

ESPECIALIZAÇÃO AVANÇADA  
**INTELIGÊNCIA  
EMOCIONAL E  
SAÚDE MENTAL**

COORDENAÇÃO CIENTÍFICA

**225.5 HORAS** (71.5 HORAS SÍNCRONAS  
E 154 HORAS ASSÍNCRONAS)

**MAIS VALIAS:** Preparar os formandos para atingir um nível de conhecimentos e competências pessoais e sociais que lhes permita atuar como especialistas em Inteligência Emocional na promoção da saúde mental, fornecendo-lhes um conhecimento aprofundado dos conceitos, princípios e técnicas fundamentais da Inteligência Emocional.



**PAULA  
QUEIRÓS**



**MANUELA  
QUEIRÓS**

ONLINE | PÓS-LABORAL

**1680€**





### QUADROS PSICOPATOLÓGICOS E SAÚDE MENTAL EM PORTUGAL

- Saúde e doença mental: sintomas, sinais, síndromes; enfermidade, doença e psicopatologia básica
- Exame ao estado mental: aparência e comportamento
- Organização geral das perturbações mentais
- A personalidade: modelos dinâmicos, de traço e baseados na psicologia social experimental (estatuto, papel, perfil, traço acentuado e perturbação de personalidade)
- Lei da saúde mental
- Saúde mental em Portugal: abordagem epidemiológica
- Exercícios Práticos;

### NEUROBIOLOGIA DAS EMOÇÕES

- Noções gerais de sistema nervoso central, periférico, sistema nervoso de relação e sistema nervoso vegetativo
- Noções gerais de sistema límbico
- Neurocognição, neuroafetividade e estruturas neurofuncionais correlacionadas
- Neuroplasticidade
- Utilização da experiência emocional para tomada de decisão
- Autorregulação e controlo inibitório
- Casos clínicos;

### INTELIGÊNCIA EMOCIONAL: HISTÓRIA, CONCEITOS E MODELOS E INVESTIGAÇÃO

- Das inteligências múltiplas à inteligência emocional
- Teorias e modelos da inteligência emocional
- Modelo da inteligência emocional de Mayer e Salovey
- Inteligência emocional e competência emocional
- Avaliação da IE: medidas de auto-relato e medidas de habilidade
- Investigação em IE;

### PSICOLOGIA POSITIVA – APRENDER A SER FELIZ

- Abordagem científica da psicologia positiva
- A relação entre a psicologia positiva e a felicidade
- Atividades que contribuem para o aumento da felicidade
- Perceção daquilo que nos faz sentir felizes
- Programa diário de felicidade
- Autoestima
- Exercícios para a construção da própria história pessoal: diário de bordo;

### MINDFULNESS

- Definição de mindfulness
- . do oriente ao ocidente
- . intenção/ atenção/ atitude
- . mindfulness não é...
- As 7 atitudes do mindfulness
- Mindfulness e saúde mental: roda saúde mental (Daniel Siegel), estudos baseados em evidência e prática de mindfulness centrada na respiração (âncora)
- A relação com os pensamentos e as emoções
- Introdução à prática da meditação mindfulness (a prática formal e informal)
- A postura

- Body scan, meditação com foco na respiração, meditação metta /10 dedos de gratidão, meditação da montanha
- Mindfulness além da meditação sentada:
- Meditação em andamento
- Viver uma vida mindful: integração das práticas no dia-a-dia.
- Desenvolvimento do diário de bordo;
- Percecionar Emoções
- Atenção e perceção das nossas emoções
- O treino da atenção
- Exercícios para identificação das sensações nas diferentes emoções primárias-
- Exercícios de concentração nos cinco sentidos;

### RECONHECER EMOÇÕES

- As 7 micro expressões universais: utilização do simulador avançado METV
- As 26 variantes das micro expressões universais: utilização do simulador avançado METV
- Táticas simples para ajustar a comunicação aos sinais não-verbais observados
- Gestos e comportamentos não-verbais que indicam conforto e desconforto psicológico
- O contágio emocional e a linguagem corporal
- Interpretação de mais de 100 posturas, gestos e movimentos:
- A linguagem corporal: pés e pernas
- A linguagem corporal: tronco e ombros
- A linguagem corporal: braços
- A linguagem corporal: mãos
- A linguagem corporal: face
- A linguagem corporal e a multiculturalidade
- Os pacificadores, adaptadores ou manipuladores e a sua relação com a incongruência humana
- Detetar múltiplas pistas para a congruência e a incongruência (não-verbais e verbais);

