

### Liderança com Inteligência Emocional

#### **Objetivos Gerais:**

Este curso pretende dotar os participantes dos conhecimentos e skills que lhes permitam liderar e gerir equipas utilizando a Inteligência Emocional.

#### **Objetivos Específicos:**

No final do curso os formandos ficarão aptos a:

- Identificar as competências do Líder Eficaz;
- Dominar os conceitos de: Emoção e Inteligência Emocional;
- Reconhecer o Papel das Emoções;
- Compreender a Utilização do Cérebro e a sua Influência na Gestão das Emoções;
- Distinguir os Diferentes Tipos de Emoções;
- Gerir com Mais Facilidade os Processos de Mudança;
- Desenvolver Diferentes Competências, enquadradas nas Dimensões da Inteligência Emocional.

#### **Destinatários:**

Este Curso destina-se a todos os profissionais em funções de Chefia e enquadramento que queiram liderar as suas equipas tendo por base os princípios da Inteligência Emocional, nomeadamente, Quadros Dirigentes e Responsáveis pela Coordenação de Equipas e Grupos de Trabalho, Gestores, Consultores, etc.

#### **Carga Horária:**

07 horas

#### **Conteúdo Programático:**

##### **Módulo I – Liderança**

- Conceito de Liderança.
- Competências Necessárias a uma Liderança Eficaz.

##### **Módulo II - Emoção e Gestão de Emoções**

- Conceitos de: Emoção, Razão e Gestão de Emoções;
- Quociente Intelectual (QI) e Quociente Emocional (QE);
- Classificação das Emoções;

- Componentes das Emoções;
- As Competências Base da Inteligência Emocional para o Sucesso Pessoal e Profissional.

### **Módulo III - O Funcionamento Cerebral e o Domínio de Si Próprio**

- Hemisférios Cerebrais: o seu funcionamento;
- A Utilização do Cérebro e a sua Influência na Gestão das Emoções;
- Perceção e valorização dos sentimentos essenciais.

### **Módulo IV - O Processo de Mudança das Pessoas e das Equipas**

- Como Identificar e Regular os nossos “Desafios Emocionais”;
- Perceção das Crenças Limitantes e Potenciadoras;
- Identificação dos Bloqueios Impostos e a sua Desconstrução;
- O Comportamento Emocionalmente Inteligente.

### **Módulo V - Comunicar Através da Inteligência Emocional**

- A Mais-Valia da Inteligência Emocional na Habilidade de Comunicar;
- Desenvolvimento de Competências de Escuta na Relação com os Outros;
- As Atitudes Comunicacionais como base para o Exercício de uma Liderança de Sucesso.