

**Oficina Formativa
INTELIGÊNCIA EMOCIONAL****MARÇO 2019**

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	CIAP'S – São Pedro do Estoril - AQUI
CALENDARIZAÇÃO	6, 7 e 8 de março – 9h30 – 17h30
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">• 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</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