### DENOMINAR EMOÇÕES

- Dimensões estruturais do sistema afetivo
- Identificação das emoções
- Vocabulário emocional
- Classificação das emoções
- Família de emoções
- Emoções positivas e emoções negativas
- Sentimentos complexos: Emoções opostas e misturas emocionais
- Distribuição de emoções pelo espaço afetivo
- Denominação precisa das diferentes emoções;

**COMPREENDER EMOÇÕES**

- Natureza das Emoções:
- Componentes da emoção
- Emoções de fundo, emoções primárias e emoções sociais
- Compreender as emoções:
- Causas das emoções
- Interpretação das causas
- Consequências das emoções
- Progressão das emoções
- Intensidade das emoções
- Evolução das emoções
- Previsão do futuro emocional

**EXPRESSAR EMOÇÕES**

- Consciência das emoções em si
- Emoções e energia
- Alinhamento corpo, emoções e mente
- Alquimia das emoções com a percepção de padrões inconscientes no comportamento: como transformar as emoções de carga negativa numa comunicação positiva e construtiva
- O julgamento, o preconceito, a culpa, a crítica como fatores que promovem o conflito
- Técnicas práticas para ultrapassar o conflito interno e externo:
  - . Exercícios de técnica teatral não-verbal e verbal, individuais e grupais
  - . Relação das emoções com a respiração, com a memória do corpo e com a mente
  - . Exercícios de escrita: consciência do “eu” emocional, expressão escrita do “eu” criativo, da relação do “eu” com o mundo exterior e perspectiva do “eu” no passado, no presente e no futuro
  - . Desenvolvimento do diário de bordo;

**UTILIZAR EMOÇÕES**

- Associação de emoções a experiências interiores como temperaturas e sabores
- Associação de emoções à recordação de eventos passados
- Estados de humor e formas de pensamento
- Humor vigoroso, eufórico e feliz
- Humor relaxado, contemplativo e satisfeito
- Humor fatigado, depressivo e triste
- Humor tenso, ansioso e irritável
- Humor neutro
- Os estados de humor mais úteis à tarefa a realizar
- Criação de emoções para facilitar o pensamento;

**REGULAR EMOÇÕES**

- Estratégias de regulação emocional para crianças, adolescentes e adultos
- Gestão das emoções negativas:
  - . Identificação e modificação do diálogo interno
  - . Exercícios de respiração consciente
  - . Estratégias para regular o stress, a ansiedade, o medo, a tristeza e a raiva
  - . Atividades distrativas
- Criação de emoções positivas:
  - . Técnicas de relaxamento físico e psicológico
  - . Atividades para a criação de emoções positivas
  - . Critérios para a elaboração de estratégias de regulação emocional (cognitivas ou comportamentais, de enfrentamento da situação ou de distração da situação)
- Exercícios para a gestão de situações emocionais vividas no dia-a-dia
- Análise e reflexão do diário de bordo
- O humor e o riso como ferramentas de saúde mental;

**PAULA QUEIRÓS**

Psicóloga e Neuropsicóloga Clínica. Diploma de Estudos Superiores na especialidade de Neuropsicologia Clínica na Universidade de Salamanca, Faculdade de Psicologia, Departamento de Psicologia Básica, Psicobiologia e Metodologia das Ciências do Comportamento. Coordenadora da Equipa dos Psicólogos do Projeto CIEE - Clube de Inteligência Emocional na Escola. Formadora e psicóloga do Programa MQ - Aprender a Ser Feliz (Manuela Queirós), nas áreas da educação, da saúde e das organizações. Formadora certificada pelo IEFP e Formadora certificada pelo Conselho Científico-Pedagógico da Formação Contínua (CCPFC/RFO-26963/01) nas áreas e domínios da Psicologia / Psicossociologia, Relações humana, Educação para a Saúde, Práticas de Educação para a Saúde.

(MAIS INFO NO SITE)

**MANUELA QUEIRÓS**

Doutorada em Investigação em Didáticas Especiais, com acreditação do grau de Doutor Europeu. Mestre em Ativação do Desenvolvimento Psicológico, ramo da Psicologia da Educação, na Universidade de Aveiro. Pós-Graduada em Ciências da Educação, com especialização em Orientação Pedagógica, na Universidade de Aveiro. Licenciada em Educação Física, na Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto. Docente do quadro do Agrupamento de Escolas João da Silva Correia em S. João da Madeira.

