

SEMINÁRIO ESPECIAL ONLINE 

# INTELIGÊNCIA EMOCIONAL: COMO PROMOVER RELAÇÕES DE CONFIANÇA

Formação  
Prática

**20%**  
Desc.  
30 DE SETEMBRO



DATA  
8 e 9 de  
novembro



HORÁRIO  
14h00 – 17h30  
(7 horas)

## OBJETIVOS

- ◆ Ajudar a vencer a crise usando a sua principal ferramenta de realização: a mente. A mente humana é capaz de libertar ou aprisionar, depende da forma como ela é usada. Quando entende a sua mente, passa a ser dono de si e da sua própria vida.
- ◆ Pretende-se, assim, aumentar o autoconhecimento e entender de que forma a inteligência emocional e o seu uso consciente, podem contribuir para o desenvolvimento de relações de confiança com colaboradores, clientes e colegas.



SÓNIA KARITSIS  
FORMADORA

ORGANIZAÇÃO:



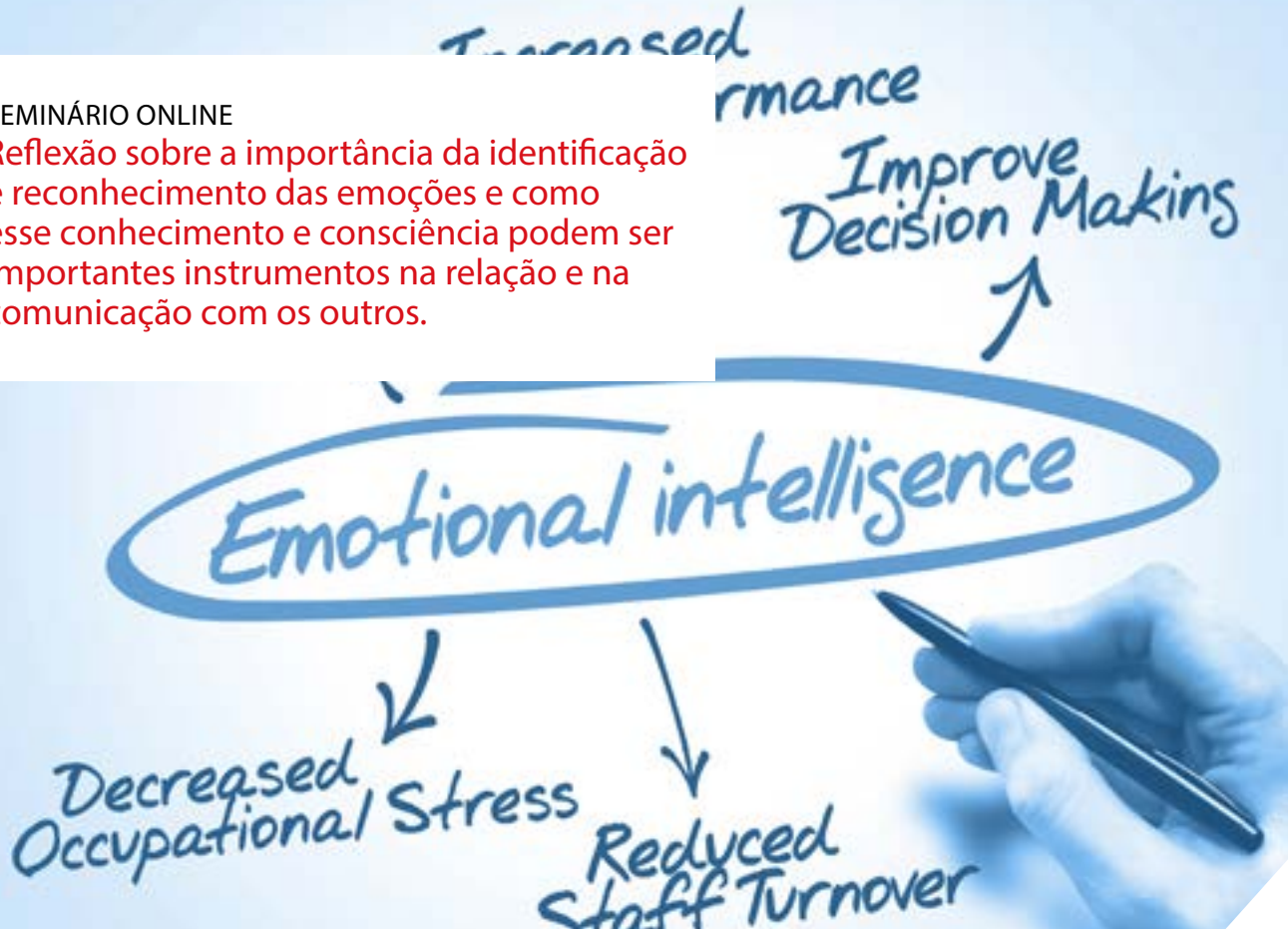
COM O APOIO DE:



Mais informações e inscrições:  
Ana Hortense Silva  
Tel.: +351 91 635 37 48  
Email: anahortensesilva@iirh.pt

## SEMINÁRIO ONLINE

Reflexão sobre a importância da identificação e reconhecimento das emoções e como esse conhecimento e consciência podem ser importantes instrumentos na relação e na comunicação com os outros.



