

Área de formação

**Liderança e Desenvolvimento
Pessoal**



Conteúdo Programático

Gestão Emocional



VIRTUAL
CLASSROOM



3 HORAS

Destinatários

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

Nº mínimo de inscritos

6

Pré-requisitos

-

Contactos

Angola/
(+244) 222 440 447
academy_ao@primaverabss.com

Cabo Verde/
(+238) 356 37 73
academy@primaverabss.com

Moçambique/
(+258) 21 303 388
academy_mz@primaverabss.com

Portugal/
(+351) 253 309 241
academy@primaverabss.com

Enquadramento

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.

Objetivo:

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

Plano de Formação

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