

## Oficina Formativa INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

DEZEMBRO 2018

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	Rua José Joaquim de Freitas, nº2 - Instalações da CMC – Cascais <a href="#">MAPA</a>
CALENDARIZAÇÃO	5, 6 e 7 de dezembro – 9h30 – 17h
DESTINATÁRIOS	Munícipes de Cascais
OBJETIVOS GERAIS	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.
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</p> <p>II. Conceito de Inteligência Emocional</p> <p>a) Definição de Emoções</p> <p>b) Mecanismos cerebrais das emoções</p> <p>c) QI versus QE - Diferenciar a IE da inteligência intelectual</p> <p>d) Efeito das emoções</p> <p>e) Plasticidade neural</p> <p>f) Competências Intrapessoais da Inteligência Emocional</p> <p>g) Consciência Social</p> <p>h) Competências Sociais</p>
METODOLOGIAS	Métodos afirmativos, interrogativos e, essencialmente ativos