



CLARIFY

Excelência em Cursos de Tecnologia e Gestão

Curso de **Inteligência Emocional**

→ **Conteúdo Detalhado**



Como você tem lidado com suas emoções ultimamente?

Se você já “estourou” durante alguma reunião, já foi grosseiro com seu chefe ou sente que a falta de estabilidade emocional já interferiu em seus relacionamentos, pessoais e profissionais, é muito provável que você esteja fazendo algo de errado com sua inteligência emocional ou até mesmo não saiba como usá-la a seu favor.

Este curso visa desmistificar os conceitos acerca da importância do domínio de nossas emoções, auxiliando o aluno em uma jornada de descobrimentos práticos e úteis para seu dia dia, indo muito além da simples auto ajuda encontrada em livros e na internet. Com a plena consciência de nossas fraquezas e sentimentos poderemos ir muito além.

Pré-requisitos

Não existem pré-requisitos.

Carga-horária:

 **08h**

Por que fazer esse curso?

Nossa inteligência emocional é testada o tempo todo, principalmente ao longo de nossa rotina de trabalho, por situações das mais variáveis, como atividades pouco atraentes, pessoas tóxicas e memórias vividas não agradáveis.

O desafio está em como não deixar nada disso alterar o nosso estado emocional, o que certamente nos colocaria em uma lugar de destaque. Por fim o desafio está lançado, precisamos conscientemente aumentar essa competência para nos tornarmos ainda mais sábios.

Neste curso você irá aprender a:

- » Entender o que é exatamente inteligência emocional;
- » Se colocar em uma trajetória de autodomínio a partir da autoconsciência e autocontrole;
- » Administrar a sua automotivação
- » Identificar todos os gatilhos que podem afetar positivamente ou negativamente seu estado emocional;
- » Como aumentar seu nível de inteligência emocional frente aos desafios da rotina moderna;

Conteúdo Detalhado

Na **primeira parte** do treinamento vamos passar pelos conceitos organizados por Daniel Goleman, analisaremos a fundo também os conceitos de inteligência emocional interpessoal e intrapessoal, além de refletirmos sobre como essa habilidade comportamental pode afetar nosso desempenho pessoal e profissional. Nesta etapa, realizaremos em sala de aula alguns testes para entendermos e classificarmos como está o nosso próprio nível de inteligência emocional, iniciando assim uma jornada de crescimento ao longo do curso. Neste momento falaremos sobre a autoconsciência.

Na **segunda parte** do curso vamos entender o poder das emoções. Refinaremos nossas percepções para que sejamos capazes de conscientemente identificarmos a real importância e características de sentimentos como: Ansiedade, Tristeza, a Raiva e o Medo, e assim discernimos sobre como estas tem seus pontos positivos e pontos negativos que precisam ser monitorados para que não se tornem um problema ou até mesmo afetem a nossa saúde. Refletiremos sobre os gatilhos que podem acionar este sentimentos e como as suas assinaturas químicas desencadeiam uma série de reações fisiológicas que afetam nosso estado de espírito. Este é passo para o autocontrole e autodomínio.

A **terceira parte** do curso é dedicada a um plano de ação que nos permitirá desenvolver ainda mais nossa inteligência emocional, colocando em prática estratégias funcionais e simples que certamente levarão o aluno ao auto domínio das habilidades intrapessoais e interpessoais.

Bem-vindo

Estabelecida em 1998, a Clarify tem como propósito ser referência em qualidade e em capacitação profissional nas áreas de tecnologia e gestão.

Paulista/SP

Av. Paulista, 568 - 5º andar

São Paulo/SP

(11) 3675-0033 | 99584-0033

contato@clarify.com.br