### ENQUADRAMENTO GERAL

Cada pessoa reage de uma forma diferente diante de um problema ou desafio. E neste momento de crise que o mundo está a passar, algumas pessoas sentem-se vulneráveis e acabam por se deixar controlar pelo medo de um futuro incerto.

Já outras, usam esse medo como força de ação e produzem muito mais, geram mais oportunidades e acredite, estão a ganhar ainda mais prosperidade: de relacionamentos, espiritual e material.

Através deste seminário visa-se promover uma reflexão sobre a importância da identificação e reconhecimento das emoções e como esse conhecimento e consciência podem ser importantes instrumentos na relação e na comunicação com os outros.

### OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Cada pessoa reage de uma forma diferente diante de um problema ou desafio. E neste momento de crise que o mundo está a passar, algumas pessoas sentem-se vulneráveis e acabam por se deixar controlar pelo medo de um futuro incerto.

Já outras, usam esse medo como força de

ação e produzem muito mais, geram mais oportunidades e acredite, estão a ganhar ainda mais prosperidade: de relacionamentos, espiritual e material.

Através deste seminário visa-se promover uma reflexão sobre a importância da identificação e reconhecimento das emoções e como esse conhecimento e consciência podem ser importantes instrumentos na relação e na comunicação com os outros.

### PORQUE DEVO PARTICIPAR?

- Melhora a sua relação interpessoal;
- Diminuição da sua ansiedade e do stress;
- Aumento da empatia;
- Mais poder de decisão;
- Metas mais claras e atingíveis;
- Elevação da produtividade;
- Gestão de tempo;
- Potencialização da autoestima.

### DESTINATÁRIOS

Todos os colaboradores que pretendam aumentar o autoconhecimento e entender de que forma a Inteligência emocional e o seu uso consciente, podem contribuir para o desenvolvimento de relações de confiança com colaboradores, clientes e colegas.



## Programa

reflexão sobre a importância da identificação e reconhecimento das emoções e como esse conhecimento e consciência podem ser importantes instrumentos na relação e na comunicação com os outros.

- O que é Inteligência Emocional?: Autodiagnóstico;
- As 5 áreas da Inteligência Emocional;
- Competências da inteligência emocional: quais são as competências importantes e como desenvolvê-las, através da análise SWOT;
- O poder das emoções no nosso dia-a-dia;
- Desenvolver e praticar a sua Inteligência Emocional;
- Diagnosticar o seu Quociente de Positividade (QP);
- Diagnosticar os seus sabotadores da mente (SM);
- Controlo emocional no trabalho: Ter equilíbrio emocional é muito importante para conseguirmos alcançar objetivos e metas, e realizar tudo o que planeamos;
- O que é controlo emocional?: Quando se fala em equilíbrio ou controlo emocional, está-se a quer referir a alguém que, apesar dos acontecimentos que lhe rodeiam e

dos pensamentos sabotadores que surgem na sua mente, consegue manter uma postura razoável perante os seus problemas, não deixando-se levar por impulsos, sentimentos ou emoções negativas;

- Desenvolvendo o controlo emocional no trabalho: Por mais que tentemos, em muitos momentos, é difícil nos mantermos equilibrados, principalmente no ambiente de trabalho;
- Autoconhecimento para proporcionar controlo emocional: Procurar saber tudo sobre nós, pois assim aprenderemos mais sobre as nossas emoções e descobriremos a melhor forma de geri-las;
- Tipos de Inteligência: quais são as inteligências que existem e como elas influenciam no desempenho das atribuições profissionais;
- Aprenda a lidar com sentimentos negativos: Quando começa a organizar, conduzir e gerir os seus anseios, percebe o que pode deixá-lo ficar mal e, assim, ajuda a manter o maior controlo emocional, evitando o aparecimento de qualquer

sentimento negativo como tristeza, raiva, rancor, inveja, impaciência, frustração e por aí adiante;

- Aprenda com os problemas e com os erros: Ao longo de toda a nossa existência, fomos ensinados que problemas, erros, fracassos e falhas servem apenas para nos aborrecer, principalmente no ambiente de trabalho. Porém, poucos de nós sabemos que é possível acontecer exatamente o contrário;
- Benefícios do controlo emocional no trabalho;
- Estratégias para a comunicação assertiva: como a comunicação pode auxiliar na aplicabilidade da inteligência emocional.

