

Não volte costas à formação  
Estamos online.

# Formação

EAPN Portugal



CONHECIMENTO EM MOVIMENTO



## Inteligência e Educação Emocional: a chave para enfrentar todas as crises

Somos seres emocionais. Todos/as nascemos com um conjunto de emoções e no processo de socialização vamos adquirindo outras que nos permitem relacionar-nos com o mundo, seja ele interno e/ou externo. É conhecido o papel que as emoções desempenham ao nível da gestão dos relacionamentos interpessoais e das decisões que tomamos, independentemente do contexto onde ocorram. Por esse motivo, aprender a lidar com as emoções é fator fundamental para o sucesso na vida familiar, amorosa, parental, social e laboral. A incapacidade de gerir emoções pode levar-nos a comportamentos impulsivos, obsessivos ou desadequados, o que por sua vez pode tornar a nossa vida muito disfuncional e com certeza acrescentar-lhe sofrimento evitável. Se esta incapacidade se manifestar muito frequentemente, é altamente provável que soframos, no mínimo, de uma perturbação de humor. E sabemos bem qual o custo da falta de saúde mental para a sociedade, no geral e para as organizações e pessoas que nelas se movem, a um nível mais particular. Por esse motivo, educar para a gestão emocional é desenvolver a inteligência emocional, que por sua vez, é das mais úteis e versáteis ferramentas que temos para enfrentar os desafios que a vida - impermanente, carregada de conflitos, decisões e por vezes tragédias – nos apresenta.

### CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

1. Natureza, função e tipos de emoções
2. Processamento cerebral das emoções – contributo das neurociências para a educação emocional
3. Competências inerentes à inteligência emocional
4. Estratégias e ferramentas de desenvolvimento da inteligência emocional

### OBJETIVO GERAL

Pretende-se proporcionar um espaço de partilha e reflexão conjunta entre profissionais que lhes permita reconhecer e gerir emoções.

### OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Reconhecer a importância de desenvolver a Inteligência Emocional
- Conhecer as competências inerentes à Inteligência Emocional
- Identificar estratégias práticas para promover a Inteligência Emocional
- Treinar o desenvolvimento das suas competências de Inteligência Emocional
- Promover a educação e inteligência emocional dos seus públicos-alvo

### METODOLOGIAS DE FORMAÇÃO E AVALIAÇÃO

A metodologia de ensino-aprendizagem conjuga várias dinâmicas: exposição oral, diálogo e debate de ideias; visionamento de vídeos pedagógicos; realização de atividades pedagógicas; treino de situações através de role-play/simulação; avaliação contínua e sumativa individual

## DATAS

21, 23, 28 e 30 de setembro de 2021

## HORÁRIO

09.30h - 12.30h

## DURAÇÃO

12h

## LOCAL

Plataforma Zoom

## FORMADORA

Sónia Araújo

Licenciada em Ciências da Educação | Inovação Educacional

Psicóloga Clínica Cognitivo-Comportamental, Membro Efetivo da OPP, Especialista em Psicologia Clínica e da Saúde, Psicologia da Educação, Psicologia Comunitária e Sexologia.

Terapeuta Sexual pela SPSC

Facilitadora de Parentalidade Consciente/Mindful e Educação Positiva

Formadora acreditada pelo IEFP e pelo CCPFCP.

Autora de Materiais Pedagógicos no âmbito da Educação Sexual e Direitos Sexuais e Reprodutivos.

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

**PÚBLICO-ALVO** Técnicos/as, Coordenadores/as de equipas, Diretores/as técnicos/as, Professores e Educadores de organizações sociais e/ou entidades públicas e privadas.

**ÁREA DE FORMAÇÃO** 090 – Desenvolvimento Pessoal

**MODALIDADE DE FORMAÇÃO** Formação contínua de atualização

**FORMA DE ORGANIZAÇÃO** Formação à distância

**CRITÉRIOS DE SELEÇÃO** Associados EAPN Portugal | Entidades do distrito da Guarda | Número de ordem de receção da inscrição

**CERTIFICADO DE FORMAÇÃO** Frequência obrigatória de pelo menos 80% do total da duração da ação e aproveitamento no final da formação

**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 (mediante envio do respetivo comprovativo).

**As inscrições são limitadas a 25 participantes e devem ser realizadas até ao próximo dia 17 de setembro para:**

EAPN Portugal / Núcleo Distrital da Guarda

Telefone: 967 084 567 | [guarda@eapn.pt](mailto:guarda@eapn.pt)

