

### Inteligência Emocional e Gestão de Conflitos

#### Objetivos Gerais:

Inteligência Emocional é a base do desenvolvimento pessoal. São as nossas emoções que controlam as nossas decisões e são as nossas decisões que definem o resultado da nossa vidas e também dos nossos conflitos internos e externos.

A gestão de conflitos e a nossa parte emocional constitui-se uma estratégia eficaz de ultrapassar barreiras no processo de comunicação e nas estratégias e táticas utilizadas pelo opositor.

O objetivo geral deste curso é demonstrar relevância da Inteligência Emocional e da Gestão de Conflitos na aplicabilidade diária quer de cariz pessoal ou profissional.

#### Objetivos Específicos:

No final do curso os formandos ficarão aptos a:

- Conhecer as estratégias pessoais a desenvolver para utilizar a inteligência emocional no dia a dia;
- Reconhecer a diferença entre os riscos e conflitos internos versus externos.

#### Destinatários:

Este curso é dirigido a Diretores; Responsáveis pela Coordenação de Equipas e Grupos de Trabalho; Gestores; e todos os profissionais que necessitem adquirir competências ao nível de uma gestão construtiva dos conflitos, tendo por base os princípios da Inteligência Emocional.

#### Carga Horária:

8 horas

#### Conteúdo Programático:

##### **Módulo I – Inteligência Emocional**

- A importância da inteligência emocional no nosso dia-a-dia;
- O que é a I.E.;
- Auto Consciência *versus* Auto Controlo.

##### **Módulo II – Relacionamentos Pessoais**

- Motivação;
- Reconhecer as emoções nos outros.

### **Módulo III – Gestão de conflitos**

- Separar riscos e conflitos internos versus os externos;
- Como usar a nossa Inteligência Emocional a favor;
- Emoção versus coração versus conflito.

### **Módulo IV Exercícios Práticos**