Formação RH by IIRH

100%

- EXPETATIVAS ALCANÇADAS
- SATISFAÇÃO
- RECOMENDADO



**SÓNIA KARITSIS**  
FORMADORA

Empresária e consultora internacional e especialista na área comportamental e desenvolvimento pessoal, há mais de 20 anos.

Tem experiência profissional na área de gestão de empresas, gestão de recursos humanos, desenvolvimento pessoal, psicologia Clínica, Coaching e tem colaborado com as mais importantes entidades formadoras e consultoras nacionais e internacionais.

Certified encouragement consultant® / Pratictioner I2 points of you® / Pratictioner internacional avatar® / Pratictioner pnl / Programação neurolinguística® / Professional & self coaching® / Especialização avançada em linguagem corporal e microexpressões faciais / Practitioner® / Analista comportamental disc® / Terapeuta tanspessoal®

VALORES ESPECIAIS PARA GRUPOS.  
CONSULTE-NOS!

# INTELIGÊNCIA EMOCIONAL: COMO PROMOVER RELAÇÕES DE CONFIANÇA

## VALOR DE INSCRIÇÃO

ATÉ DIA 30 DE SETEMBRO - 20% DE DESCONTO\*

1.º INSCRITO: **316€**

A PARTIR DE 1 DE OUTUBRO

1.º INSCRITO: **395€**

\* Desconto não acumulável com outras ofertas em vigor.

O VALOR INCLUI: Documentação de apoio, certificado de participação e oferta de 1 assinatura digital anual da RH Magazine.

## PROCESSO DE INSCRIÇÃO

**INSCREVA-SE AQUI**

Para formalizar a inscrição, poderá preencher o formulário online clicando no botão "Inscreva-se aqui" ou enviar-nos, um e-mail para [anahortensesilva@iirh.pt](mailto:anahortensesilva@iirh.pt), com os seguintes dados:

Responsável da inscrição (Nome e e-mail);

Informação da empresa (nome, n.º de contribuinte e contacto);

Informação do(s) participante(s) (nome, função, e-mail);

## MODALIDADE DE PAGAMENTO

Transferência bancária à ordem do IIRH – Instituto de Informação em Recursos Humanos Unip Lda.

Banco: Banco Comercial Português S.A.

IBAN: PT50 0033 0000 45455228007 05

## OFERTA

**1 ASSINATURA DIGITAL  
ANUAL DA RH MAGAZINE!**



Formação  
Prática

**20%**  
Desc.  
30 DE SETEMBRO

### CONDIÇÕES

#### DE PARTICIPAÇÃO:

• O pagamento deverá ser efetuado por transferência bancária antes do início da formação e o comprovativo de pagamento deverá ser enviado para o email [anahortensesilva@iirh.pt](mailto:anahortensesilva@iirh.pt).

• O número de participantes é limitado e as inscrições serão consideradas pela ordem de chegada.

• Se por algum motivo o participante decidir cancelar a sua inscrição, deverá fazê-lo por escrito e com uma antecedência mínima de 4 dias úteis antes da celebração da formação. Neste caso, o IIRH reembolsará a entidade responsável pelo pagamento, exceto 30% por conta de despesas administrativas.

Se o cancelamento se efetuar uma vez ultrapassado este período, o IIRH não reembolsará qualquer quantia. Todavia o participante poderá solicitar por escrito até um dia antes da celebração do evento a sua substituição por outra pessoa.

• A não presença online à data de início da ação, implicará o pagamento total (100%) da inscrição.

#### Ação de formação online

Esta ação de formação será transmitida através da plataforma online Zoom em que os formandos poderão participar e interagir em tempo real com o formador e até com os outros participantes, colocando as suas questões oralmente ou por escrito no momento que necessitem.

#### Requisitos

Ter acesso à internet e um dispositivo (computador, tablet ou smartphone) com microfone e câmara para lhe proporcionar a mesma experiência que na formação presencial.

Informações & Inscrições:  
Patrícia Santos | [geral@iirh.pt](mailto:geral@iirh.pt)  
Tlm: 91 814 60 60  
[formacao.iirh.pt](http://formacao.iirh.pt) | [rhmagazine.pt](http://rhmagazine.pt) | [iirh.pt](http://iirh.pt)