

Acção de Formação

INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

24 e 25 de Maio de 2010

Instituto Português da Juventude de
Beja

Inscrições e informações

Núcleo Distrital de Beja da REAPN
Rua de Mértola 43 2º Esq
7800-475 Beja
Tel: 284 325 744
Fax: 284 325 745
E-mail: n.beja@reapn.org
Site: www.reapn.org



Núcleo Distrital de Beja



Apoio:



Instituto Português da Juventude

O Núcleo Distrital de Beja privilegiou a Inteligência Emocional como uma das áreas temáticas da formação para 2010. A temática da Inteligência Emocional já tinha sido referenciada há bastante tempo pelos Associados do Núcleo, uma vez que a Inteligência Emocional é considerada como um conceito que abrange quase tudo e engloba *“a capacidade de ler os nossos sentimentos, de controlar os nossos impulsos, de ponderar, de manter a calma e o optimismo quando confrontados com provações e de escutar o outro”*, segundo os autores Salovey e Daniel Goleman. Assim sendo, é de extrema importância desenvolver competências nesta área, de forma a melhorar as relações pessoais e sociais. A preocupação das instituições perante a necessidade de desenvolvimento pessoal e social levou-as a identificarem esta área como uma das prioridades de formação para os técnicos, dirigentes, auxiliares, voluntários e para os próprios utentes.

Objectivos:

A realização desta formação tem como objectivos:

- Sensibilizar os participantes para a importância do QE em detrimento do QI;
- Testar a Inteligência Emocional dos Participantes;
- Treinar as competências Emocionais dos participantes.

Conteúdos Programáticos

- Definir o que é a Inteligência Emocional/Quociente Emocional, os seus pressupostos e princípios básicos.
- Explorar os limites do QI e importância do QE na actualidade
- Avaliação da Arquitectura do Cérebro: compreensão da biologia das emoções (o papel do trinómio cerebral e da regulação homeostática na produção das emoções e dos afectos).
- Competências Emocionais e Sociais Básicas: auto-consciência, auto-regulação, motivação, empatia, gestão dos relacionamentos interpessoais.
- Treino de Competências como: auto-consciência, autocontrolo, auto-confiança, adaptabilidade, optimismo, empatia, persuasão, comunicação, gestão de conflitos e liderança.

Calendarização

24 e 25 de Maio de 2010

Horário

- 9.30 h – 12.30 h
- 14.00 h – 17.00 h

Duração

12 Horas

Local

Instituto Português da Juventude em Beja
Rua Prof. Janeiro Acabado, junto à rodoviária
Nacional em Beja

Inscrição

Associados da REAPN: 30 €

Não associados: 40 €

(A este valor estão incluídos os 5 euros de imposto de selo)

Formadora:

Dra. Sónia Carvalho

Psicóloga Clínica
Mestre em Psicologia da Saúde
Investigadora dos estilos de vida e bem estar
subjectivo (BES)

Modalidade de Formação

Formação contínua/ de actualização

Forma de Organização

Formação presencial

Metodologia de Formação

Será utilizado um conjunto diversificado de metodologias pedagógicas que permitem tornar a formação apelativa, e assim, facilitar a participação dos formando e a consequente vontade de mudança:

- Metodologias demonstrativas: Treino comportamental
- Metodologias Activas: Exercícios individuais e de grupo, Jogos Pedagógicos.

Público-Alvo

- Estudantes
- Gestores de recursos humanos
- Técnicos com funções de gestão nas IPSS.
- Técnicos de apoio social
- Sociedade civil do Distrito de Beja

CrITÉrios de Selecção

Condição da associação perante a REAPN | Número de ordem de recepção da inscrição | Número de candidaturas por instituição.

F i c h a d e i n s c r i ç ã o

Nome _____

Profissão _____

Entidade _____

Morada _____

Telefone _____

Fax _____

E-mail _____

Página Internet _____

A ficha de inscrição pode ser fotocopiada

O pagamento deverá ser efectuado por cheque, vale de correio ou numerário à ordem da Rede Europeia Anti-Pobreza/ Portugal.

As inscrições são limitadas a **20 participantes** e devem ser realizadas **até 20 de Maio de 2010** para:

Núcleo Distrital de Beja da REAPN na Rua de Mértola 43 2º Esq 7800-475 Beja

Tel: 284 325 744 Fax: 284 325 745 E-mail: n.beja@reapn.org

Como tomou conhecimento desta acção de formação?

Os dados recolhidos são alvo de tratamento única e exclusivamente no âmbito desta actividade de formação. Autorizo a REAPN a disponibilizar ao Sistema de Acreditação da DGERT os meus dados pessoais relativos à identificação, endereço e contactos para efeitos de uma eventual auscultação.