



CURSO DE CURTA DURAÇÃO A DISTÂNCIA  
Desenvolvendo a Inteligência Emocional

**A DISTÂNCIA E PRESENCIAL**

## Desenvolvendo a Inteligência Emocional

Este Curso pretende dotar os participantes dos conhecimentos e ferramentas que melhorem a sua autoconsciência e potenciam as suas emoções para a criação de relações profissionais e também pessoais mais produtivas através da Inteligência Emocional (IE). Entender e melhorar a ligação entre emoções e ações é crucial para sucesso empresarial e pessoal.

Identificar os fatores inerentes à otimização da inteligência emocional reconhecendo a sua importância no desenvolvimento de relações profissionais enquanto líderes.

### Objetivos Específicos

No final do Curso os participantes estarão aptos a:

- Identificar e reconhecer a inteligência emocional e como a desenvolver;
- Estabelecer interações positivas e construtivas com os outros;
- Desenvolver a relação entre a inteligência emocional e o sucesso nas relações inter e intrapessoais;
- Desenvolver as capacidades de comunicação;
- Identificar e saber agir de acordo com os diferentes tipos de motivação;
- Identificar as competências básicas e ampliar as competências individuais.
- Identificar e reconhecer as emoções;
- Promover e sustentar o equilíbrio pessoal;

### Destinatários

Este Curso destina-se a todos os profissionais que querem maximizar o desempenho através do desenvolvimento de suas competências interpessoais e aumentar a Auto Compreensão e Gestão das Emoções, através da Inteligência Emocional (IE).

### Pré-requisitos

Os pré-requisitos necessários para frequentar este curso são:

- Ter acesso a um computador ou um tablet com ligação à Internet e um browser (programa para navegar na web), como o Chrome, Safari, Firefox ou Internet Explorer.
- Pode aceder ao curso a partir de qualquer computador (por exemplo, em casa e no escritório), tablet ou smartphone.

### Conteúdo Programático

#### Módulo 0 – Apresentação de Plataforma e Método de Utilização

#### Módulo I - Literacia Emocional

- O que é a EQ;
- O Que São as Emoções;
- Natureza e Dinâmica das Emoções;
- Emoção versus Razão;

## Módulo II – Competências Intrapessoais

- Autoconsciência e Autogestão;
- Automotivação
- Gestão de Emoções com Sucesso;
- Estratégias para Lidar com Emoções Negativas;

## Módulo III - Competências Interpessoais

- Consciência Social e Relações interpessoais;
- Ferramentas da Comunicação;
- Reconhecer Emoções nos Outros;

## Metodologia

Este curso tem sempre presente o formador, que irá mesmo dar a formação presencial através da plataforma.

O Formando pode intervir juntamente com o formador ou com os restantes formandos tal como faz na sala de aula.

As apresentações e exercícios serão sempre disponibilizados pelo formador no final de cada sessão de formação.

No final do curso receberá um Certificado de Formação Profissional caso frequente pelo menos 90% das aulas, realize os trabalhos e os testes propostos, participe nas discussões online e tenha avaliação final positiva.

Esta formação é certificada e reconhecida.

## Pré-requisitos

Os pré-requisitos necessários **para frequentar este seminário** são:

- **Ter acesso a um computador ou um tablet com ligação à Internet e um browser (programa para navegar na web), como o Chrome, Safari, Firefox ou Internet Explorer.**
- **Pode aceder ao seminário a partir de qualquer computador (por exemplo, em casa e no escritório), tablet ou smartphone.**

## Data de Realização

**01 a 08 de Fevereiro de 2023**

## Duração

18 Horas

## Horário

09h30 às 12h30

## Valor

350,00 + IVA

## **Oradora Dra. Paula Duarte**

### **Habilitações**

Bacharel em Gestão de Marketing

Coach Certificada

Com vasta formação em Marketing, 1.º Sargento do Exército, Coach com certificado internacional e Formadora, desempenhou funções de gestão criação e formação de equipas por mais de 15 anos.



Participação em vários seminários, palestras e formações nas áreas de gestão, marketing, desenvolvimento pessoal e comportamental. Tendo realizado palestras na área comportamental.

