Gerir Equipas com Inteligência Emocional

Pessoas - Liderança, Comunicação e Inteligência Emocional

Live Training (também disponível em presencial)

- **Localidade:** Porto
- **Data:** 05 Sep 2023
- **Preço:** 630 € (Os valores apresentados não incluem IVA. Oferta de IVA a particulares e estudantes.)
- **Horário:** Manhã das 9h00 - 12h30
- **Nível:** Intermédio
- **Duração:** 14h

Sobre o curso

No final do curso Gerir Equipas com Inteligência Emocional, os participantes vão ser capaz de:

- Melhorar o comportamento na relação interpessoal;
- Compreender a utilização do cérebro na sua totalidade e a sua influência na gestão das emoções;
- Compreender as dimensões e competências da gestão emocional no contexto de trabalho;
- Compreender o estado emocional de outros indivíduos ou equipas de forma a aumentar o seu poder negocial e relacional;
- Desenvolver diferentes competências na tomada de decisões e resoluções de problemas, enquadradas nas dimensões da I.E;
- Analisar os seus pontos fortes e fracos no locus de controlo de forma a arranjar estratégias que lhe permitam ser líderes mais eficazes

---

Destinatários

Esta ação de formação destina-se a todos aqueles que pretendam desenvolver competências emocionais, quer na sua vida pessoal, quer profissional, tendo em vista o sucesso e o bem-estar intra e interpessoal.

Metodologia

Através de ferramentas práticas, a metodologia a utilizar baseia-se na experiência como forma de fixação dos conceitos e valores apresentados. Das sessões fazem parte:

- Método ativo, com constante interação com os participantes de maneira a que haja facilitação para a criação de ideias e confirmação dos conteúdos apreendidos;
- Vivências e exercícios que permitam a partilha e o crescimento;

- Formação centrada no formando, promovendo a autoaprendizagem e a descoberta do eu e do outro;
- Criação de Planos de ação para melhoria de competência pessoais e profissionais.

Programa

- Enquadramento Geral
- As atitudes comunicacionais como base para o exercício da liderança
- A assertividade como ferramenta na gestão emocional
- As estratégias de resolução de conflitos como consequência da utilização dos estilos de comunicação
- As componentes da inteligência emocional
- Características do individuo emocionalmente inteligente
- Competências associadas á inteligência emocional: suas dimensões
- Auto consciência emocional, auto gestão emocional, auto motivação, empatia e habilidade relacional
- A inteligência emocional e a liderança
- Etapas de desenvolvimento da inteligência emocional e a sua identificação com estilos de liderança
- Treino cognitivo: controlo do incontrolável e imprevisível
- Gerir o tempo e organizar o trabalho e dos colaboradores
- Caracterizar os aspetos distintivos de uma equipa de sucesso
- Encerramento da ação