



# FORMAÇÃO EAPN PORTUGAL

## AÇÃO DE FORMAÇÃO

### »» INTELIGÊNCIA EMOCIONAL: Como promover a autoconsciência e autogestão emocional nas pessoas e organizações?

**“As nossas emoções são o nosso melhor barómetro. Aprender a escutá-las e geri-las é assumir o controlo da nossa felicidade, do nosso sucesso e das nossas relações!” (NM)**

Nenhum desafio das instituições e organizações será superado se não estivermos no estado emocional adequado para o resolver. Consolidar numa aplicação prática, os conceitos e ferramentas que permitem gerir mais eficazmente as nossas emoções sobretudo nas relações pessoais e profissionais, pode ser um fator diferenciador na realidade das equipas e no sucesso e felicidade nas organizações. Desenvolver a literacia emocional tem impactos positivos imediatos nas relações familiares, profissionais, amorosas e na relação com o EU, dotando de emoções mais positivas e maior capacidade de aceder a estados de recursos. Este curso não o vai impedir de ter emoções negativas, porque elas são necessárias ao crescimento, vai sim aprender a investir menos do seu tempo em estados negativos, gerindo esses estados com mais eficácia. **Esta formação será muito prática e plena de emoções positivas a recordar. Será um Manual de Instruções de Gestão Emocional para uma vida mais Positiva!**

---

### CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

1. O conceito de Inteligência Emocional na prática;
2. Diferença entre emoções e sentimentos;
3. As 5 etapas da inteligência emocional segundo Daniel Goldman: autoconsciência emocional; autocontrolo emocional; automotivação; empatia; aptidões sociais;
4. Autoconsciência das emoções e sentimentos;
5. Definição de planos de ação individuais para a promoção de emoções positivas e melhor gestão emocional auto e hétero;
6. Identificação de fatores/situações para uma correta gestão emocional; a dinâmica emocional entre o eu e os outros;
7. Como gerir emoções negativas e potenciar emoções positivas – técnicas e ferramentas de coaching e psicologia positiva;
8. Os fatores motivacionais nas organizações;
9. Aplicar a gestão emocional na relação com os outros.

---

### OBJETIVO GERAL

Adquirir competências da inteligência emocional para melhorar o desempenho de pessoas e organizações.

---

## OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Tomar consciência da importância da gestão emocional;
- Conhecer e aplicar as 5 etapas da gestão emocional segundo Daniel Goldman;
- Adquirir ferramentas de gestão emocional nas relações interpessoais;
- Promover emoções positivas.

## METODOLOGIAS DE FORMAÇÃO E AVALIAÇÃO

Metodologia participativa, expositiva e interrogativa. A avaliação é contínua de participação e observação em dinâmicas de grupo e exercícios.

**DIAS 11 e 12 de março de 2020**

**HORÁRIO** 9h30 - 12h30 | 14h00 - 17h00

**DURAÇÃO** 12 horas

**LOCAL** Guarda

**INSCRIÇÃO** Associados da EAPN Portugal: **30€** // Não associados: **50€**

**PÚBLICO-ALVO** Técnicos/as, Coordenadores/as de equipas, Diretores/as técnicos/as e Dirigentes de organizações sociais e/ou entidades públicas e privadas, projetos e/ou medidas como CPCJ, RLIS, NLI, RSI, CLDS, Escolhas.

**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** | Psicóloga e Coach, Pós graduada em Coaching psicológico, certificada em Coaching, Programação Neurolinguística, Inteligência Emocional, Inteligência Positiva, Storytelling e Hipnose. Formadora há mais de 12 anos na área social e comportamental. Fundadora e Gerente da empresa / academia Meraqi (<https://meraqi.pt/>). A missão da Núria Mendoza é inspirar mudanças positivas nas pessoas e nas organizações.

**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 6 de março para:**

EAPN Portugal / Núcleo Distrital da Guarda

Rua Dr. Francisco dos Prazeres, N.º 3, 2º Esq. | 6300-690 Guarda

[guarda@eapn.pt](mailto:guarda@eapn.pt)

