

"PROMOVER RELAÇÕES POSITIVAS ATRAVÉS DA INTELIGÊNCIA EMOCIONAL"

As emoções positivas desencadeiam reações a nível cerebral, que conduz a pessoa ao estado de calma interior tornando-a mais descontraída, criativa e com maior empatia. E as emoções são como um vírus, são contagiosas, é o chamado Contágio Emocional, só que desta feita para promover o bem estar e um ambiente alegre e produtivo.

Lisboa

2 e 4 Abril de 2019

09.30h-13.00h e 14.00h-17.30h

Lisboa



PREÇO
245,00 EUR
por alumno

DATA LIMITE DE INSCRIÇÃO
26/03/2019

OBJETIVOS

- Reconhecer diferentes estados emocionais - saber distinguir diferentes tipos de emoções e saber lidar com elas
- Utilizar a inteligência emocional para promover relações positivas
- Lidar com as emoções - próprias e alheias e obter equilíbrio emocional

CONTEÚDOS

I - A INTELIGÊNCIA DAS EMOÇÕES

Emoção e Razão

A distinção entre emoções e sentimentos

Conceito e componentes da Inteligência Emocional

A importância da Inteligência Emocional nos diversos contextos da nossa vida ou profissão

Exercício prático de auto-diagnóstico

II - AUTO-CONHECIMENTO EMOCIONAL: FERRAMENTAS PRÁTICAS

A jornada da auto-consciência emocional

Perceber como as nossas emoções influenciam os nossos comportamentos e os resultados que obtemos

Conhecer, classificar e aceitar as próprias emoções

Exercícios práticos e dinâmicas vivenciais

III - AUTO-CONTROLO EMOCIONAL (APRENDER A GERIR AS EMOÇÕES DE FORMA POSITIVA): FERRAMENTAS PRÁTICAS

A importância da gestão correta das emoções

Técnicas práticas para lidar com as emoções e desenvolver equilíbrio emocional

Exercícios práticos e dinâmicas vivenciais

IV - AS RELAÇÕES COM OS OUTROS: ESTRATÉGIAS E FERRAMENTAS PRÁTICAS

Como reconhecer, compreender e lidar com as emoções dos outros

Estratégias práticas para conseguir relacionamentos saudáveis

Exercícios práticos e dinâmicas vivenciais

METODOLOGIA

Exercícios de reflexão e auto-conhecimento emocional
Dinâmicas de interação grupal
Exercícios de libertação emocional
Técnicas práticas de gestão de emoções
Exercícios individuais de aplicação de conhecimentos
Exercícios de desenvolvimento de competências interpessoais

DURAÇÃO

14 horas

DESTINATÁRIOS

Todas as pessoas que pretendem adquirir estratégias, técnicas e ferramentas práticas de Inteligência Emocional para aplicar nos diferentes contextos da sua vida profissional.

BOLETÍN DE INSCRIPCIÓN

PROMOVER RELAÇÕES POSITIVAS ATRAVÉS DA INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

Nombre y apellidos:	_____
Empresa:	_____
Email:	_____
Domicilio de empresa:	_____
Teléfono:	_____
Cargo:	_____
País:	_____
Provincia:	_____
Ciudad:	_____
Persona de contacto:	_____
Comentarios:	<div style="border: 1px solid black; height: 80px; width: 100%;"></div>

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...

