

# AÇÃO DE FORMAÇÃO

## »» Inteligência Emocional na resolução de conflitos nas equipas

Para se manterem como organizações vivas e atuantes, é importante que as equipas possam investir no desenvolvimento de competências e habilidades pessoais, bem como emocionais, que permitam tornar mais eficiente a gestão de equipas de trabalho motivadas. As estratégias de comunicação e resolução de problemas, com base na inteligência emocional, aplicadas às equipas de trabalho são hoje ferramentas importantes, para o exercício de funções de chefia, coordenação e cooperação em equipas de trabalho.

---

### CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

1. Comunicar com inteligência emocional,
2. A linguagem das emoções; Trabalhar a autoconsciência emocional e o autocontrolo/crenças e convicções à volta das emoções,
3. A escuta ativa: presença, autenticidade, congruência – a descodificação das emoções pela observação do discurso, do corpo e da face,
4. Empatia e comunicação - como estabelecer rapport,
5. Narrativa, conflito e inteligência emocional – como criar histórias positivas.
6. Demonstração e exemplificação de técnicas

---

### OBJETIVO GERAL

Adquirir e aplicar competências de inteligência emocional em contexto de equipa de intervenção.

---

### OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Ajudar os participantes a reconhecerem e a utilizarem as suas competências emocionais.
- Ajudar os participantes a comunicarem de forma eficiente com os seus colegas de equipa.
- Ajudar os participantes a utilizarem as suas competências emocionais para se auto motivarem e motivarem a sua equipa.

---

### METODOLOGIAS DE FORMAÇÃO E AVALIAÇÃO

Método ativo, exercícios individuais, dinâmicas de grupo; observação de vídeos, utilização da dinâmica das conversas em círculo – identidade, Role Play e filmagens de auto-observação.

**DIAS 30 e 31 de janeiro de 2020**

**HORÁRIO** 10h00 às 13h00 e das 14h30 às 17h30

**DURAÇÃO** 12 horas

**LOCAL** Núcleo Distrital de Castelo Branco da EAPN PT | Praça 25 de abril – Edifício Quartel da Devesa, nº9, 1º andar,  
6000-097 Castelo Branco

**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.

**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** Isabel Oliveira.

Licenciada em Direito pela Universidade de Coimbra; Pós-graduação em Direito do Consumo; Curso de Mediação Escolar (2004); Mediação de Conflitos (2003-2004); Mediação Laboral (2007); Mediação Penal (2010); Mediação Familiar (2010); Practitioner de PNL – Programação Neurolinguística (2009); Master em PNL - Programação Neurolinguística (2010); Formação em Mediação Narrativa (com Sara Cobb, 2012 e 2015) e em Círculos Restaurativos (com Brian Steels).

**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 ou numerário.

**As inscrições são limitadas a 25 participantes e devem ser realizadas até ao próximo dia 29 de janeiro para:**

EAPN Portugal/Núcleo Distrital de Castelo Branco

Praça 25 de abril – Edifício Quartel da Devesa, nº9, 1º andar, 6000-097 Castelo Branco

Telefone: 272328333 / Fax: 272328334 / [castelobranco@eapn.pt](mailto:castelobranco@eapn.pt)

