



Os 5 Pilares da Inteligência Emocional (Microlearning)

Competências Empresariais - Liderança e Inteligência Emocional

- **Nível:**
 - **Duração:** 1h
-

Sobre o curso

Este curso visa guiar os participantes numa jornada de **autoconhecimento** e **desenvolvimento emocional**, essencial para quem deseja melhorar as suas relações pessoais e profissionais. Ao longo dos módulos, serão explorados os cinco pilares da Inteligência Emocional segundo Daniel Goleman. Serão dadas indicações de como os aplicar para lidar de forma mais eficaz com as emoções e com os desafios do dia-a-dia e serão apresentadas estratégias para os enaltecer, promovendo um maior bem-estar e sucesso em todas as áreas da vida.

Esta formação adota uma metodologia de **microlearning**, para promover uma assimilação rápida e eficaz dos conteúdos, adequando-se às agendas preenchidas dos profissionais contemporâneos.

Destinatários

Todos os que têm interesse em conhecer-se melhor e em saber gerir as suas emoções.

Objetivos

- Sensibilizar para a importância da Inteligência Emocional;
 - Apresentar o âmbito de cada pilar da Inteligência Emocional;
 - Fornecer estratégias práticas para aplicar e desenvolver cada pilar no dia-a-dia;
 - Incentivar a um plano de melhoria pessoal no autoconhecimento e desenvolvimento emocional.
-

Condições

Mensalidades (apenas para particulares): Taxa de inscrição de 10% + pagamento do valor restante em prestações flexíveis, sem juros, à escolha do cliente, através do parceiro Cofidis Pay. (Sujeito a aprovação, consulta-nos para mais informações).

Metodologia

O [Microlearning](#) é uma **estratégia de formação que segmenta a informação em pequenas unidades**, tornando-a mais digerível e **adequada à capacidade de atenção dos formandos** modernos.

[Sabe mais sobre Microlearning!](#)

Programa

- Apresentação do Curso
- Módulo 1: Introdução à Inteligência Emocional
- Módulo 2: Pilar 1 - Autoconsciência
- Módulo 3: Pilar 2 - Autocontrolo
- Módulo 4: Pilar 3 - Automotivação
- Módulo 5: Pilar 4 - Empatia
- Módulo 6: Pilar 5 - Competências Sociais
- Módulo 7: Conclusões e Plano de Ação