

## Gerir Equipas com Inteligência Emocional

- **Formato do curso:** Presencial e Live Training
- **Preço:** 630€
- **Nível:** Intermédio
- **Duração:** 14 horas

No final desta ação, os participantes vão ser capaz de:

- Melhorar o comportamento na relação interpessoal
- Compreender a utilização do cérebro na sua totalidade e a sua influência na gestão das emoções
- Compreender as dimensões e competências da gestão emocional no contexto de trabalho
- Compreender o estado emocional de outros indivíduos ou equipas de forma a aumentar o seu poder negocial e relacional
- Desenvolver diferentes competências na tomada de decisões e resoluções de problemas, enquadradas nas dimensões da I.E
- Analisar os seus pontos fortes e fracos no locus de controlo de forma a arranjar estratégias que lhe permitam ser líderes mais eficazes

### Destinatários

Esta ação de formação destina-se a todos aqueles que pretendam desenvolver competências emocionais, quer na sua vida pessoal, quer profissional, tendo em vista o sucesso e o bem-estar intra e interpessoal.

### Metodologia

Através de ferramentas práticas, a metodologia a utilizar baseia-se na experiência como forma de fixação dos conceitos e valores apresentados. Das sessões fazem parte:

Método ativo, com constante interação com os participantes de maneira a que haja facilitação para a criação de ideias e confirmação dos conteúdos apreendidos

Vivências e exercícios que permitam a partilha e o crescimento

Formação centrada no formando, promovendo a autoaprendizagem e a descoberta do eu e do outro

Criação de Planos de ação para melhoria de competência pessoais e profissionais.

## Programa

- Enquadramento Geral
- As atitudes comunicacionais como base para o exercício da liderança
- A assertividade como ferramenta na gestão emocional
- As estratégias de resolução de conflitos como consequência da utilização dos estilos de comunicação
- As componentes da inteligência emocional
- Características do indivíduo emocionalmente inteligente
- Competências associadas á inteligência emocional: suas dimensões
- Auto consciência emocional, auto gestão emocional, auto motivação, empatia e habilidade relacional
- A inteligência emocional e a liderança
- Etapas de desenvolvimento da inteligência emocional e a sua identificação com estilos de liderança
- Treino cognitivo: controlo do incontrolável e imprevisível
- Gerir o tempo e organizar o trabalho e dos colaboradores
- Caracterizar os aspetos distintivos de uma equipa de sucesso
- Encerramento da ação