

Oficina Formativa INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

Abril 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>IES – Instituto de Empreendedorismo Social Rua do Colégio, nº 5 – Cascais - MAPA</p>
CALENDARIZAÇÃO	<p>5 ,6,7 de junho das 9h00 às17h00 (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> <ol style="list-style-type: none"> a) Definição de Emoções b) Mecanismos cerebrais das emoções c) QI versus QE - Diferenciar a IE da inteligência intelectual d) Efeito das emoções e) Plasticidade neural f) Competências Intrapessoais da Inteligência Emocional g) Consciência Social h) Competências Sociais
METODOLOGIAS	<p>Métodos afirmativos, interrogativos e, essencialmente ativos</p>