Curso: Os 5 Pilares da Inteligência Emocional (e-Learning)

Duração: 1h
Área formativa: Cursos

Sobre o curso

Este curso visa guiar os participantes numa jornada de **autoconhecimento** e **desenvolvimento emocional**, essencial para quem deseja melhorar as suas relações pessoais e profissionais. Ao longo dos módulos, serão explorados os cinco pilares da Inteligência Emocional segundo Daniel Goleman. Serão dadas indicações de como os aplicar para lidar de forma mais eficaz com as emoções e com os desafios do dia-a-dia e serão apresentadas estratégias para os enaltecer, promovendo um maior bem-estar e sucesso em todas as áreas da vida.

Esta formação adota uma metodologia de **microlearning**, para promover uma assimilação rápida e eficaz dos conteúdos, adequando-se às agendas preenchidas dos profissionais contemporâneos.

Objectivos

O curso **Os 5 Pilares da Inteligência Emocional (e-Learning)** tem como objetivos:

:: Sensibilizar para a importância da Inteligência Emocional;

:: Apresentar o âmbito de cada pilar da Inteligência Emocional;

:: Fornecer estratégias práticas para aplicar e desenvolver cada pilar no dia-a-dia;

:: Incentivar a um plano de melhoria pessoal no autoconhecimento e desenvolvimento emocional.

Metodologia

O Microlearning é uma estratégia de formação que segmenta a informação em pequenas unidades, tornando-a mais digerível e adequada à capacidade de atenção dos formandos modernos.

Pré-requisitos

Este curso não apresenta pré-requisitos.

Destinatários

O curso **Os 5 Pilares da Inteligência Emocional (e-Learning)** destina-se a todos os que têm interesse em conhecer-se melhor e em saber gerir as suas emoções.

Programa

- Apresentação do Curso
- Módulo 1: Introdução à Inteligência Emocional
- Módulo 2: Pilar 1 – Autoconsciência
- Módulo 3: Pilar 2 – Autocontrolo
- Módulo 4: Pilar 3 – Automotivação
- Módulo 5: Pilar 4 – Empatia
- Módulo 6: Pilar 5 – Competências Sociais
- Módulo 7: Conclusões e Plano de Ação