

INTELIGÊNCIA EMOCIONAL Empatia e Relações Interpessoais

Dias 23, 27, 30 de junho e 04 de julho 2025

A EMPATIA PARA COM AS OUTRAS PESSOAS FAZ TOTAL DIFERENÇA NA COMPREENSÃO E VIVÊNCIA DA INTELIGÊNCIA EMOCIONAL. AS RELAÇÕES INTERPESSOAIS SÃO AFETADAS PELA FORMA COMO AS PESSOAS EXPRESSAM SEUS SENTIMENTOS E PROCESSAM OS SENTIMENTOS DOS OUTROS NUMA RELAÇÃO RECÍPROCA DE IMPACTO.

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	23, 27, 30 de junho e 04 de julho
DESTINATÁRIOS	Municípios de Cascais
CARGA HORÁRIA	12 horas
OBJETIVOS GERAIS	Compreender o conceito de empatia e o seu impacto nas relações interpessoais; aperfeiçoar competências que favoreçam o desenvolvimento da empatia; e, potenciar habilidades de comunicação e interação social para fortalecer os relacionamentos interpessoais.
OBJETIVOS ESPECÍFICOS	<ul style="list-style-type: none">• Compreender o conceito de inteligência emocional e identificar os seus principais componentes;• Explorar e aplicar estratégias para fortalecer a empatia;• Fomentar comportamentos e atitudes que aprimorem a comunicação e a interação interpessoal;• Praticar técnicas para a resolução de problemas;• Reconhecer a importância das <i>soft skills</i> no desenvolvimento pessoal e profissional.
CONTEÚDOS	Apresentação Inteligência Emocional (IE) Conceito e Componentes Tipologia das emoções A ciência por detrás da IE Empatia Definição & Tipos Benefícios & Barreiras

	<p>Como treinar a empatia: estratégias e atividades</p> <p>Competências Interpessoais</p> <p>Conceito & pertinência</p> <p>Comunicação – processos, estilos e escuta ativa</p> <p>Resolução de problemas – estratégias e técnicas</p> <p>Outros <i>soft skills</i> relevantes</p> <p>Conclusão e Avaliação</p>
METODOLOGIAS	<p>Utilização dos métodos expositivo, interrogativo e, sobretudo, ativo e experiencial, através da realização de exercícios práticos, individuais e em grupo (como jogos pedagógicos, role-play, partilhas e reflexão sobre experiências vividas). Esta abordagem visa estimular a reflexão individual e coletiva, promovendo o autoconhecimento emocional, prevenindo estados emocionais negativos e desenvolvendo competências fundamentais da inteligência emocional, tanto no contexto pessoal como profissional</p>