



Sentimos, mais do que nunca, que estamos no epicentro de uma mudança cultural e comportamental na sociedade contemporânea. Enquanto uns reagem de forma positiva, outros apresentam reações emocionais disruptivas. A contingência, a incerteza, a imprevisibilidade e a mudança nas nossas vidas pessoais e profissionais limitam, por vezes, a capacidade de discernimento. É fundamental desenvolver a capacidade de equilíbrio entre o controle das nossas emoções, ao nível intrapessoal, bem como a sua projeção em competências sociais nomeadamente a empatia, cooperação, comunicação, liderança e trabalho em equipa.

Conteúdo Programático

- 01 > **Compreender o funcionamento dos dois lados do cérebro e o seu impacto nas nossas reações;**
- 02 > **Conhecer o processo de Inteligência Emocional ao nível intrapessoal e interpessoal;**
- 03 > **Dicas e estratégias de autorregulação das emoções que permitem aumentar o seu Quociente Emocional.**

Formador | Filipa Jordão

Data | 27 de abril

Horário | 09h00 às 11h00

Local | Plataforma Microsoft TEAMS