

INTELIGÊNCIA EMOCIONAL Autoconsciência : Identificar emoções

Dias 17, 21 e 24 de fevereiro 2025

CONTEXTUALIZAÇÃO GERAL

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	Casa Somner, Cascais
CALENDARIZAÇÃO	17, 21 e 24 de fevereiro
DESTINATÁRIOS	Munícipes de Cascais
CARGA HORÁRIA	9 hrs
OBJETIVOS GERAIS	Aprofundar a compreensão dos fatores que moldam o comportamento; incrementar a sensibilidade em relação às emoções e instintos; desenvolver competências para analisar e reformular pensamentos, crenças e preconceitos que possam dificultar a adaptação a diversas situações; otimizar a gestão das emoções e aprimorar as relações, tanto no âmbito pessoal quanto profissional.
OBJETIVOS ESPECÍFICOS	Compreender o conceito de inteligência emocional e identificar os seus componentes; Diferenciar os termos autoconsciência e autoconhecimento; Estimular a consciência de si e promover tanto o pensamento reflexivo quanto o autoreflexivo; Implementar práticas que possibilitem uma gestão emocional mais eficaz e o incremento do bem-estar; Desenvolver competências que favoreçam a ação consciente, a empatia e a formação de relacionamentos cooperativos e de apoio mútuo.
CONTEÚDOS	Apresentação Inteligência Emocional (IE) Conceito e Componentes Tipologia das emoções A ciência por detrás da IE Autoconsciência Emocional Sentir Pensar Agir Eu e os Outros



CÂMARA MUNICIPAL

	Conclusão e Avaliação
METODOLOGIAS	Visando-se aprimorar o autoconhecimento emocional, prevenir estados emocionais negativos e fortalecer as competências fundamentais da inteligência emocional, tanto no âmbito pessoal quanto profissional, recorre-se a uma abordagem que combina métodos expositivos, interrogativos e, principalmente, ativos. Esta privilegia a prática experiencial através de exercícios individuais e em grupo — como jogos pedagógicos, role-play, partilha e experiências vividas — estimulando a reflexão pessoal e coletiva.