



## CURSO DE CURTA DURAÇÃO

Liderança com Inteligência Emocional  
– a Distância

## Liderança com Inteligência Emocional

### Objetivos Gerais

Este Curso de Curta Duração pretende 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 Específicos

No final deste Curso de Curta Duração 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 Curso de Curta Duração 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 Curso de Curta Duração 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 de Curta Duração a partir de qualquer computador (por exemplo, em casa e no escritório), tablet ou smartphone.

### Data de Realização

**10 a 17 de novembro de 2025**

## **Duração**

18 horas

## **Horário**

09h00 às 12h00

## **Valor**

350,00 + IVA

## **Conteúdo Programático**

### **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.

### Metodologia

Este Curso de Curta Duração 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 de Curta Duração 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.



**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.

## 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

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

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 de Curta Duração 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 Curso de Curta Duração.

A sua não comparência do(s) participante (s) no dia do Curso de Curta Duração não dará lugar ao reembolso do valor da inscrição e será cobrada na sua totalidade.

## Dados da Empresa

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

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

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 Completo:                                               |                                                                           |                            |  |
| E-mail:                                                      |                                                                           |                            |  |
| CCD:                                                         | Curso de Curta Duração Liderança com Inteligência Emocional - a Distância |                            |  |
| Data Nascimento:                                             |                                                                           | Nacionalidade:             |  |
| Tipo de Documento                                            |                                                                           | Nº de Doc de Identificação |  |

HIGH SKILLS - FORMAÇÃO E CONSULTORIA, LDA

ANGOLA: 00244 94 112 60 90

CABO VERDE: 00238 924 20 25

MOÇAMBIQUE: 00258 858 859 522

PORTUGAL: 00351 217 931 365

SÃO TOMÉ E PRÍNCIPE: 00239 999 25 15

[geral@highskills.pt](mailto:geral@highskills.pt)

**[www.highskills.pt](http://www.highskills.pt)**