

INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

8H | 12H · PRESENCIAL OU SÍNCRONO



OBJETIVO

Ao final do curso, os participantes serão capazes de avaliar a própria capacidade de gerir e demonstrar suas emoções, dentro e fora do trabalho, no relacionamento com pares, equipes e lideranças.

PARA QUEM

Colaboradores e lideranças de todas as áreas.

CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

01 Fundamentos da inteligência emocional

- O que é inteligência?
- As múltiplas inteligências (Howard Gardner)
- Inteligência emocional (Daniel Goleman)
- Emoções x sentimentos

03 Sabotadores e autoestima

- Conhecendo os sabotadores
- Como controlar a autossabotagem

05 Controle do estresse e adaptabilidade

- Como lidar com o estresse
- Círculo de controle, influência, adaptação e preocupação

02 Os 5 pilares da inteligência emocional

- Competência pessoal: autoconsciência, autogestão e motivação
- Competência social: empatia e gestão de relacionamentos
- Autoavaliação dos 5 pilares

04 Empatia e comunicação efetiva

- Os 5 princípios da empatia

06 Fechamento

- Plano de ação pessoal

METODOLOGIAS

- Apresentações visuais interativas
- Vídeos educativos
- Exercícios práticos e reflexivos
- Discussões em grupos
- Autoavaliações e questionários
- Estudos de caso
- Frameworks e ferramentas práticas