



Acción Formativa

"GESTÃO DE EMOÇÕES EM SITUAÇÕES DIFÍCEIS"

A capacidade de pensar e aprender rapidamente, concentrar-se com calma, fazer julgamentos lúcidos e agir de forma decidida são atributos que podem surgir de forma natural, desde que tenhamos consciência das fontes de stress e conheçamos os mecanismos e estratégias mais eficazes para as diferentes situações. As pessoas que respondem bem ao stress podem ter um melhor desempenho pessoal e profissional.

Porto

1 e 2 Abril de 2019

09.30h-13.00h e 14.00h-17.30h

Porto

Rua Francisco Carqueja, 179, 2.º DTO,
4350-185 Porto





PREÇO
180,00 EUR
por alumno

DATA LIMITE DE INSCRIÇÃO
25/03/2019

OBJETIVOS

No final do curso, os participantes serão capazes de:

- > Identificar a importância das emoções para a eficácia do Relacionamento Interpessoal, distinguindo entre o seu conhecimento e gestão dos contextos intra e interpessoal;
- > Aumentar a sua “literacia emocional”, ou seja, a sua capacidade para conhecer, reconhecer e saber lidar melhor com as suas emoções;
- > Encontrar pistas concretas para promover a sua “autoconsciência emocional” e fortalecer o seu equilíbrio pessoal;
- > Desenvolver a autorregulação e o controlo das emoções, de modo a que possam facilitar, e não prejudicar, a interação e a performance;
- > Reconhecer as “emoções- pirata” e manter o autodomínio nas situações de tensão e de conflito;
- > Saber escutar os outros e gerar relacionamentos produtivos, capitalizando o potencial produtivo das diferenças;
- > Saber lidar com pessoas difíceis, melhorando a cooperação e sinergias.

CONTEÚDOS

1. As bases biológicas da emoção

- Conceito de emoção
- Tipos de emoções: emoções primárias e secundárias e emoções positivas e negativas.
- Compreender o modo como os sentimentos influenciam os comportamentos e as atitudes. • Emoção vs. Razão
- O funcionamento cerebral
- Papel e importância das emoções nos processos de “construção mental da realidade”

2. A inteligência emocional

- Definição inteligência emocional
- As componentes da inteligência emocional : Auto-conhecimento, Auto-domínio, Auto motivação, Empatia e Aptidões sociais.
- Q.I. Vs. Q.E.
- A importância da Inteligência Emocional nas organizações
- Características do indivíduo emocionalmente inteligente
- Auto-Análise – Sou emocionalmente inteligente?

3. O desenvolvimento das competências chave para ser eficaz emocionalmente

- Promover a capacidade para reconhecer e compreender as emoções dos outros.
- Aplicar princípios chave para construir confiança e empatia
- Aperceber-se das necessidades dos outros através de uma correta leitura das suas pistas emocionais.
- Desenvolver uma consciência orientadora dos seus valores e objetivos e promover estratégias de Auto motivação.
- Identificar e controlar os seus “botões vermelhos”
- Ser positivo perante as adversidades.

4. Ter Conversas Difíceis

- Princípios, Atitudes e Comportamentos Facilitadores na Relação Interpessoal.
- O Impacto da comunicação nos relacionamentos
- Factores de impacto na comunicação verbal e não verbal;
- Estratégias e Técnicas de uma comunicação eficaz: Escuta activa; Questionamento; Reformulação e Clarificação.
- Como nos preparamos para uma conversa difícil
- Quais são as motivações das pessoas numa conversa difícil
- Como começar uma conversa difícil
- Identificar a causa do problema
- Como lidar com comportamento inaceitável
- Utilização de técnicas de desenvolvimento da assertividade
- Como discordar sem entrar em conflito
- Lidar com as emoções numa conversa difícil
- Evitar erros comuns
- Conseguir cooperação e compromissos

5. Plano de Ação - Falar com uma Pessoa Difícil

METODOLOGIA

Enquadramentos Conceptuais;
Exercícios práticos individuais;
Dinâmicas de Grupo;
“Role-Playing”;
Definição de Compromissos para aplicação em Contexto Real de Trabalho.

DURAÇÃO

14 horas

DESTINATÁRIOS

Colaboradores não chefias de diferentes departamentos que necessitem melhorar a sua performance e motivação através de relacionamento profissionais mais inteligentes emocionalmente, e de uma capacidade de comunicação eficaz.

BOLETÍN DE INSCRIPCIÓN

GESTÃO DE EMOÇÕES EM SITUAÇÕES DIFÍCEIS

Nombre y apellidos:	<input type="text"/>
Empresa:	<input type="text"/>
Email:	<input type="text"/>
Domicilio de empresa:	<input type="text"/>
Teléfono:	<input type="text"/>
Cargo:	<input type="text"/>
País:	<input type="text"/>
Provincia:	<input type="text"/>
Ciudad:	<input type="text"/>
Persona de contacto:	<input type="text"/>
Comentarios:	<input type="text"/>

Condições económicas: O valor beneficiará de um desconto de 5% no caso de inscreverem 2 participantes e de 10% se inscreverem 3 ou mais pessoas. O preço inclui: participação, coffee-breaks, documentação, material e certificado de frequência.

Política de cancelación: O Grupo P&A aceita o cancelamento de inscrições até 2 dias antes do Seminário. O cancelamento de inscrições verificado posteriormente e até ao arranque da formação, dará origem à retenção de 50% do valor da inscrição. O Grupo P&A reserva-se o direito de cancelar a realização do Seminário se não atingir o número mínimo de inscrições, comunicando com uma semana de antecedência aos participantes inscritos e procedendo à respectiva devolução dos valores pagos.

Búscanos en...

