

Oficina Formativa INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

NOVEMBRO 2017

FORMADORA	<p>Maria João Martins</p> <p>Licenciada em Psicologia pela Faculdade de Psicologia de Lisboa em 1991. Possui o Ciclo Básico e Avançado de Formação de Coaching, curso certificado pelo International Coach Federation (ICF) e dois cursos de Formação Pedagógica de Formadores. É Consultora e Formadora, desde 1992, das áreas comportamentais (liderança, coaching de equipas, técnicas de venda e negociação, gestão de carreiras, avaliação de Desempenho relacionamento Interpessoal, inteligência emocional, comunicação, técnicas de apresentação e atendimento) e pedagógica (formação de formadores).</p>
LOCAL	<p>Edifício Cascais Center Rua Manuel Joaquim Avelar, n.º 118 – Cascais - MAPA</p>
CALENDARIZAÇÃO	<p>27, 28 e 29 de Novembro, das 9h30 às 17h30 (21 horas)</p>
DESTINATÁRIOS	<p>Munícipes de Cascais</p>
OBJETIVOS GERAIS	<p>Reconhecer a importância das competências da inteligência emocional na gestão da vida profissional e pessoal e aplicar técnicas no âmbito do desenvolvimento pessoal, profissional e social, de forma a estabelecer relações interpessoais eficazes.</p>
OBJETIVOS ESPECÍFICOS	<ul style="list-style-type: none">• Caracterizar as competências valorizadas no mercado de trabalho atual• Diferenciar a inteligência emocional da inteligência intelectual• Descrever os mecanismos cerebrais ao nível das emoções• Identificar as competências intrapessoais da inteligência emocional• Desenvolver competências de autoconhecimento e autorregulação• Utilizar ferramentas de autoconhecimento que facilite tomadas de decisão conscientes• Aplicar técnicas de autorregulação emocional• Identificar técnicas facilitadoras de adaptação às mudanças• Aplicar técnicas de auto-motivação• Utilizar técnicas para desenvolver a capacidade empática• Utilizar as forças emocionais e as relações de poder no grupo
CONTEÚDOS	<p>I. O perfil profissional do trabalhador no novo mercado de trabalho II. Conceito de Inteligência Emocional</p> <ul style="list-style-type: none">a) Definição de Emoçõesb) Mecanismos cerebrais das emoçõesc) QI versus QE - Diferenciar a IE da inteligência intelectuald) Efeito das emoçõese) Plasticidade neuralf) Competências Intrapessoais da Inteligência Emocionalg) Consciência Socialh) Competências Sociais
METODOLOGIAS	<p>Métodos afirmativos, interrogativos e, essencialmente ativos</p>