

Emotalking

Workshops

www.dual.pt



Aprenda a gerir emoções e a fortalecer relações interpessoais no trabalho.

Objetivos

Este curso permitirá a cada um dos participantes:

- Compreender a importância das emoções da nossa vida;
- Reconhecer diferentes estados emocionais e sua implicação direta em comportamentos e resultados humanos;
- Saber identificar e aplicar critérios de tomada de decisão e perceber como funciona a ligação destes com os estados emocionais.

Destinatários

- Todas as pessoas que queiram desenvolver e aprofundar conhecimentos nesta área.

Recursos/Requisitos

Quando a formação decorrer online através da Plataforma da DUAL, que utiliza a tecnologia ZOOM, com sessões síncronas em videoconferência/webconferência, os formandos necessitam de ter os seguintes equipamentos:

- Portátil/ computador, acesso à internet (utilizar preferencialmente o browser Chrome, Edge ou Firefox), web câmara e auriculares (ou colunas e microfone).

Metodologia

- Exposições e sínteses metodológicas;
- Atividades práticas e exercícios de rol-play;
- Grupos de trabalho com partilha de experiências.

Avaliação

Para a conclusão com sucesso é necessário uma assiduidade mínima de 70% da duração total do curso.

Valor

- 140,00 € por cada participante (os sócios da CCILA têm 10% desconto).

Local e Datas de Realização

 Duração: 3 horas

 **Presencial**, nas instalações da DUAL e/ou **Online**, com sessões de formação síncronas, através da plataforma da DUAL que utiliza tecnologia Zoom.

Workshops

Emotalking

Conteúdos

Definições: Afeto, Estado de Humor, Emoção

Recursos e Efeitos Neurológicos

Mitos sobre a tomada de decisão

Liderança Pessoal e Comunicação Intrapessoal

Duração: 3h