

## MÓDULO 1- A inteligência emocional e as suas características;

Inteligência Tradicional vs Inteligência Emocional;  
Inteligências Múltiplas;  
Competências da Inteligência Emocional;

## MÓDULO 2- Empatia e Comunicação Eficaz

Empatia;  
Empática e Escuta Activa;  
Comunicação Não Verbal;  
Princípios da Comunicação Eficaz

## MÓDULO 3- Identificação e gestão das emoções

Significado das Emoções;  
Modelo ABC de Gestão das Emoções;  
Dicas e Exercícios Práticos

## MÓDULO 4- Gestão da Raiva/Ira

Estratégias;  
Como reinterpretar a situação

# PROGRAMA:

## MÓDULO 5- Gestão da Ansiedade/Medo

Estratégias;  
Exercícios Práticos

## MÓDULO 6- Gestão da Tristeza/Frustração

Conceito;  
Diferenças entre Tristeza e Depressão;  
Estratégias;  
Exercícios Práticos.

## MÓDULO 7- A importância do Optimismo

Atitude Optimista;  
Optimista Vs Pessimista;  
A importância das Perguntas;  
Estratégia Optimista

## MÓDULO 8- A inteligência emocional em contexto de trabalho

Gerir conflitos  
Avaliação e feedback inteligentes  
Estimular a inteligência emocional dos seus colaboradores  
Implementar estratégias

## Objectivos Gerais:

Este curso tem como objectivo sensibilizar os participantes para a importância da inteligência emocional e promover a capacidade adaptativa do ser humano através da inteligência emocional.

## Objectivos Específicos:

Pretende-se que os formandos iniciem a aquisição de competências comportamentais tais como:  
Comunicação eficaz;  
Empatia;  
Escuta activa;  
Gestão do medo;  
Gestão da raiva;  
Gestão da tristeza;  
Cultivar a vivência emocional positiva;  
Atitude optimista;  
Procura de suporte emocional e factores protectores de stress, junto das relações próximas e significativas

## Destinatários:

Todos os profissionais com a responsabilidade directa ou indirecta de liderança que pretendam aprender gerir as suas emoções e obter um impacto positivo nos outros

**Modalidade da Formação:**  
Comportamental

## Local, Data, Horário e Duração:

Lisboa / Luanda.

5 dias - 20 horas

Formador(a): Dra. Sónia Karitsis  
Formadora certificada

# Aprender a Utilizar a Inteligência Emocional



Inscrição:  
[trainingcare@trainingcare.pt](mailto:trainingcare@trainingcare.pt)



## Metodologia da Formação:

Métodos pedagógicos activos e interactivos com ênfase no trabalho de grupo, debates, simulações e estudos de caso – o nosso modelo step by step -

## Metodologia de Avaliação:

- Avaliação da reacção dos formandos.
- Acompanhamento de resultados.
- Avaliação da eficácia da formação.