AÇÃO DE FORMAÇÃO

GESTÃO EMOCIONAL POSITIVA: programa prático de Inteligência Emocional

Desenvolver a nossa literacia emocional tem impactos imediatos nas nossas relações interpessoais, quer ao nível pessoal, quer ao nível profissional. Acima de tudo, desenvolve uma relação mais saudável do EU com as suas emoções, dotando o indivíduo de emoções mais positivas e uma maior capacidade de lidar de forma saudável com situações do quotidiano. Este curso tem como base conceitos e ferramentas de Psicologia positiva, Inteligência emocional, Coaching e programação neurolinguística (PNL), Inteligência positiva e técnicas de relaxamento e consolida numa vertente prática, uma gestão mais eficaz das suas emoções e dessas mesmas emoções nas nossas relações pessoais e profissionais.

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

1. Os 5 pilares da inteligência emocional de Daniel Goldman
2. Auto consciência das emoções e sentimentos – exercícios de auto e hetero-diagnóstico
3. Auto gestão emocional – estratégia para gerir emoções negativas
4. Aplicar a gestão emocional na relação com os outros

OBJETIVO GERAL // OBJETIVOS ESPECÍFICOS

No final da acção, os formandos deverão ser capaz de:

- Identificar e entender as 5 etapas da Inteligência emocional de Daniel Goldman
- Identificar e entender as diferentes emoções
- Saber aplicar estratégias e ferramentas de auto gestão emocional
- Aplicar os conhecimentos adquiridos nas dinâmicas interpessoais

METODOLOGIAS DE FORMAÇÃO E AVALIAÇÃO

A formação será maioritariamente prática. Será feita uma breve alusão teórica aos pilares da Inteligência Emocional e aplicados exercícios individuais e em duplas para prática das ferramentas em cada pilar.

DIA **29 de junho de 2017**

HORÁRIO 09h30 às13h00 e das 14h00 às 17h30

DURAÇÃO **7 horas**

LOCAL Auditório da Sede da EAPN Portugal | Rua Costa Cabral, 2368, 4200-218 Porto

INSCRIÇÃO Associados da EAPN Portugal: **20€** // Não associados: **30€**

PÚBLICO-ALVO Interessados em desenvolver competências emocionais

ÁREA DE FORMAÇÃO 090 – Desenvolvimento Pessoal

MODALIDADE DE FORMAÇÃO Formação contínua de atualização

FORMA DE ORGANIZAÇÃO Formação presencial

CRITÉRIOS DE SELEÇÃO Prioridade a associados da EAPN Portugal // Número de ordem de receção da inscrição

CERTIFICADO DE FORMAÇÃO Presença obrigatória em pelo menos 80% do total da duração da ação e aproveitamento no final da formação.

FORMADORA: **Núria Mendoza**

Licenciada em psicologia, Pós Graduada em Coaching psicológico, Master em Programação Neuro Linguística, Certificada em inteligência Emocional, Inteligência Positiva e Storytelling. A sua missão é Inspirar mudanças positivas em pessoas e organizações e procura há mais de 10 anos ajudar pessoas a serem o melhor de si através do Coaching e da formação comportamental.

INFORMAÇÕES E INSCRIÇÕES **Ficha de Inscrição em anexo // A Ficha de Inscrição pode ser fotocopiada**

Após confirmação da sua inscrição, o pagamento deverá ser efetuado por transferência bancária, numerário ou cheque (à ordem de EAPN – Rede Europeia Anti-Pobreza/Portugal, Associação).

As inscrições são limitadas a 25 participantes e devem ser realizadas até ao próximo dia 20 de junho para:

EAPN Portugal/Núcleo Distrital do Porto
Rua das Taipas, 83, 2º Porto
Telefone: 22 2086061 | porto@eapn.pt

Promotor