

CURSO

INTELIGÊNCIA EMOCIONAL NO TRABALHO

DOCENTE



**SUSANA
CABRAL**

25 HORAS (8 HORAS SÍNCRONAS
E 17 HORAS ASSÍNCRONAS)

MAIS VALIAS: Dotar os formandos de competências que lhes permitam promover uma gestão emocional adequada em contexto de trabalho.

ONLINE | PÓS-LABORAL

180€



INTRODUÇÃO À GESTÃO DAS EMOÇÕES

- O que são emoções
- Definição e importância da inteligência emocional no trabalho
- Os cinco componentes da inteligência emocional;

RECONHECER E COMPREENDER AS EMOÇÕES

- Reconhecimento das próprias emoções e a sua influência no comportamento: autoavaliação
- Técnicas para interpretar as emoções de colegas e equipas;

GERIR EMOÇÕES

- Transformar emoções negativas em oportunidades de crescimento
- O papel das emoções na resolução de problemas
- Promover um clima organizacional positivo;

A AUTOCONSCIÊNCIA EMOCIONAL

- Modelo de gestão emocional: aprendizagem autodirigida
- Construção de plano de melhoria;

DOCENTE

**SUSANA CABRAL**

Licenciada em Psicologia pela Universidade do Porto, tem desenvolvido a sua carreira no apoio ao desenvolvimento de pessoas em contexto organizacional, assim como na implementação de várias ferramentas de Recursos Humanos para apoiar a estratégia de negócio. Em 1991, iniciou a sua carreira como responsável de Recursos Humanos na Yazaki Saltano Portugal – Ovar. Exerce funções de docência em várias Instituições de Ensino Superior. Como Consultora, desenvolve trabalhos em áreas como: Assessments, Gestão de Carreira, Recrutamento e Seleção e Avaliação de Desempenho. Como formadora, é especialista na área Comportamental, desenvolvendo programas de Comunicação, Liderança, Motivação, Dinâmica de Grupos, Inteligência Emocional, Atendimento, Gestão do Tempo, entre outras.