

## FERRAMENTAS DE INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

12 horas / presencial / 20 vagas (mínimo de 10 participantes)

11, 13 e 18 de novembro | 9h00 – 13h00

### Enquadramento

A Inteligência Emocional está entre as 10 competências mais procuradas no mercado de trabalho (Fórum Económico Mundial) e foi considerada o preditor mais forte de desempenho, explicando 58% do sucesso em todos os tipos de trabalho, de entre 34 competências essenciais (*Talent Smart*). Cerca de 71% dos empregadores valoriza mais a inteligência emocional do que as competências técnicas / científicas (*Career Builder*).

“Não somos máquinas de pensar, somos máquinas de sentir que pensam” António Damásio. Reconhecer e gerir as suas próprias emoções, bem como reconhecer e ajudar a gerir as emoções dos outros, estabelecendo relações sociais construtivas é uma das competências mais relevantes para o sucesso. Neste workshop, os participantes desenvolverão competências de gestão emocional, tendo como referência as melhores práticas.

### Objetivos:

No final do workshop, os participantes serão capazes de:

- Identificar os princípios fundamentais da Inteligência Emocional;
- Caracterizar os 4 pilares da inteligência emocional;
- Reconhecer emoções e o processo associado às emoções
- Descrever estratégias para gerir emoções e deixar de ter atitudes impulsivas;
- Reconhecer emoções nas outras pessoas
- Desenvolver empatia e estabelecer relações sociais mais harmoniosas.

### Conteúdos:

#### 1. Introdução à inteligência emocional

- a) O que são emoções
- b) Diferentes abordagens à gestão das emoções
- c) Princípios associados à inteligência emocional

#### 2. Autoconsciência emocional

- a) Alfabetização emocional
- b) Emoções básicas
- c) Autoconsciência comportamental
- d) Consciência corporal: emoções no rosto e no corpo
- e) Estratégias para a autoconsciência emocional

### **3. Autogestão**

- a) Respostas límbicas
- b) Estratégias de atenção plena
- c) Modelo de processamento emocional
- d) Como gerar emoções pretendidas
- e) Estratégias práticas de autorregulação emocional

### **4. Consciência social**

- a) Reconhecer emoções nos outros
- b) Empatia emocional
- c) Criar relações de confiança
- d) A observação e a exploração em vez de julgamento e avaliação

### **5. Gestão das relações**

- a) A influência inspiradora
- b) Desenvolvimento dos outros
- c) Gestão de conflitos

#### **Formadora: Sílvia Cerqueira**

Formadora, consultora, coach & palestrante em áreas do desenvolvimento humano, com experiência em intervenções dirigida a diversos públicos (profissionais de empresas, professores, pais e outros profissionais) em áreas como inteligência emocional, *coaching*, programação neurolinguística, análise de perfil comportamental, liderança, entre outras). Foi docente do ensino básico e secundário durante vários anos e formadora em escolas profissionais. Da sua licenciatura na área da Educação (Português e Alemão) veio-lhe o gosto e a consciência de que a sua missão passa por ajudar a desenvolver pessoas e, consequentemente, os contextos em que elas intervêm. Por isso, todo o seu percurso formativo subsequente está muito orientado neste sentido, nomeadamente uma Certificação Internacional em *Coaching*, a formação em Programação Neurolinguística, a Liderança e Inteligência Emocional (ex: Certificação *Search Inside Yourself* da Google, *Silva Life System*, a Certificação Internacional em Análise de Perfil Comportamental, *Mindfulness*, Certificação em Inteligência Emocional Aplicada, entre outras). Adicionalmente, no sentido de desenvolver profissionais no domínio da Educação, fez formação na área do *Coaching* Educativo, bem como uma Certificação em Parentalidade / Educação Consciente, sendo membro da Academia de Parentalidade Consciente. De momento, colabora em vários projetos, que têm como finalidade promover o desenvolvimento de pessoas e organizações, através de processos e práticas como o *coaching*, a inteligência emocional e a liderança autêntica.