

*WORKSHOP*

# *Inteligência Emocional*

Aplicação no trabalho

Gestão de Pessoas \ Recursos Humanos



[atendimento@conexxoes.com.br](mailto:atendimento@conexxoes.com.br)



[conexxoeseducacao](https://www.facebook.com/conexxoeseducacao)



[@conexxoeseducacao](https://www.instagram.com/conexxoeseducacao)

# INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

## Aplicação no trabalho

### Apresentação

Segundo Daniel Goleman, grande parte do sucesso de um profissional se deve à sua inteligência emocional. O QI (coeficiente intelectual) é imutável, já o QE (coeficiente emocional) pode ser aprimorado ao longo da vida.

Usar as emoções com inteligência, além de contribuir para o sucesso profissional, influencia positivamente os relacionamentos, a saúde e a maneira como lidamos com os desafios. O mundo está ficando cada vez mais complexo e exigindo de cada um de nós mais inteligência emocional para lidar com os desafios e adversidades. Não podemos mudar as circunstâncias, mas é possível aprender a perceber nossas emoções e a gerenciá-las de uma forma que nos cause cada vez menos danos emocionais, físicos e sociais.

O treinamento apresentará ferramentas de autoconhecimento, técnicas para a estimulação de um estado emocional positivo em si próprio e nos outros, bem como estratégias para lidar com as situações emocionalmente desafiadoras.

### Resultados para os participantes

- Compreensão da importância das emoções.
- Desenvolvimento de estratégias para ser emocionalmente inteligente.
- Melhor interação com as emoções de outras pessoas.
- Busca permanente pela qualidade de vida.

### Conteúdo Programático

#### CONCEITOS BÁSICOS

- As emoções e sua importância para o sucesso pessoal e profissional.
- A descoberta da inteligência emocional.
- O cérebro tripartido.
- Domínios da inteligência emocional.
- Emoções básicas.
- Comportamentos provocados pelas emoções.
- Sentimento e emoção.

## COMPETÊNCIA PESSOAL

- **Autoconsciência**

- Sequestro emocional: amígdala.
- Formar e evocar memórias: hipocampo.
- Técnicas de auto-observação.
- Situações que abalam as emoções.
- Verbalização das emoções.
- Crenças limitadoras x impulsionadoras

- **Autogestão: a importância de “educar” as emoções**

- Estresse positivo e negativo.
- Fatores estressantes.
- Efeitos do estresse.
- Recuperação de um bom estado emocional.
- Atitude positiva diante dos fatos.
- Resiliência
- Mudando a mente: o cérebro é flexível.
- Respiração e relaxamento.
- Meditação mindfulness.

- **Motivação**

- Competências motivacionais.
- Fontes de motivação.
- Fortalecimento de forças pessoais: valorização dos pontos fortes.
- Técnicas de motivação.

## COMPETÊNCIA SOCIAL

- **Empatia: Reconhecer as emoções nos outros**

- Administração de relacionamento

## Informações

### Workshop

Inteligência emocional - Aplicação no trabalho

### Data e Local

28 e 29 de novembro – Brasília/ DF

### Incluso

Material didático (pasta, apostila, caneta e bloco de anotações) | Coffee break | Café e água permanente | Certificado de participação

### Investimento

Valor do treinamento R\$ 1.780,00 \* Carga Horária: 16 horas

\* Descontos especiais a partir de 3 participantes de uma mesma organização.

Forma de pagamento: depósito bancário

Banco do Brasil

Ag: 2971-8 | C/C: 99805-2

Banco Itaú

Ag: 0935 | C/C: 74821-0

Após a confirmação do curso, e mesmo antes que tal fato ocorra, a Conexões Educação reserva-se ao direito de adiar, cancelar o curso ou substituir o Instrutor, quando ocorrerem fatores externos que impeçam sua efetivação ou por falta de quórum. Desta forma, não se aplica a Conexões o pagamento de multas.

### Inscrições

Telefone [71] 3176.3388 | [61] 4063.9530

Fax [71] 3176.3389

[www.conexoes.com.br](http://www.conexoes.com.br)

[atendimento@conexoes.com.br](mailto:atendimento@conexoes.com.br)



**inCOMPANY**  
Cursos sob medida  
para sua organização

**Este treinamento pode ser customizado para a sua organização.**

**Solicite uma proposta: [incompany@conexoes.com.br](mailto:incompany@conexoes.com.br)**



Av. Tancredo Neves, 274 - Bloco A - Sala 718 - 41820-020 - Salvador/BA  
Tel. (71) 3176.3388 | (61) 4063.9530 • Fax (71) 3176.3389  
[www.conexoes.com.br](http://www.conexoes.com.br) • CNPJ: 07.774.090/0001-17