



# Programa Controlo Emocional

Este curso tem como objectivo desenvolver as competências emocionais:

1-Avaliar a importância da Gestão emocional; 2-Reconhecer o impacto das emoções na vida pessoal e profissional; 3-Distinguir diferentes tipos de inteligência; 4-Identificar as principais características da inteligência emocional; 5-Distinguir Diferentes tipos de inteligência; 6-Identificas as principais competências associadas à gestão das emoções; 7-Aplicar estratégias para enfrentar bloqueios emocionais....

## Módulo 1- A importância da Gestão das Emoções

- Impacto das emoções na vida pessoal, profissional e social.
- Conceito de inteligência intelectual, inteligência emocional e inteligências múltiplas.
- Conceito de competência interpessoal e intrapessoal.
- Conceito de controlo emocional.

## Módulo 2- Emoções Fundamentais

- Definição de Emoção.
- Distinção entre Emoção e Sentimento.
- Emoções fundamentais ou Primárias.
- Psicofisiologia das Emoções.
- Características Fisiológicas, Cognitivas e Comportamentais da raiva, medo, alegria e tristeza.

## Módulo 3- Gestão das Emoções

- Benefícios da Raiva,
- Mecanismos de defesa da raiva.
- Estratégias para lidar com os bloqueios emocionais decorrentes da raiva.
- Funções vitais do medo.
- Principais vantagens da alegria.
- Formas de aproveitar adequadamente as vantagens da alegria.
- Funções vitais da tristeza.
- Estratégias para gerir eficazmente a tristeza.

## Módulo 4- As Emoções nas Relações com os Outros

- O impacto das emoções no relacionamento interpessoal.
- Técnicas de facilitação emocional:
  - Afiliação.
  - Empatia.
  - Escuta activa.
  - Calibragem.

**Modalidade da Formação:**

**Comportamental**

**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.**

**Local, Data, Horário e Duração:**

**Lisboa / Luanda.**

**5 dias - 20 horas**

**Formador(a): Dra. Sónia Karitsis Formadora certificada**