

Enquadramento

Objetivos Gerais

Habilitar os formandos com conhecimentos que lhes permitam ser mais produtivos em todas as dimensões da sua vida

Destinatários

Pessoas em busca de auto-conhecimento e de uma vida mais produtiva, tanto pessoal como profissional. Estudantes Universitários, Professores, Formadores com necessidade de formação contínua, Educadores, Gestores, Quadros Técnicos e Público em Geral.

Formandos por Ação

Até doze (12) formandos por ação.

Modalidade de Formação

Formação certificada.

Forma de Organização da Formação

Regime presencial, sendo obrigatória a frequência de 90% da carga horária.

Locais de Realização

A Definir pela 4EMES.

Data e Horário de Realização

Data a acordar com a entidade cliente; Horário laboral.

Conteúdo Programático

Inteligência Emocional: Reconhecer e Gerir as Emoções

As emoções: conhece-las para as controlar.

O impacto da Inteligência Emocional na Gestão da vida Pessoal e Profissional

Auto-diagnóstico, Auto-confiança e Auto-regulação

Construção de um perfil individual e de um plano de desenvolvimento pessoal Auto conhecimento

- Implicações e desenvolvimento da auto-consciência emocional
- As competências emocionais-chave: reconhecer para desenvolver
 - Auto-avaliação
 - Auto-regulação
 - Autodomínio e a autoconfiança

A comunicação Assertiva e a capacidade de Empatizar

O conhecimento dos outros e a capacidade de Empatizar;

Competências comunicacionais facilitadoras das transferências Inter-pessoais: A importância do uso de assertividade.

Inteligência Emocional e Criatividade na Capacidade de Comunicar

A mais-valia da Inteligência Emocional na habilidade de comunicar Desenvolvimento de competências emocionais nas relações com os outros:

- Desenvolvimento de competências de escuta na relação com os outros;
- Identificação e desenvolvimento do seu nível de empatia com os outros;

O reforço da capacidade de dinamização de grupos:

- Estratégias de motivação de grupos;
- Adquirir habilidades para empreender mudanças positivas em si e nos outros;
- As competências emocionais e a gestão de conflitos em grupos (de trabalho / de formação)

Metodologias de Formação

Em todo o processo formativo deste curso, implementa-se uma estratégia de interação onde serão utilizados diferentes métodos (expositivo, interrogativo, demonstrativo e ativo) aplicando-se uma pedagogia ativa baseada, conforme aplicável, em exercícios grupais e individuais, questionários, testes, case-studies, role-plays, vídeos, discussões, entre outros.

Crítérios e Metodologias de Avaliação

Avaliação formativa, realizada ao longo da ação e em todas as situações de aprendizagem. Para aprovação são condições obrigatórias a obtenção de nota positiva em todos os parâmetros de avaliação da técnica (prática) e a obtenção de nota positiva na avaliação sumativa (prova de escolha múltipla).

Recursos Humanos

A garantir pela 4Emes:

Formador com habilitação própria, detentores de CCP ex CAP

Recursos Pedagógicos

A disponibilizar pela 4Emes:

Será entregue, a cada formando um manual com os conteúdos ministrados.

Requisitos de Acesso

Certificação

Concluída a ação, com aproveitamento, e após boa cobrança da(s) fatura(s), são emitidos os respetivos certificados.

Certificados emitidos via Sistema de Informação e Gestão da Oferta Educativa e Formativa (SIGO), conforme Portaria 474/2010 de 8 de julho.