

ESPECIALIZAÇÃO AVANÇADA  
**INTELIGÊNCIA  
EMOCIONAL EM ALTA  
PERFORMANCE**

COORDENAÇÃO CIENTÍFICA



**PAULO  
MOREIRA**

**132 HORAS** (40 HORAS SÍNCRONAS  
E 92 HORAS ASSÍNCRONAS)

**MAIS VALIAS:** Dotar os alunos com os princípios, conhecimentos e competências sociais e emocionais para maximizarem o seu bem-estar emocional e psicológico, serem mais eficazes na sua vida pessoal e profissional e poderem atuar como especialistas em inteligência emocional em alta performance.

ONLINE | PÓS-LABORAL

**1280€**



### **AUTOCONSCIÊNCIA EMOCIONAL**

- O que é a inteligência emocional
- A inteligência emocional na alta performance
- Aprender a identificar emoções
- Como as emoções afetam a performance
- Desenvolver a literacia emocional
- Cognição e emoções
- Exercícios de aplicação prática;

### **AUTOCONTROLO**

- Desenvolver a resiliência
- Estratégias de regulação emocional
- O stress e o cérebro
- Identificar e lidar com gatilhos emocionais
- Formar hábitos eficazes
- Exercícios de aplicação prática;

### **ADAPTABILIDADE**

- Desempenho adaptativo: origens e perspetivas
- Taxonomia
- Escala para medir a performance
- Contexto, características individuais, trabalho, grupo, organização
- Desafios: da seleção à formação
- Planeamento e recursos
- Lideranças
- Clima e cultura
- A adequação pessoa/organização
- A cidadania organizacional
- A satisfação no trabalho vs crise organizacional
- A auto-liderança
- Exercícios de aplicação prática;

### **ORIENTAÇÃO PARA A REALIZAÇÃO**

- Temperamento, motivação e bem-estar no processo educativo
- Abordagem orientada para a pessoa
- A melhoria do desempenho profissional
- As soft skills
- A importância da criatividade
- Questões deontológicas
- O empreendedorismo
- Desafios do contexto
- Exercícios de aplicação prática;

### **OTIMISMO**

- Simpatia, desempenho e otimismo
- Gestores otimistas e a sua influência na produtividade e no envolvimento do colaborador
- Desenvolver o otimismo para aumentar a produtividade
- A teoria organizacional
- Empreendedorismo, compromisso e justiça organizacional
- Exercícios de aplicação prática;

### **EMPATIA**

- A Formação de impressões
- Impacto do grupo social no comportamento
- Entender o ponto de vista dos outros
- Vieses que prejudicam a empatia
- Comunicação não violenta
- Exercícios de aplicação prática;

### **CONSCIÊNCIA ORGANIZACIONAL**

- Impacto das competências emocionais dos gestores no desempenho organizacional
- Inteligência emocional e desempenho
- O impacto do desempenho do colaborador na inteligência emocional do gestor
- Relação entre competências de gestão e competências de desempenho
- O mentoring
- Exercícios de aplicação prática;

### **INFLUÊNCIA**

- Modelar comportamentos
- Técnicas de influência e de persuasão
- Arquitetura de escolha
- Influência emocional
- Exercícios de aplicação prática;

### **LIDERANÇA INSPIRACIONAL**

- Líder vs chefe
- Três princípios e um foco do líder
- Competências chave
- Adaptação às situações
- Análise de casos práticos;

### **COACHING E MENTORING**

- Processo fundamental do coaching
- Definições e oposições entre coaching e mentoring
- Ferramentas poderosas
- Gestão de expectativas
- Análise de casos práticos;

### **GESTÃO DE CONFLITOS**

- Definir barreiras saudáveis
- Calcular o investimento emocional de um conflito
- Gerir e resolver conflitos eficazmente
- Negociar uma colaboração num conflito
- Análise de casos práticos;

### **TRABALHO EM EQUIPA**

- Aumentar a performance de um grupo
- Otimizar a tomada de decisão
- Dar e receber feedback
- Desenvolver atividades de grupo com sucesso
- Exercícios de aplicação prática;



### PAULO MOREIRA

Licenciado em Psicologia e Mestre em Psicologia Cognitiva e Social pela Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa. É Especialista na temática da Inteligência Emocional, possuindo especializações nas três maiores correntes mundiais da Inteligência Emocional: EQ-i, ESCI e MSCEIT. É autor do best-seller “INTELIGÊNCIA EMOCIONAL – uma abordagem prática” e do livro “GERIR EMOÇÕES – um guia prático”. É fundador da marca Treino Inteligência Emocional® e CEO da empresa EQ-TRAINING LDA, empresa líder nacional na prestação de serviços e formações na área da Inteligência Emocional em Portugal, contando com clientes de vários setores de atividades, tais como. É professor e formador convidado em várias Universidades portuguesas, tais como a Universidade do Porto, UTAD e ISCTE.

(MAIS INFO NO SITE)

## DOCENTES



### JORGE HUMBERTO DIAS

Doutoramento europeu em Filosofia Moral pela Universidade Nova de Lisboa e Universidade de Sevilha, com uma tese sobre felicidade, consultoria e método. Pós-Graduação em Educação para a Cidadania pela Universidade Católica Portuguesa. Licenciatura em Ensino da Filosofia pela Universidade Católica Portuguesa. Chief Happiness Officer no Gabinete PROJECT@ - Consultoria, onde tem colaborado com clientes individuais e empresas, aplicando o seu modelo de felicidade. Coordenador do projeto de investigação “Perspetivas sobre a Felicidade. Contributos para Portugal no World Happiness Report (ONU)” (2017-2023). Ao longo da sua carreira, tem sido convidado por várias Universidades para lecionar módulos de felicidade, consultoria filosófica, filosofia empresarial, ética aplicada, filosofia do desporto e metodologia de investigação.

(MAIS INFO NO SITE)



### RICARDO PEIXE

Licenciado em Gestão pela Faculdade de Economia do Porto. É Coach de Alta Performance, Trainer, Speaker e Especialista em Comunicação e Influência. Em 2006, fez parte de um dos primeiros grupos de coaches certificados em Portugal e começou a descobrir a paixão em ajudar pessoas e organizações a atingirem melhores resultados. Com mais de uma década de palestras, formações e coaching, além de docente universitário no IPAM, é também autor de dois livros e uma das referências nacionais em alta performance, com entrevistas e participações regulares nos media e entregando programas de formação alto impacto em mais de 150 empresas e 60.000 pessoas.