

PROGRAMA DE FORMAÇÃO		
AÇÃO	INTELIGÊNCIA EMOCIONAL E PRODUTIVIDADE	• Código 090
DATA	06, 07, 12, 14, 20, 22 e 23 de junho de 2023	
MODALIDADE	Formação síncrona a distância	
PESSOA FORMADORA	<b>Graça Carvalho</b> Psicóloga, educadora, coach e música, Graça Carvalho desenha modelos compreensivos de humanização das práticas laborais, com especial enfoque na aquisição de talento, segurança psicológica, saúde mental e bem-estar no trabalho. Mulher, 39 anos, nascida em Portugal, Graça tem uma pegada internacional, tendo trabalhado como artista e psicóloga no Egipto e, remotamente, com o continente Europeu e América do Norte. Durante 15 anos escutou conscientemente mais de 2.000 pessoas sobre as suas experiências de trabalho e ajudou-as a gerir as suas angústias pessoais e profissionais. Fundou a <b>human. (flawed-human.com)</b> , uma organização preocupada em ajudar as empresas a lidar com suas pessoas e as pessoas a lidar com os seus trabalhos, Palestrante nestas matérias, é também convidada a mediar encontros na área do coaching e desenvolvimento profissional. É uma formadora ativa em várias latitudes nacionais e professora convidada no programa de Human & Leaderships Skills na Católica Porto Business School.	
A QUEM SE DESTINA	Dirigentes, técnicos/as e voluntários de entidades de economia social e todas as pessoas que pelas suas funções ou áreas de intervenção se interessem pelo tema e pelos conteúdos formativos.	
DURAÇÃO	21 horas	
HORÁRIO	19h00 – 22h00	
LOCAL	<a href="http://www.formacao.animar-dl.pt">www.formacao.animar-dl.pt</a>	
PARTICIPANTES	Até 25 participantes.	
OBJETIVO GERAL	Capacitar as pessoas formandas para a gestão das emoções a fim de gerir com êxito as relações sociais e profissionais, melhorando a sua comunicação e desenvolvendo uma estratégia que permita implementar a gestão emocional em âmbitos profissionais.	
OBJETIVOS ESPECÍFICOS	<ul style="list-style-type: none"><li>- Compreender a diferença entre a mente racional e emocional e a sua implicação no contexto laboral;</li><li>- Conhecer práticas de regulação emocional;</li><li>- Desenvolver a gestão emocional das equipas tendo em vista o aumento da produtividade nas organizações;</li><li>- Compreender as diferenças individuais nos estilos comportamentais e de comunicação em ambiente organizacional.</li></ul>	

<b>PROGRAMA</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Cérebro Emocional vs. Cérebro Racional</li><li>- Ferramentas de treino emocional</li><li>- Criação de Hábitos Mentais Saudáveis</li><li>- Literacia Emocional</li><li>- Inteligência relacional</li><li>- Inteligência Emocional na Gestão de Equipas</li><li>- Análise Comportamental DISC</li><li>- Inteligência Emocional e construção da felicidade</li></ul>
<b>METODOLOGIA</b>	<p>A ação de formação será teórico-prática e conta com a participação ativa de todas as pessoas formandas, nas atividades propostas.</p> <p>Versará a apresentação e discussão de temas específicos relacionados com a área, bem como a discussão e análise de casos práticos.</p> <p>A formação à distância desenvolve-se pelo método expositivo, interrogativo e ativo através da plataforma Moodle, com momentos de discussão orientada e aprendizagem colaborativa, recorrendo-se para o efeito a ambientes tecnológicos de aprendizagem.</p> <p>Como forma de comunicação assíncrona, plataforma de autoestudo e de submissão dos trabalhos finais será utilizada a moodle da ANIMAR em <a href="http://formacao.animar-dl.pt">formacao.animar-dl.pt</a>, através desta plataforma recorrendo a apresentações audiovisuais, ao recurso a diversos exercícios, a desafios coletivos e leituras extraordinárias, a aprendizagem dos conteúdos de cada módulo será potencializada.</p>
<b>FREQUÊNCIA</b>	<p>As sessões da ação de formação são síncronas, a modalidade obriga a uma frequência de pelo menos 90% das horas formativas totais.</p> <p>O uso da câmara é obrigatório durante toda a sessão, para efeitos de evidencia e confirmação da presença.</p>
<b>AValiação</b>	<p>Os/as formandos/as serão avaliados pelos critérios: frequência às sessões, participação nos desafios e realização das atividades propostas nas sessões síncronas.</p>
<b>CERTIFICAÇÃO</b>	<p>Todas as pessoas formandas que concluem a ação com sucesso (frequência e avaliação) obterão um Certificado de Formação Profissional emitido através da Plataforma SIGO (Sistema de Informação e Gestão da Oferta Educativa e Formativa).</p> <p>Esta certificação fica automaticamente registada no Passaporte Qualifica de cada participante.</p>
<b>OBSERVAÇÕES</b>	
<b>LINK PARA INSCRIÇÃO</b>	<b><a href="#">INSCREVA-SE AQUI</a></b>