(MAIS INFO NO SITE)

**DOCENTES****ANTÓNIO SACA VÉM**

É Docente na Universidade Europeia e no IPAM – Laureate International Universities – no âmbito da Liderança e Gestão de Equipas, Negociação e Comunicação (Mestrados Executivos, Mestrados e Licenciaturas). Dá formação em Comunicação Humana, Liderança e Negociação, em diversas empresas Nacionais e Internacionais (ex: Toyota, Farfetch, Instituto de Informática, etc.) e Coaching de Comunicação em diversas empresas e festivais de empreendedorismo (ex.: Pioneers Festival). É, ainda, Autor e Key-Note Speaker habitual em diversos eventos corporativos e não-corporativos (ex.: TEDx).

(MAIS INFO NO SITE)

**CARLOS FERNANDES**

Professor Catedrático, Subdiretor/Vice Diretor do Departamento de Educação e Psicologia da Universidade de Aveiro. Licenciado em Psicologia pela Faculdade de Psicologia e Ciências de Educação de Coimbra, Pós-Graduado em Neurociências pelo Departamento de Anatomia Humana da Universidade de Oxford (Reino Unido), Doutorado em Psicologia pela Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade de Coimbra. Agregação em Psicologia, pela Universidade de Minho - Aprovado por Unanimidade. (pro bono)

**FILIPA SOARES**

Colaboradora do Ser Integral: Centro Português de Mindfulness, exercendo funções de professora de mindfulness para crianças e adolescentes. Foi coordenadora de projetos nacionais e europeus e técnica de redução de riscos em contextos festivos na Agência Piaget para o Desenvolvimento (APDES). Foi técnica de redução de riscos com consumidores de drogas e trabalhadores do sexo na Associació Benestar y Desarrollo (ABD). Exerceu funções como psicóloga e técnica de apoio à vítima na Associação de Apoio à Vítima (APAV). Tem enriquecido as suas competências em mindfulness frequentando formações em Portugal, Reino Unido e Estados Unidos da América.

**GERMÁN LOSA**

Tendo frequentado o magistério, é detentor de duas licenciaturas: Teologia e Inglês. Ministra, há 30 anos, workshops e cursos de humor em escolas de ensino secundário, universidades, centros de formação de professores, hospitais, empresas e outras instituições para doentes mentais e grupos em risco de exclusão social. Idealizou e promoveu o programa “Educa a partir do Humor”, implementado na Escola Antonio Machado em Salamanca, tendo apresentado este projecto em congressos, conferências e cursos em vários países europeus, Estados Unidos, Rússia. Foi galardoado com dois prémios nacionais por experiências educativas inovadoras. É igualmente autor de diversos artigos e livros. Colabora, há 12 anos, com a revista “Salamanca Médica” na secção saúde, humor e riso.

[MAIS INFO NO SITE]

**MARIA DA LUZ DIAS**

Doutorada em Psicologia pela Universidade de Coimbra, com a especialização em Psicologia do Desenvolvimento. Docente da Universidade de Coimbra.

**PAULA LUIZ**

Atriz de Teatro e Televisão, integra o elenco de diversas peças teatrais e telenovelas (TVI, SIC e RTP). Frequentou o Curso de Interpretação na Universidade Moderna em parceria com o Stella Adler Conservatory of New York e frequenta Estudos Artísticos na Faculdade de Letras da Universidade de Lisboa. Formadora de Iniciação à Prática Teatral e desenvolve vários cursos de Técnicas de Expressão, Comunicação e Inteligência Emocional em Faculdades, Empresas, Institutos e Auditórios de onde resultam espetáculos originais de sua autoria, encenação e direção artística. É também Formadora de Expressão das Emoções e de Declamadora de Poesia.

(MAIS INFO NO SITE)

**VÂNIA SOFIA CARVALHO**

Professora auxiliar convidada na Faculdade de Psicologia da Universidade Lisboa, tendo concluído o doutoramento na mesma faculdade na área de Psicologia dos Recursos Humanos, Trabalho e Organizações. É membro do Instituto de Psicologia Cognitiva, Desenvolvimento Humano e Social da Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade de Coimbra e colaboradora no Centro de Investigação em Ciências Psicológicas da Universidade de Lisboa. Mestre em Ciências da Educação, pela universidade de Coimbra, desenvolveu ainda formação na área do coaching sendo coach e coach trainer pela Internacional School of Professional Coaching.

(MAIS INFO NO SITE)