

## Oficina Formativa INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

Dezembro 2016

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>Centro de Interpretação Ambiental da Pedra do Sal (CIAPS) Estrada Marginal – S. Pedro do Estoril- <a href="#">Localização no Google Maps</a></p>
CALENDARIZAÇÃO	<p>5,7 e 9 de dezembro, das 9h00 às 17h00 (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"> <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 auto-motivação</li> <li>• Utilizar técnicas para desenvolver a capacidade empática</li> <li>• Utilizar as forças emocionais e as relações de poder no grupo</li> </ul>
CONTEÚDOS	<p>I. O perfil profissional do trabalhador no novo mercado de trabalho 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 IE 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> <li>h) Competências Sociais</li> </ol>
METODOLOGIAS	<p>Métodos afirmativos, interrogativos e, essencialmente ativos</p>