

Gestão das Competências Emocionais



TIME TO TRAIN

Formação Profissional

www.timetotrain.pt

timetotrain@timetotrain.pt

Alameda Salgueiro Maia, Lt. 4 / sala 4

2660—329 St. Antonio Cavaleiros

Tel. +351 219 896 214/5

Fax. +351 219 880 236

Objectivo Geral:

Saber otimizar a interação com os outros, desenvolvendo e gerindo as competências emocionais, dotado de conhecimentos que permitam efectuar diagnósticos e utilizar estratégias de auto-controlo na gestão da comunicação, das relações e de si próprio, numa perspectiva de equilíbrio entre a razão e a emoção, principais motores dos processos de tomada de decisão.

Conteúdo Programático:

- Auto e Hetero Conhecimento
 - Percepção Emocional
 - Consciência e Desenvolvimento Emocional
 - Controlo e Gestão Emocional
- Comunicação Interpessoal
 - Barreiras e Conflitos
 - Impressões e Escuta Activa
 - Expressões Faciais e Corporais
- Estimular a Inteligência Emocional
 - Gestão do Feedback
 - Gestão das Motivações
 - Gestão do Stress

Carga Horária:

21 Horas