



# **Inteligência Emocional em Contexto Profissional**

## **1. ENQUADRAMENTO**

Nesta formação abordaremos a inteligência emocional na sua vertente intrapessoal e interpessoal. A primeira refere-se às competências do domínio pessoal, à capacidade de introspecção, de autoconhecimento e gestão dos nossos estados emocionais. A segunda refere-se às competências sociais e à forma como nos relacionamos com os outros nos diferentes contextos da nossa vida.

Conhecer a forma como nos relacionamos é fundamental para a resolução dos conflitos. Estes surgem, na maioria das vezes, da diversidade de perspectivas e lugares de onde olhamos os problemas. Surgem das divergências de objectivos, interesses e/ou recursos, e entre duas pessoas, entre grupos e até departamentos. Nas organizações, os conflitos, para além de uma série de factores internos e externos, são potenciados por falhas na comunicação.

Assim, aprendendo a usar as competências de negociação, de comunicação e a assertividade, passamos a encontrar soluções de equilíbrio e satisfação para as situações conflito que surgem no decorrer da nossa vida profissional e pessoal.

## **Objetivos de Aprendizagem**

- Entender os fundamentos da inteligência emocional (IE) e sua importância no desempenho profissional.
- Reconhecer como a IE pode ser aplicada para melhorar interações e a prestação de serviços públicos.
- Profissionais mais conscientes das suas emoções e capazes de gerir o impacto destas no trabalho.
- Comunicação mais clara e empática.
- Melhoria no ambiente organizacional e das relações interpessoais.
- Resolução de conflitos de forma mais construtiva e eficaz.

## **2. CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS**

O Curso “**Inteligência Emocional em Contexto Profissional**” encontra-se dividido nos módulos que abaixo se discriminam, sendo os mesmos leccionados de forma sequencial e encadeada, dentro dos propósitos e objectivos definidos.

### **Módulo 1: Fundamentos da Inteligência Emocional – 3H30m**

Conceito e Importância no Contexto Profissional | Origem e modelos da Inteligência Emocional | Consciência | Regulação | Motivação | Empatia | Habilidades sociais



## **Módulo 2: Habilidades Sociais e Comunicação Eficaz – 3H30m**

Comunicação Assertiva | Resolução de Conflitos | Linguagem e Modelos de Comunicação

## **Módulo 3 : Impacto da IE na Administração Pública – 3H30m**

Lidando com pressão e stress no setor público | Identificação de emoções e gatilhos emocionais no trabalho | Reflexão sobre valores e impacto das emoções nas decisões e comportamentos | Melhoria da interação com cidadãos e colegas.

## **Módulo 4: Encerramento e Plano de Desenvolvimento – 3H30m**

Revisão dos conceitos abordados | Elaboração de um Plano de Desenvolvimento Individual em Inteligência Emocional| Feedback e Avaliação

### **3. OBJECTIVOS ESPECÍFICOS**

Resultados Esperados no final do Curso “Inteligência Emocional em Contexto Profissional”

- **Para os Participantes:**
  - Melhoria na capacidade de gerir emoções em situações desafiadoras.
  - Maior resiliência e proatividade no ambiente profissional.
  - Promoção de um ambiente de equipa mais colaborativo e produtivo.
- **Para as Organizações:**
  - Redução de conflitos internos e aumento da produtividade.
  - Clima organizacional mais saudável e motivador.
  - Funcionários mais preparados para lidar com adversidades no serviço público.

### **4. DESTINATÁRIOS**

São destinatários do Curso “**Inteligência Emocional em Contexto Profissional**” os quadros da Administração Pública.

### **5. METODOLOGIAS DE FORMAÇÃO**

O programa será todo ministrado na plataforma *online*, com recurso a programas interactivos. O modelo de formação presencial é assim substituído por este formato, utilizando-se plataformas e programas informáticos que permitem a interacção entre os formandos e o desenvolvimento de salas e grupos de trabalho mais reduzidos.

Existirá sempre uma breve introdução teórica aos temas. Na apresentação de cada tema e subtemas serão referidos os objectivos específicos a atingir.

Serão criadas dinâmicas de grupo através da criação de salas virtuais de discussão. No final, serão revistos todos os conteúdos e aferidos os objectivos específicos alcançados.



## 6. RECURSOS DIDÁCTICOS

No desenvolvimento do Curso “**Inteligência Emocional em Contexto Profissional**” utilizar-se-á, via ligação em rede LAN e Acesso à Internet, a aplicação “Zoom” e outros recursos informáticos que viabilizarão o leccionamento das matérias e o desenvolvimento dos trabalhos em formato *online*.

## 7. RECURSOS PEDAGÓGICOS ESSENCIAIS

Será facultado o “Manual do Formando” em formato E-book e disponibilizados, em formato digital, os conteúdos e informação necessária ao desenvolvimento dos trabalhos práticos.

## 8. MODALIDADE E FORMA DE ORGANIZAÇÃO

O Curso de “**Inteligência Emocional em Contexto Profissional**” enquadra-se na seguinte modalidade e forma de organização:

**OFP** - Outra formação profissional não englobada no Catálogo Nacional de Qualificações.

**Formação à Distância** – Totalmente online.

## 9. METODOLOGIAS DE AVALIAÇÃO

**Avaliação formativa (50%)** - 30% Pontualidade e assiduidade e 20% Interesse e Participação.

**Avaliação Sumativa (50%)** - Realização de um teste no final do curso.

## 10. DURAÇÃO (carga horária)

O Curso de “**Inteligência Emocional em Contexto Profissional**” desenvolver-se-á durante 14h.

## 11. PRÉ-REQUISITOS

É pré-requisito da frequência do Curso de “**Inteligência Emocional em Contexto Profissional**” ser associado do STE e ter as quotas em dia. São ainda necessários sólidos conhecimentos nos seguintes domínios:

Utilização do sistema operativo Windows® (abrir programas, manipular janelas, criar pastas no explorador);



## **12. REFERÊNCIAS E DATAS**

### **REF. 047.2023.01**

11 de março de 2024 (14h00-17h30)

12 de março de 2024 (14h00-17h30)

14 de março de 2024 (09h-12h30) e das (14h00-17h30)

## **13. FORMADORA**

### ***Ana Costa Campos***

Licenciada em Comunicação e em Psicologia, mestre em Psicologia Social, pós-graduada em Sociologia da Família e doutoranda em Sociologia, é também Trainer e Coach com PNL. Com quase 20 anos de trabalho nas áreas de comunicação e marketing, é na formação e na divulgação das ferramentas da Programação Neurolinguística (PNL) e de desenvolvimento pessoal que tem investido os últimos anos da sua experiência.