

Motivação, Resiliência e Gestão de Emoções

Objetivos Gerais:

Este curso tem como objetivo dotar os(as) participantes de conhecimentos e técnicas que lhes permitam incrementar os níveis de motivação e desenvolver a capacidade de resiliência e as competências emocionais, em contexto organizacional.

Objetivos Específicos:

No final do curso os formandos ficarão aptos:

- Entender o conceito e a importância da motivação.
- Reconhecer as principais características dos indivíduos motivados.
- Compreender o que é a resiliência.
- Identificar comportamentos que lhes permitam enfrentar e superar adversidades.
- Lidar melhor com as suas emoções e com as emoções dos outros.
- Conhecer estratégias que se traduzam em comportamentos emocionalmente mais inteligentes.

Destinatários:

Este curso é dirigido a todos os profissionais que pretendam adquirir conhecimentos e desenvolver competências nas áreas da motivação, resiliência e gestão de emoções, para aplicação prática durante o desempenho das suas funções do dia-a-dia no trabalho (individuais e/ou em equipa).

Carga Horária:

12 horas

Conteúdo Programático:

Módulo I – A Motivação

- Conceito de Motivação
- A Motivação Interna e Externa
- Principais Características dos Indivíduos Motivados

Módulo II – A Resiliência

- Conceito de Resiliência.
- Técnicas e Comportamentos para Enfrentar e Superar Adversidades.

Módulo III – A Gestão de Emoções

- Conceitos-chave.
- Importância e Competências Base.
- Técnicas e Estratégias de Gestão de Emoções.

Módulo IV – Motivação, Resiliência e Gestão de Emoções

- Exemplos e Exercícios.