

Inteligência Emocional

Código	
Área temática	CIÊNCIAS DA SAÚDE
Objetivos	Distinguir as emoções básicas Compreender a importância das emoções em contexto profissional Gerir as emoções
Requisitos	Nenhum
Público-alvo	ADULTOS-TRABALHADORES DE EMPRESAS/JOVENS
N.º potencial de interessados	20
N.º de horas	28 h – 1ECTS
N.º de edições	6
Follow up	NÃO
Conteúdos programáticos	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Definir o que são emoções e estabelecer a diferença entre emoções e sentimentos. ▪ Reconhecer a importância das emoções nos contextos da vida pessoal e profissional. ▪ Compreender os processos neuronais básicos do processamento da informação e expressão emocionais. ▪ Identificar os efeitos possíveis das vivências emocionais na prática quotidiana. ▪ Dar um sentido e atribuir um significado concreto à expressão “gerir as emoções”. ▪ Identificar e caracterizar as principais competências emocionais de acordo com o modelo da Inteligência Emocional. ▪ Saber colocar-se em perspetiva: ter uma noção mais realista dos seus estados emocionais e das respetivas consequências na sua vida pessoal e profissional. ▪ Incorporar o feedback dos outros, sem defensividade. ▪ Promover o autodesenvolvimento reflexivo e expandir o seu poder pessoal para encontrar alternativas. ▪ Praticar estratégias de Autocontrolo Emocional: controlar a expressão dos estados emocionais. ▪ Praticar estratégias de Autorregulação Emocional: “reeducar o cérebro” para

	<p>sentir e vivenciar as coisas e situações de forma diferente.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Autorregular o “foco interno” (dar atenção aos seus próprios estados emocionais) e manter-se disponível para os outros: praticar a “empatia”.
Corpo docente	<p>1 professor internacional/europeu 1 técnico ESPECIALIZADO NA ÁREA (https://www.cegoc.pt/curso-formacao/eficacia-pessoal-profissional/inteligencia-emocional)</p>
Parceiros	<p>EMPRESAS/ AUTARQUIAS/AGRUPAMENTO DE ESCOLAS (em anexo- Memorandos de Entendimento)</p>
Metodologias de aprendizagem	<p>-Exercícios práticos -Vídeos -Aprendizagem Cooperativa -Desafios</p>
Estratégias e planos de comunicação/divulgação	
Modalidade	100% PRESENCIAL
Equipamentos necessários	-Computador
Potencial de empregabilidade	100%