



# Seminário Liderança com Inteligência Emocional – a Distância



# Seminário Liderança com Inteligência Emocional– a Distância

## Objetivos Gerais

Este seminário visa dotar os participantes dos conhecimentos e skills que lhes permitam liderar e gerir equipas utilizando a Inteligência Emocional, incrementando a capacidade de reconhecer, entender e gerir as próprias emoções e as emoções dos outros

## Objetivos Especificos

No final deste seminário os participantes 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 seminário 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.

## 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

**09 e 10 de outubro de 2025**

## Duração

07 Horas

## Horário

09h00 às 12h30

## Valor

190,00€ + IVA

## **Oradora: Dra. Isabel Marques**

### **Habilitações:**

Licenciatura em Economia – Faculdade de Economia da Universidade do Porto (FEP).

Curso de Especialização em Avaliação e Análise do Investimento Imobiliário – Fundação Instituto Politécnico do Porto (IPP).

Curso de Especialização em “Implementação de Sistemas de Gestão da Qualidade” – Engweld, Lda.



### **Resumo das suas competências:**

Formadora & Consultora com vários anos de experiência como formadora e consultora nas áreas Financeira, Controlo de Gestão, Gestão de Projetos, Qualidade, Comportamental, entre outras. Forte Motivação, Comunicação e Relacionamento Interpessoal, Proatividade, Resolução de Problemas, Trabalho em Equipa, Adaptabilidade, Resiliência, Negociação, Gestão de Conflitos, Aprendizagem Contínua e Ética.

### **Percurso Profissional:**

Desde janeiro de 2020, Inspiracionalista & Consultora - Integrus Portugal;

De fevereiro a agosto de 2019, Diretora Financeira - MSImpacto – Comunicação e Assessoria de Imprensa, Unipessoal Lda;

Desde outubro de 2018, - Consultora; Gestora de Projetos & Formadora - Ponto Tech Consulting and Engineering GmbH – Branch in Portugal;

De abril de 2017 a dezembro de 2018, Diretora Geral - Wake Up – Comunicação e Consultoria, Lda;

Desde 2016, Consultora/Formadora na High Skills Lda. – Formação e Consultoria Lda;

De junho de 2016 a março de 2017, Consultora para a área económico-financeira - DouroECI – Engenharia, Consultoria e Inovação, Lda.;

Desde janeiro 2014, Diretora do Gabinete de Gestão da Qualidade da Autarquia - Autarquia Local;

De junho de 2002 a dezembro de 2013, Assessora da Presidência e Diretora dos Gabinetes Económico e de Gestão da Qualidade da Autarquia - Autarquia Local;

De junho a dezembro de 2012, Assessora da Presidência - Boavista Futebol Clube;

Desde março de 2011: Formadora nas seguintes áreas: Gestão Estratégica; Gestão de Projetos; Gestão de Conflitos; Gestão do Tempo e Organização do Trabalho; Gestão de Equipas; Liderança e Motivação de Equipas; Comunicação Interpessoal e Assertividade; Administração nas Organizações; Sistemas Organizacionais e Introdução à Gestão; Informação de Gestão; Marketing; Plano de Marketing; Empreendedorismo; Sistemas de Gestão da Qualidade; Princípios de Fiscalidade; IRS; Código de Contas e Normas Contabilísticas; Prestação de Contas; Métodos e Técnicas de Análise Económica e Financeira; Gestão Financeira; Reclamações – Tratamento e Encaminhamento; Atendimento Presencial e Telefónico; Arquivo Documental e Purchasing. - Diversas Entidades;

De setembro de 2009 a junho de 2016, Perita Avaliadora e Gestora de Projetos - Ideiamais, Lda;

De julho de 2006 a junho de 2009, Diretora do Departamento de Gestão do Património Imobiliário - HABISERVE – S.G.P.S., S.A;

De setembro de 1998 a junho de 2006, Consultora para a área Financeira e Assessora de Gestão - 7+ - Contabilidade, Consultadoria e Assessoria, Lda.

De novembro de 1997 a maio de 1998, Gestora Comercial - Finlog, Lda. – Sonae.

## **Temas do Seminário**

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

#### **Módulo I – Liderança**

- Conceito de Liderança e a sua importância.
- 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.

**Limite Máximo de Participantes -12**

## Condições

Para se inscrever deverá nos contatar através dos seguintes meios

E-mail: geral@highskills.pt | Telefone: +351 217 931 365

Avenida Conde Valbom nº 6, 2º andar, 1050-068 Lisboa

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

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

Mais do que uma inscrição da mesma entidade indique-nos para ter acesso à nossa política de desconto.

### O valor do curso inclui:

- Manuais e Material Pedagógico;
- Certificado de Formação

## Cancelamentos e Não Comparências

O(s) participante(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 do seminário não dará lugar ao reembolso do valor da inscrição e será cobrada na sua totalidade.

### Dados da Empresa

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

Av. Conde Valbom nº 6, 2º andar, 1050-068 Lisboa

Nº fiscal: 513 084 568

Capital Social: 10 000,00

### Informação Bancária

#### **Banco: Millennium BCP**

IBAN: PT50 0033 0000 4547 5386 3530 5

SWIFT: BCOMPTPL

## 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:			
E-mail:			
Seminário:	DISSEM090 – Seminário Liderança com Inteligência Emocional – a Distância		
Data Nascimento:		Nacionalidade:	
Tipo de Documento		Nº de Doc de Identificação	