

**OUTUBRO 2014**

## INTELIGÊNCIA EMOCIONAL INTRAPESSOAL E CONSCIÊNCIA SOCIAL

### CONTEXTUALIZAÇÃO GERAL

Proporcionar aos participantes técnicas e ferramentas facilitadoras do desenvolvimento de competências intrapessoais integrantes da inteligência emocional que lhes possibilite uma gestão consciente e eficaz da sua vida profissional.

<b>FORMADORA</b>	<b>Maria João Martins</b>
<b>CARGA HORÁRIA</b>	<b>12H (dia 7/10 das 14h00 às 19h00; dia 9/10 das 9h00 às 18h00)</b>
<b>OBJETIVO GERAL</b>	Reconhecer a importância das competências da inteligência emocional na gestão da vida profissional e pessoal e aplicar técnicas para desenvolver as competências intrapessoais e de consciência organizacional.
<b>OBJETIVOS ESPECÍFICOS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Caracterizar as competências valorizadas no mercado de trabalho atual</li> <li>• Diferenciar a inteligência emocional da inteligência intelectual;</li> <li>• Descrever os mecanismos cerebrais ao nível das emoções;</li> <li>• Identificar as competências intrapessoais da inteligência emocional;</li> <li>• Desenvolver competências de autoconhecimento e autorregulação;</li> <li>• Utilizar ferramentas de autoconhecimento que facilite tomadas de decisão conscientes;</li> <li>• Aplicar técnicas de autorregulação emocional;</li> <li>• Identificar técnicas facilitadoras de adaptação às mudanças;</li> <li>• Aplicar técnicas de automotivação;</li> <li>• Utilizar técnicas para desenvolver a capacidade empática;</li> <li>• Utilizar as forças emocionais e as relações de poder no grupo.</li> </ul>
<b>CONTEÚDOS</b>	<p>I. O perfil profissional do trabalhador no novo mercado de trabalho</p> <p>II. Conceito de Inteligência Emocional</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a) Definição de Emoções</li> <li>b) Mecanismos cerebrais das emoções</li> <li>c) QI versus QE - Diferenciar a inteligência emocional da inteligência intelectual;</li> <li>d) Efeito das emoções</li> <li>e) Plasticidade neural</li> <li>f) Competências Intrapessoais da Inteligência Emocional</li> <li>g) Consciência Social</li> </ol>
<b>METODOLOGIAS</b>	<p>As sessões formativas irão desenvolver-se com recurso a métodos e técnicas essencialmente ativos, de acordo com as características de cada grupo e tendentes à prossecução dos objetivos propostos, designadamente:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Trabalhos em grupo, para análise e resolução de casos, no decorrer dos quais os participantes terão oportunidade de pôr em prática os assuntos abordados;</li> <li>. Questionários de autodiagnóstico, que permitem aos participantes aumentarem a sua consciência e o seu autoconhecimento;</li> <li>. Jogos pedagógicos, para análise de processos motivadores de aprendizagens.</li> </ul>