

# OFICINA

PRÁTICA E  
CONHECIMENTO

# Como gerir emoções e liderar equipas

com Carla Dias Costa



Data: 17 de setembro de 2024



Horas: 14H30 | 17H30



Online

Esta ação pretende realçar o desempenho das equipas que depende da qualidade do clima organizacional, assim como o relacionamento do grupo e da motivação.

A inteligência emocional é a aptidão para reconhecer, avaliar e lidar com os nossos sentimentos e dos outros.

Será um instrumento para liderar as equipas, formar, construir e manter as relações das equipas saudáveis.

## Objetivo Geral

- Conhecer e gerir equipas de forma positiva e produtiva

## Objetivos Específicos

- Reconhecer e promover a regulação emocional

## Conteúdos Programáticos

1. Inteligência emocional: como identificar e gerir as emoções
2. Como sociabilizar e gerir equipas: quais os maiores desafios
3. Estudos de casos

## Metodologia

Expositivo e Interrogativo  
Realização de Exercícios

## Destinatários

Diretores técnicos/as, coordenadoras de equipas e técnicos das organizações sociais.

## Dinamizadora/ Formadora

**Carla Dias Costa**

Licenciada em psicologia clínica e mestre em motivação humana pela Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa, doutorada em terapia familiar pela Faculdade de Psicologia e Ciências Educação da Universidade de Coimbra e Especialista em Psicologia Clínica e da Saúde pela Ordem dos Psicólogos Portugueses. Fez ainda pós-graduações em neuropsicologia e acolhimento terapêutico, pelo Instituto Superior de Psicologia Aplicada e em psicopatologia da criança e do adolescente. Já trabalhou no serviço de neuropsicologia do Hospital Júlio de Matos e no Hospital Egas Moniz e no serviço de terapia familiar do Hospital Sant Pau, em Barcelona.

## Duração

3 horas

## Crítérios de Seleção

Entidades Associadas dos Núcleos Distritais de Castelo Branco, Portalegre, Santarém

## Inscrições

As inscrições são limitadas a 30 participantes e devem ser realizadas até ao próximo dia 16 de setembro

link de inscrição:

<https://forms.gle/yJQcfS1oYxGv4A4w9>

## Informações

EAPN Portugal/ Núcleos Distritais de Castelo Branco , Portalegre e Santarém

E-mails: castelobranco@eapn.pt|portalegre@eapn.pt|santarem@eapn.pt

contatos telefónicos: 272328333|967084616|967084621