



Inteligência Emocional para a Motivação e Tomada de Decisão



Coordenação

ANJE Formação | UMinho Exec

Duração /Extensão

20 horas

Local de realização

Online

Horários

Quartas feiras - 18h30 às 22h30

Enquadramento e Objetivos Gerais

Num mundo corporativo cada vez mais competitivo e em constante transformação, a inteligência emocional tornou-se uma competência crucial para o sucesso profissional e organizacional.

Diversos estudos demonstram que profissionais emocionalmente inteligentes são mais capazes de lidar com o stress, tomar decisões mais acertadas e motivar equipas de forma eficaz. A capacidade de reconhecer e gerir as próprias emoções, assim como as dos outros, é vital para a criação de ambientes de trabalho produtivos e harmoniosos.

A inteligência emocional influencia diretamente a qualidade das decisões tomadas, a capacidade de liderança e a motivação dos colaboradores. No contexto atual, onde a mudança é uma constante e a pressão para resultados é elevada, a inteligência emocional proporciona as ferramentas necessárias para navegar por desafios complexos e dinâmicos. Desta forma, a pertinência da temática reside na sua aplicabilidade prática e nos benefícios tangíveis que traz para a performance individual e coletiva, promovendo um clima organizacional mais saudável e resiliente.

Competências a desenvolver

O **Programa Executivo em Inteligência Emocional para a Motivação e Tomada de Decisão** pretende a aquisição e reforço de competências sociais e emocionais inerentes à utilização prática da inteligência emocional que permitam aos participantes:

1. **Entender melhor as suas emoções** e como estas afetam a sua motivação e tomada de decisão;
2. **Motivarem-se de forma autónoma**, persistindo nos seus objetivos;
3. **Influenciar positivamente** o comportamento de outras pessoas;
4. **Solucionar problemas** de forma emocionalmente inteligente;
5. **Negociar e resolver conflitos** de forma saudável.

Programa

Programa Executivo em Inteligência Emocional para a Motivação e Tomada de Decisão

- **Introdução à Inteligência Emocional;**
- **Modelos de Motivação Intrínseca e Extrínseca;**
- **Técnicas de Influência e Persuasão;**
- **Como as Emoções impactam a Tomada de Decisão;**
- **Resolver problemas com Inteligência Emocional;**
- **Gerar Emoções para Otimização da Tomada de Decisão;**
- **Regulação Emocional na Tomada de Decisão;**
- **Resolução de Conflitos.**

Metodologia de Formação

- A formação será teórico-prática e conta com a participação ativa dos alunos em todas as atividades propostas. Versará a apresentação de temas específicos relacionados com a área, bem como a discussão e análise de casos práticos, visualização de vídeos e debates.
- Serão utilizados os métodos expositivo e interrogativo.

Metodologia de Avaliação

- A avaliação é contínua (baseada na assiduidade e participação nas sessões);
- Emissão de Certificado de formação profissional mediante assiduidade mínima de 80%.

Formador

Paulo Moreira



Paulo Moreira é especialista em Inteligência Emocional, possuindo especializações nas três maiores correntes mundiais da Inteligência Emocional: EQ-i, ESCI e MSCEIT.

Doutorando em Psicologia das Emoções e Bem-Estar na Universidade Católica e Mestre em Psicologia Cognitiva e Social pela Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa. Autor do *best-seller* “INTELIGÊNCIA EMOCIONAL – uma abordagem prática” e do livro “GERIR EMOÇÕES – um guia prático”.

Fundador da Marca Treino Inteligência Emocional® e CEO da empresa EQ-Training LDA, empresa líder nacional na prestação de serviços e formações na área da Inteligência Emocional em Portugal, contando com clientes de vários setores de atividades, tais como: Banco Santander, Nestlé, Bosch, Jerónimo Martins, Philip Morris International, Altice, Futebol Clube do Porto, Europcar e Cruz Vermelha.

Coordenador científico da Especialização Avançada em Inteligência Emocional em Alta Performance, no instituto CRIAP.

Docente da Pós-Graduação de Produtividade Pessoal e Profissional no ISCTE Executive Education.

Investigador na Católica Research Center for Psychological, Family and Social Wellbeing.

Apresentador do Podcast “Inteligência Emocional: o Podcast”, um dos podcasts mais ouvidos em Portugal na Apple Podcasts e Spotify, nas categorias de Ciências e Educação.

Destinatários e Investimento

Destinatários

Esta formação é dirigida a líderes, gestores e colaboradores que pretendam desenvolver e reforçar as suas competências de inteligência emocional sobretudo ao nível dos processos de motivação e tomada de decisão, de forma aplicada aos seus contextos profissionais:

- Líderes empresariais e de outras instituições, sejam elas privadas, públicas ou sem fins lucrativos;
- Gestores e outros profissionais responsáveis por equipas;
- Público em geral que pretenda reforçar a sua autoconsciência emocional e adquirir competências nesta área temática.

Investimento

- Público em geral: 480,00 euros
- Early Bird (inscrições até 31 de agosto): 432,00 euros
- Associado ANJE e Alunos/Alumni Uminho: 384,00 euros

Consulte-nos para mais detalhes em situações de:

- Inscrição de grupos;
- Possibilidade de pagamento fracionado.



Cláudia Almeida

e-Mail: anjeformacao@anje.pt

Telephone: 220 108 071

Site: www.anjeformacao.pt

ANJE

FORMAÇÃO



UMinho Exec

Executive Business Education