# Criatividade e Inteligência Emocional

Pessoas - Liderança, Comunicação e Inteligência Emocional

Live Training ( também disponível em presencial )

- **Localidade:**
- **Data:** 14 Dec 2026
- **Preço:** 660 € ( Os valores apresentados não incluem IVA. Oferta de IVA a particulares e estudantes. )
- **Horário:** Tarde das 14h00 - 17h30
- **Nível:** Intermédio
- **Duração:** 14h

---

## Sobre o curso

Mais do que acompanhar a mudança, é preciso saber liderá-la através da criatividade e do autoconhecimento.

O curso de **Criatividade e Inteligência Emocional** cruza estas duas dimensões para desenvolver profissionais mais conscientes, empáticos e inovadores.

Durante a formação, exploramos formas de regular as emoções e superar barreiras mentais, transformando o pensamento criativo numa ferramenta prática para resolver problemas reais.

Uma abordagem prática e vivencial que promove o equilíbrio entre razão e emoção, potenciando o desempenho, o bem-estar e a capacidade de inovação nas equipas.

---

## Destinatários

Profissionais de diferentes áreas que pretendam desenvolver competências emocionais e criativas aplicáveis ao contexto de trabalho, com impacto positivo nas relações interpessoais, na colaboração e na capacidade de inovação.

---

## Objetivos

No final da formação, o participante deverá ser capaz de:

- Reconhecer a importância da Inteligência Emocional no contexto pessoal e profissional;
- Identificar e aplicar estratégias de autorregulação emocional em diferentes situações;
- Desenvolver empatia e competências sociais que favoreçam a comunicação e a cooperação;
- Compreender o processo criativo e os fatores emocionais que o influenciam;

- Utilizar técnicas e abordagens que potenciem o pensamento criativo e a inovação;
- Integrar a inteligência emocional e a criatividade como competências complementares para a resolução de problemas e tomada de decisão.

---

## Pré-requisitos

- Não são exigidos conhecimentos prévios.
- Recomenda-se, contudo, a realização prévia do microlearning "Os 5 Pilares da Inteligência Emocional" para nivelamento de conceitos e preparação para a componente prática da formação.

---

## Metodologia

Formação centrada no participante, baseada em metodologias ativas e vivenciais que favorecem a reflexão, a experimentação e a partilha de experiências. O processo de aprendizagem privilegia a participação, a autodescoberta e o desenvolvimento de competências práticas, apoiando a integração entre conhecimento emocional e pensamento criativo.

Inclui componente digital com sessões assíncronas sobre : "Os 5 Pilares da Inteligência Emocional".

---

## Programa

- Inteligência Emocional: fundamentos e aplicação
- Emoções e desempenho
- Criatividade e pensamento inovador
- A interligação entre Inteligência Emocional e Criatividade
- Integração e aplicação prática

**Inteligência Emocional: fundamentos e aplicação**

- Conceito e importância da Inteligência Emocional no contexto profissional
- Os cinco pilares da Inteligência Emocional (modelo de Daniel Goleman)
- Autoconhecimento e autocontrolo emocional
- Motivação, empatia e competências sociais
- Regulação emocional e impacto nas decisões e relacionamentos

**Emoções e desempenho**

- Relação entre estados emocionais, produtividade e bem-estar
- Identificação de emoções limitadoras e potenciadoras
- Estratégias para transformar emoções em aliadas da performance
- Resiliência emocional

**Criatividade e pensamento inovador**

- Criatividade como competência: mitos e verdades
- O processo criativo: etapas e fatores condicionantes
- Bloqueios emocionais à criatividade e como superá-los
- Ambientes e condições que favorecem a criatividade
- Ferramentas e técnicas para estimular o pensamento divergente e convergente

**A interligação entre Inteligência Emocional e Criatividade**

- Emoções como motor do pensamento criativo
- Estados emocionais e o ciclo da criatividade
- A influência da empatia e da escuta ativa na ideação coletiva
- Como a Inteligência Emocional sustenta a inovação e o trabalho colaborativo

**Integração e aplicação prática**

- Síntese das aprendizagens e relação entre os dois domínios
- Estratégias pessoais de desenvolvimento contínuo
- Plano individual de aplicação no contexto profissional