Membro do Rotary Internacional, do Toastmasters Internacional, da APPM (Ass. Portuguesa dos Profissionais de Marketing) e Adoro.Ser.Mulher Internacional network for business women.

Actualmente dedica-se à formação e consultoria nas áreas de liderança, marketing, coaching, comportamental e gestão

### **Experiência Profissional**

1992 a 1999 – Serviço Militar nos Quadros Permanentes do Exército, desempenhando funções de Chefe de Central Eléctrica durante 3 anos;

1999 a 2000 – Assistente a clientes no Call Center da Optimus em Matosinhos – Porto;

2002 a 2008 – Administrativa na Rede de Gestores (CG Seguros Unipessoal, Lda.) da Tranquilidade. A partir de 2005, no desempenho de funções de Apoio Comercial e desde 2007 acumulação de funções de Gestora da Qualidade;

2009 a 2010 –Directora Processual na APA Imobiliária, em Faro;

2010 – Agente de Seguros Lusitânia e Promotora Montepio Geral;

2010 a 2013 – Técnica Comercial da AXA Portugal no Ponto de Faro;

2015 a 2016 - Responsável pelo departamento Marketing e Gestão de Formação na empresa Vetromarim SA, em Loulé;

2013 a atualmente – Trabalhadora Independente como Formadora, Consultora e Coach nas áreas de Empreendedorismo, Marketing, Vendas, Gestão, Formação de Formadores e Comportamental.

## Condições

Para se inscrever deverá nos contactar através dos seguintes meios

E-mail: [geral@highskills.pt](mailto:geral@highskills.pt) | Telefone: +351 217 931 365

Ou enviando a Ficha de Inscrição devidamente preenchida (encontra-se na última página).

**Se tem mais do que uma inscrição, consulte-nos, pois, têm desconto de grupo associado!**

### **High Skills – Formação e Consultoria, LDA.**

Avenida de Berna, nº 11, 8º, 1050-040 Lisboa, Portugal

Nº fiscal: 513 084 568

A inscrição só fica confirmada após emissão da fatura final e o pagamento da mesma.

## Cancelamentos e Não Comparências

O(s) formando(s) poderão fazer-se substituir por outro(s) participante(s), devendo comunicar a alteração até 2 dias úteis antes do início do seminário.

A sua não comparência do(s) formando(s) no dia de início da formação não dará lugar ao reembolso do valor da inscrição e será cobrada na sua totalidade.

### **Contactos para mais informações**

E-mail: [geral@highskills.pt](mailto:geral@highskills.pt) | Telemóvel: 00351 935857339 ( tem whatsapp)

Portugal 00351 217 931 365 | Angola 00244 94 112 60 90

Moçambique 00258 841 099 522 | Cabo Verde 00238 924 20 25

São Tomé e Príncipe 00239 999 25 15

Avenida de Berna, nº11, 8º, 1050-040 Lisboa – Portugal

## Ficha de Inscrição

Deverá preencher e enviar-nos via e-mail [geral@highskills.pt](mailto:geral@highskills.pt)

1. CLIENTE (Preencher quando o Formando não é cliente final)			
Entidade:			
Responsável:			
Morada:			
Código Postal:			
Nº Contribuinte / Fiscal:			
Telefone:			
E-mail:			
2. DADOS FORMANDO(S)			
Nome Completo:			
E-mail:			
CCD:	<b>Curso de Curta Duração a Distância Desenvolvendo a Inteligência Emocional</b>		
Data Nascimento:		Nacionalidade:	
Tipo de Documento		Nº de Doc de Identificação	

**HIGH SKILLS - FORMAÇÃO E CONSULTORIA, Lda.**

**ANGOLA: 00244 941 126 090**

**CABO VERDE: 00238 92 420 25**

**MOÇAMBIQUE: 00258 841 099 522**

**PORTUGAL: 00351 217 931 365**

**SÃO TOMÉ E PRÍNCIPE: 00239 999 25 15**

**geral@highskills.pt**

**www. highskills.pt**