



REGIÃO AUTÓNOMA DA MADEIRA
GOVERNO REGIONAL
SECRETARIA REGIONAL DAS FINANÇAS
Direção Regional da Administração Pública



Cofinanciado pela
União Europeia

Os Fundos Europeus mais próximos de si.

3 – “Desenvolver a Inteligência Emocional”

- 02/11, 04/11, 05/11 e 06/11/2026 (2.ª feira, 4.ª feira, 5.ª feira e 6.ª feira) – 28 horas

Vagas a atribuir a cada departamento do Governo Regional:

ENTIDADE	N.º DE VAGAS
ASSEMBLEIA LEGISLATIVA REGIONAL	1
SECRETARIA REGIONAL DAS FINANÇAS	5
SECRETARIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA	3
SECRETARIA REGIONAL DE TURISMO, AMBIENTE E CULTURA	2
SECRETARIA REGIONAL DE ECONOMIA	1
SECRETARIA REGIONAL DE SAÚDE E PROTEÇÃO CIVIL	1
SECRETARIA REGIONAL DE AGRICULTURA E PESCAS	3
SECRETARIA REGIONAL DE INCLUSÃO, TRABALHO E JUVENTUDE	4
SECRETARIA REGIONAL DE EQUIPAMENTOS E INFRAESTRUTURAS	4

Objetivos:

- Desenvolver o autoconhecimento, a autorregulação e a inteligência emocional, aplicando técnicas de PNL à comunicação, gestão de conflitos, motivação e definição de objetivos pessoais e profissionais.

Pré-Requisitos (Formandos):

- Não aplicável



Avenida Zarco, Palácio do Governo Regional, 3.º andar, 9004-527 Funchal • Telf. (+351) 291 145 150

www.madeira.gov.pt/drap • drap@madeira.gov.pt



Entidade Formadora Certificada
ÁREAS DE EDUCAÇÃO E FORMAÇÃO:
Portaria n.º 254/2005 de 16 de Março
090, 322, 344, 345, 346, 380, 482, 862.



REGIÃO AUTÓNOMA DA MADEIRA
GOVERNO REGIONAL
SECRETARIA REGIONAL DAS FINANÇAS
Direção Regional da Administração Pública



**Cofinanciado pela
União Europeia**

Os Fundos Europeus mais próximos de si.

Destinatários:¹

- Dirigentes, Técnicos Superiores, Coordenadores Técnicos, outras Chefias Administrativas, Assistentes Técnicos e Assistentes Operacionais (Nível I a VI)

Formador(a):

- Patrícia Barreira

Responsável pela Coordenação Científica:

- Tânia Vieira

Responsável pela Coordenação Pedagógica:

- Natacha Taboada

Modalidade e Organização da Formação:

- Contínua e presencial

N.º de Formandos:

- 24

Carga Horária:

- 28 horas (4 dias)

Horário:

- 7 horas/dia – 09:30/13:00 e 14:00/17:30

Local:

- Centro de Inovação e Competências Digitais (CICD) – **SALA 3**

Rua Alferes Veiga Pestana n.º 12, 9054-505, Santa Luzia – Funchal

¹ Em conformidade com a Portaria n.º 782/2009, de 23 de julho, que regula o Quadro Nacional de Qualificações e define os descritores para os níveis de qualificação nacionais.





REGIÃO AUTÓNOMA DA MADEIRA
GOVERNO REGIONAL
SECRETARIA REGIONAL DAS FINANÇAS
Direção Regional da Administração Pública



**Cofinanciado pela
União Europeia**

Os Fundos Europeus mais próximos de si.

Programa Detalhado:

- 1 - Inteligência Emocional: Conceitos Base
 - a) Conceito e importância da Inteligência Emocional
 - b) Modelo das competências emocionais (Goleman)
 - c) Tipos de emoções e funções adaptativas
 - d) Relação entre emoção, pensamento e comportamento
- 2 - Fundamentos da PNL
 - a) O que é a Programação Neurolinguística
 - b) Pressupostos básicos da PNL
 - c) Sistemas representacionais (visual, auditivo, cinestésico)
 - d) Mapas mentais e percepção da realidade
 - e) Linguagem e construção da experiência
- 3 - Autoconhecimento e Consciência Emocional
 - a) Identificação de estados emocionais
 - b) Consciência de padrões internos
 - c) Crenças limitadoras vs potenciadoras
 - d) Técnicas de autoanálise (PNL aplicada)
- 4 - Autorregulação Emocional com PNL
 - a) Gestão de emoções em situações desafiantes
 - b) Técnicas de ancoragem
 - c) Reestruturação de estados emocionais
 - d) Dissociação e mudança de perspetiva
 - e) Gestão do stress e controlo de impulsos
- 5 - Comunicação e Relação Interpessoal com PNL
 - a) Comunicação verbal e não verbal





REGIÃO AUTÓNOMA DA MADEIRA
GOVERNO REGIONAL
SECRETARIA REGIONAL DAS FINANÇAS
Direção Regional da Administração Pública



Cofinanciado pela
União Europeia

Os Fundos Europeus mais próximos de si.

- b) *Rapport* e calibração
- c) Escuta ativa
- d) Meta modelo e linguagem de precisão
- e) Ajuste da comunicação ao interlocutor

6 - Gestão de Conflitos e Emoções nas Relações

- a) Tipos de conflitos e causas emocionais
- b) Estratégias de resolução com inteligência emocional
- c) Comunicação assertiva
- d) Gestão emocional em situações difíceis
- e) Cooperação e trabalho em equipa

7 - Motivação, Objetivos e Desenvolvimento Pessoal

- a) Definição de objetivos (modelo SMART / bem formulados – PNL)
- b) Estratégias de motivação pessoal
- c) Planeamento de mudança comportamental
- d) Plano de desenvolvimento individual

