

Desenvolver a Inteligência Emocional

Designação da ação	Desenvolver a Inteligência Emocional
Objetivos	Utilizar estratégias de gestão emocional como potenciadoras do sucesso profissional e pessoal. Reconhecer e monitorizar as suas emoções básicas associadas ao contexto laboral e utiliza-las de forma mais adaptativa. Aperfeiçoar a sua relação com os outros, tendo em conta as próprias emoções e aquelas demonstradas pelos outros através da linguagem corporal e verbal.
Destinatários	Conforme Portaria nº 782/2009, de 23 de Julho Coordenadores Técnicos, outras Chefias Administrativas e Assistentes Técnicos
Número de formandos	14
Formador	Júlio Pereira ou Liliana Roque
Coordenação Científica	Cristina Viveiros
Coordenação Pedagógica	Cristina Viveiros
Modalidade e Organização da Formação:	Continua e presencial
Programa Detalhado	Definição dos conceitos de inteligência, emoção e inteligência emocional O funcionamento cerebral A inteligência emocional Os componentes da inteligência emocional Como melhorar a inteligência emocional O desenvolvimento da inteligência emocional
Data de realização	3 dias – 09:30/13:00 e 14:00/17:30 – 26/11/2018 a 28/11/2018
Carga Horária e respetivo horário:	21 horas – 7h/dia