



## Criatividade e Inteligência Emocional

Desenvolvimento Pessoal

Live Training ( também disponível em presencial )

- **Localidade:** Porto
- **Data:** 11 Dec 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

As emoções determinam em grande medida a direção da nossa vida, tanto no que se refere à forma como nos relacionamos connosco próprios, como no que se refere às nossas relações interpessoais, familiares, e de trabalho. Aprender a compreender, reconhecer e controlar as emoções é o primeiro passo tanto para o nosso sucesso profissional e bem-estar pessoal, como para o daqueles que nos rodeiam.

As organizações enfrentam um grande desafio: a gestão do capital humano. As características individuais, aptidões intelectuais, valores e motivações são elementos que influenciam as ações dos membros da empresa. Assim, saber avaliar corretamente os estados de espírito próprios e alheios, gerir as próprias emoções e as dos colaboradores torna-se uma tarefa importante para a melhoria dos desempenhos individuais e de produtividade empresarial. Ser-se emocionalmente inteligente torna-se um requisito de extrema importância para o sucesso profissional e para a eficácia pessoal.

Espera-se, assim, que no final da ação os participantes sejam capazes de adquirir e desenvolver competências no âmbito da gestão inteligente das emoções, perspetivando o seu enquadramento na realidade empresarial.

---

### Destinatários

Esta ação de formação destina-se a todos aqueles que pretendam desenvolver competências ao nível do Pensamento Criativo e da Inteligência Emocional. Permitindo por um lado criar e inovar no campo

das soluções e por outro facilitar estratégias e conhecimentos emocionais tendo em vista o sucesso e o bem-estar intra e interpessoal.

---

## Objetivos

No final desta ação, os participantes vão ser capaz de:

- Conhecer os conceitos de Inteligência Emocional
  - Promover o Autoconhecimento e Autocontrolo do reportório emocional dos participantes;
  - Perceber em que consiste a Inteligência Emocional;
  - Compreender as limitações do conceito de QI para o Sucesso Pessoal e Profissional e fazer uso do QE no trabalho;
  - Desenvolver o Autodomínio, a AutoConfiança e o Autoconhecimento, a partir da compreensão do conceito de Inteligência Emocional.
  - Desenvolver habilidades interpessoais através da Inteligência Emocional;
  - Identificar os principais bloqueios à criatividade;
  - Implementar ferramentas de pensamento criativo
- 

## 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.

## Método de Avaliação

Auto e hétero avaliação ao longo e no final do curso. Para além do relatório da ação, poderá ser feito um “insight” de cada participante, após discussão com o Cliente, do que se pretende que seja analisado durante a ação, e de medidas que se pretendam tomar após a mesma.

---

## Programa

- Enquadramento Geral

- A Inteligência Emocional
- Como funcionam as Emoções?
- Reconhecer e interpretar Emoções
- Qi e Qe - Emoção Versus Razão
- A Aplicação Da Inteligência Emocional:
- O Desenvolvimento Das Competências Emocionais
- Educar e Controlar as Emoções, os Impulsos e a Agressividade
- A Criatividade
- Encerramento da Ação

### **Enquadramento Geral**

- Introdução e Objetivos
- Validação pelo formador das necessidades específicas dos formandos

### **A Inteligência Emocional**

- O que é a Inteligência Emocional?
- Conceitos Básicos
- Sua relevância para o Desenvolvimento do Indivíduo a nível Pessoal e Profissional

### **Como funcionam as Emoções?**

- Natureza das Emoções
- Características do Cérebro Emocional

### **Reconhecer e interpretar Emoções**

#### **Qi e Qe – Emoção Versus Razão**

- Aspirando à Inteligência Global – Maturidade e Sucesso

### **A Aplicação Da Inteligência Emocional**

- Ao Trabalho
- À Vida Familiar e Social

### **O Desenvolvimento Das Competências Emocionais**

- Domínios da Inteligência Emocional
- Diagnósticos e Planos de Ação Individuais para cada Participante
- Desenvolvimento de Competências Emocionais
- A Reaprendizagem Social e Emocional

## **Educar e Controlar as Emoções, os Impulsos e a Agressividade**

### **A Criatividade**

- Hemisférios Cerebrais e a Criatividade
- Processo Criativo:
  - Mitos da Criatividade
  - Os nossos Bloqueios
  - Princípios do Pensamento Criativo
- Ferramentas e técnicas que potenciam a criatividade

### **Encerramento da Ação**