

INTELIGÊNCIA EMOCIONAL Motivação : Propósito e valores

Dias 12, 19 e 23 de maio 2025

A MOTIVAÇÃO REFERE-SE À CONDIÇÃO DE INFLUENCIAR A DIREÇÃO DE UM COMPORTAMENTO. O CONCEITO PODE SER APLICADO EM RELAÇÃO AOS OUTROS OU A OUTRO LADO QUE CONSTITUI O FOCO DE UM DOS PRINCIPAIS PILARES DA INTELIGÊNCIA EMOCIONAL: A CAPACIDADE QUE ALGUÉM TEM DE SE MOTIVAR – A CHAMADA AUTOMOTIVAÇÃO.

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	12, 19 e 23 de maio
DESTINATÁRIOS	Municípios de Cascais
CARGA HORÁRIA	9 horas
OBJETIVOS GERAIS	Incrementar a capacidade de identificar aquilo que o(a) motiva; treinar estratégias para mobilizar as emoções necessárias a uma motivação eficaz; e, desenvolver competências que permitam manter a motivação face a desafios e obstáculos.
OBJETIVOS ESPECÍFICOS	<ul style="list-style-type: none">• Compreender o conceito de inteligência emocional e identificar os seus componentes;• Distinguir entre motivação intrínseca e extrínseca;• Reconhecer os elementos fundamentais da automotivação;• Analisar os fatores que nos impulsionam;• Elaborar um plano para potenciar a motivação.
CONTEÚDOS	Apresentação Inteligência Emocional (IE) Conceito e Componentes Tipologia das emoções A ciência por detrás da IE Motivação Definição & Tipos Motivação Intrínseca ou Automotivação Ligação com o propósito e valores Elementos



CÂMARA MUNICIPAL

	Como aumentar a automotivação: Exercícios e estratégias Conclusão e Avaliação
METODOLOGIAS	Abordagens expositivas, interrogativas e, sobretudo, ativas, de forma a valorizar a participação e a experiência prévia dos participantes, recorrendo-se a exercícios práticos, tanto individuais como em grupo, ex., jogos pedagógicos, <i>role-play</i> , partilha e a análise de experiências vividas.