

Subárea de Formação	Mercado	Modalidade*	Duração*
Liderança e Desenvolvimento Pessoal	Global	Virtual Classroom	03h00

---

Conteúdo Programático

## Gestão Emocional

### Pré-requisitos

N/A

### Destinatários

Esta formação destina-se a todos os interessados neste tema e a quem pretenda saber como gerir as emoções de forma eficaz.

### Enquadramento e Objetivos

Na vida, por vezes, enfrentamos adversidades, dificuldades, obstáculos, desafios. No ambiente organizacional não é diferente pois temos de nos relacionar todo o tempo com chefias, colegas, cliente, etc e a forma como conseguimos reagir em momentos de adversidade depende, em larga medida, da nossa capacidade de gerir emoções.

Compreender o que são as Emoções e como gerir Emoções de forma a responder eficazmente às situações desafiadoras da vida.

\* A modalidade e a duração poderão variar em função do mercado

#### Portugal

T (+351) 253 309 241  
academy.pt@email.cegid.com

#### Angola

T (+244) 936 699 391 / 222 440 450  
academy.ao@email.cegid.com

#### Moçambique

T (+258) 843 098 183 / 21 303 388  
academy.mz@email.cegid.com

#### Cabo Verde

T (+238) 975 19 31 / 356 37 73  
academy.afr@email.cegid.com

## Conteúdo do curso

---

### Boas Vindas e Enquadramento do Curso

---

### A Inteligência Emocional

O que são Emoções?

Emoções / Sentimentos

As Emoções AMART

---

### Para que servem as Emoções?

---

### Gerira as Emoções por forma a ser capaz de atingir objetivos

---

### Fecho Curso

---

#### Portugal

T (+351) 253 309 241  
academy.pt@email.cegid.com

#### Angola

T (+244) 936 699 391 / 222 440 450  
academy.ao@email.cegid.com

#### Moçambique

T (+258) 843 098 183 / 21 303 388  
academy.mz@email.cegid.com

#### Cabo Verde

T (+238) 975 19 31 / 356 37 73  
academy.afr@email.cegid.com