

Inteligência Emocional

(Presencial, Online ou Híbrido)

Desenvolvimento das competências emocionais (autoconhecimento, autocontrolo, empatia e habilidades sociais) para melhorar relações pessoais e profissionais.

OBJETIVOS

- Aumentar o autoconhecimento emocional
- Melhorar a gestão de emoções
- Desenvolver empatia e inteligência social
- Melhorar a qualidade das relações interpessoais
- Aumentar a resiliência pessoal

Público-Alvo

- Público geral, profissionais e famílias.



Duração

- Adaptável. A duração do curso é ajustada conforme os objetivos, tamanho do grupo e necessidades específicas da empresa

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

- Os 4 domínios da IE (Goleman)
- Reconhecimento e regulação emocional
- Empatia e comunicação emocional
- Aplicação prática no trabalho e em casa