



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. Este curso será muito prático e pleno 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 25 e 27 de Fevereiro de 2019

HORÁRIO das 9h30 às 12h30 e das 14h00 às 17h00

DURAÇÃO 12 horas

LOCAL Núcleo Distrital de Braga da EAPN Portugal (Rua Ana Teixeira da Silva, n.º 34, 1º Esq., Real, 4700-251 Braga)

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

PÚBLICO-ALVO Técnicos/as superiores, coordenadores/as, diretores/as técnicos/as, gestores e dirigentes do setor social.

ÁREA DE FORMAÇÃO 090 – Desenvolvimento Pessoal

MODALIDADE DE FORMAÇÃO Formação contínua de atualização.

FORMA DE ORGANIZAÇÃO Formação presencial

CRITÉRIOS DE SELEÇÃO 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. 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 (à ordem de EAPN – Rede Europeia Anti-Pobreza/Portugal, Associação).

As inscrições são limitadas a 14 participantes e devem ser realizadas até ao próximo dia 13 de fevereiro de 2019 para:

EAPN Portugal / Núcleo Distrital de Braga

E-mail: braga@eapn.pt

Rua Ana Teixeira da Silva, N.º 34, 1º Esq.- 4700-251 Braga

Telefone: 253 331 001