

INTELIGÊNCIA EMOCIONAL Autoregulação : Gerir emoções

Dias 31 de março, 4 e 7 abril

A AUTOCONSCIÊNCIA É A PEDRA BASILAR DA INTELIGÊNCIA EMOCIONAL.
A CAPACIDADE DE MONITORIZAR AS EMOÇÕES E OS PENSAMENTOS É FUNDAMENTAL PARA NOS COMPREENDEREMOS MELHOR, LIDAR PROATIVAMENTE COM AS EMOÇÕES, PENSAMENTOS E COMPORTAMENTOS, QUER NO MEIO PESSOAL QUER NO PROFISSIONAL.

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	31 de março, 4 e 7 abril 2025
DESTINATÁRIOS	Munícipes de Cascais
CARGA HORÁRIA	9 horas
OBJETIVOS GERAIS	Aprimorar a capacidade de gerir o stresse de forma eficaz; praticar diversas estratégias para lidar com as emoções; desenvolver competências que permitam expressar, de forma adequada, as distintas reações emocionais.
OBJETIVOS ESPECÍFICOS	<ul style="list-style-type: none">• Compreender o conceito de inteligência emocional e os seus componentes;• Antecipar e gerir de forma mais eficaz os gatilhos de stress, tanto pessoais como laborais;• Exercitar estratégias para manter a calma consigo próprio e com os outros;• Ampliar a capacidade para lidar com a frustração e a raiva;• Praticar a demonstração de consideração, autodisciplina e controlo emocional face a situações stressantes.
CONTEÚDOS	Apresentação Inteligência Emocional (IE) Conceito e Componentes Tipologia das emoções A ciência por detrás da IE Autoregulação Emocional Conceito Fases

CASCAIS

CÂMARA MUNICIPAL

	<p>Componentes</p> <p>Treino de autoregulação: exercícios, estratégias e atividades</p> <p>Conclusão e Avaliação</p>
METODOLOGIAS	<p>Abordagem que combina métodos expositivo, interrogativo e, sobretudo, ativo, recorrendo à aplicação prática de exercícios individuais e em grupo (por exemplo, jogos pedagógicos, role-play, partilhas e experiências vividas). O objetivo é fomentar a reflexão tanto a nível individual como coletivo, promovendo o autoconhecimento emocional, prevenindo estados emocionais negativos e reforçando as competências essenciais da inteligência emocional, quer no âmbito pessoal, quer no profissional.</p>