

## Módulo 1 -INTELIGÊNCIA, EMOÇÃO E RAZÃO

- Inteligência vs. Inteligências
- Conceitos de Inteligência
- Quociente Intelectual (QI) ou Quociente Emocional (QE)
- Emoção, Razão e Pensamento
- As Emoções Proactivas
- Inteligência e Sucesso Pessoal e Profissional



### Objectivos Gerais:

Este Curso tem como objectivo dotar os participantes dos conhecimentos e skill's que lhes permitam liderar e gerir utilizando o conceito de Inteligência Emocional.

## Programa Liderar e Gerir com Inteligência Emocional



## Módulo 2 -O FUNCIONAMENTO CEREBRAL E O DOMÍNIO DE SI PRÓPRIO

- Hemisférios Cerebrais: Seu funcionamento.
- Percepção e valorização dos sentimentos essenciais.

## Módulo 3 -O PROCESSO DE MUDANÇA DAS PESSOAS E DAS EQUIPAS

- Ansiedade e Medos.
- Gestão da Frustração e Auto-Afirmação.
- O Relacionamento da Confiança.
- A clarificação das decisões.

## Módulo 4 -GESTÃO E INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

- Competências e Traços do Líder eficaz.
- A partilha e a manutenção das relações positivas..
- O Desenvolvimento da interacção e da entreaajuda..
- O “aprender” a ouvir e a criar empatia.
- A Gestão da Comunicação e dos conflitos.

### Objectivos Específicos:

No fim deste Curso os participantes saberão:

- Dominar os conceitos Inteligência, Emoção, razão e Pensamento.
- Distinguir Emoções Pro-activas e Reactivas.
- Gerir com mais facilidade os processos de Mudança.
- Identificar competências do Líder eficaz.
- Partilhar e manter as relações positivas.

### Destinatários:

Este Curso destina-se até **15 participantes** com funções de Chefia e enquadramento que queiram liderar as suas equipas tendo por base os princípios da Inteligência Emocional.

### 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

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

Inscrição: