

## INTELIGÊNCIA EMOCIONAL Motivação : Propósito e valores

Fevereiro 2024

A MOTIVAÇÃO REFERE-SE À CONDIÇÃO DE INFLUENCIAR A DIREÇÃO DE UM COMPORTAMENTO. O CONCEITO PODE SER APLICADO EM RELAÇÃO AOS OUTROS OU A OUTRO LADO QUE CONSTITUI O FOCO DE UM DOS PRINCIPAIS PILARES DA INTELIGÊNCIA EMOCIONAL: A CAPACIDADE QUE ALGUÉM TEM DE SE MOTIVAR – A CHAMADA AUTO MOTIVAÇÃO.

FORMADOR	Marta Sofia de Barros P. Ferraz Mestre em Psicologia - Especialidade em Psicologia Clínica e da Saúde e Especialidade Avançada em Psicologia Comunitária e Psicologia do Trabalho, Social e das Organizações Consultora em Saúde Mental, Desenvolvimento Pessoal e Bem-estar
LOCAL	Cidade das Profissões de Cascais
CALENDARIZAÇÃO	5, 8 e 9 fevereiro 2024 das 15h as 18 h - PRESENCIAL
DESTINATÁRIOS	Municípios de Cascais
CARGA HORÁRIA	9 horas
OBJETIVOS GERAIS	Melhorar a capacidade identificar o que o(a) motiva; treinar formas de mobilizar as emoções necessárias para se motivar de forma efetiva; desenvolver competências para manter a motivação perante desafios e obstáculos.
OBJETIVOS ESPECÍFICOS	Identificar o que é a inteligência emocional e os seus componentes; Distinguir motivação intrínseca da extrínseca; reconhecer os elementos da auto motivação; compreender o que nos motiva; Desenvolver um plano para aumentar a motivação
CONTEÚDOS	Apresentação Inteligência Emocional (IE) Conceito e Componentes Tipologia das emoções A ciência por detrás da IE Motivação Definição & Tipos Motivação Intrínseca ou Auto motivação Ligação com o propósito e valores Elementos Como aumentar a auto motivação: Exercícios e estratégias Conclusão e Avaliação

# CASCAIS

CÂMARA MUNICIPAL

METODOLOGIAS	Recurso aos métodos expositivo, interrogativo e, principalmente, ao ativo com a aplicação prática exercícios individuais e de grupo (por ex., jogos pedagógicos, role-play, partilha e experiência vivida) para promover a reflexão individual e em grupo no sentido de melhorar o autoconhecimento emocional, prevenir estados emocionais negativos, e incrementar as competências base da inteligência emocional a nível pessoal e profissional.
--------------	--