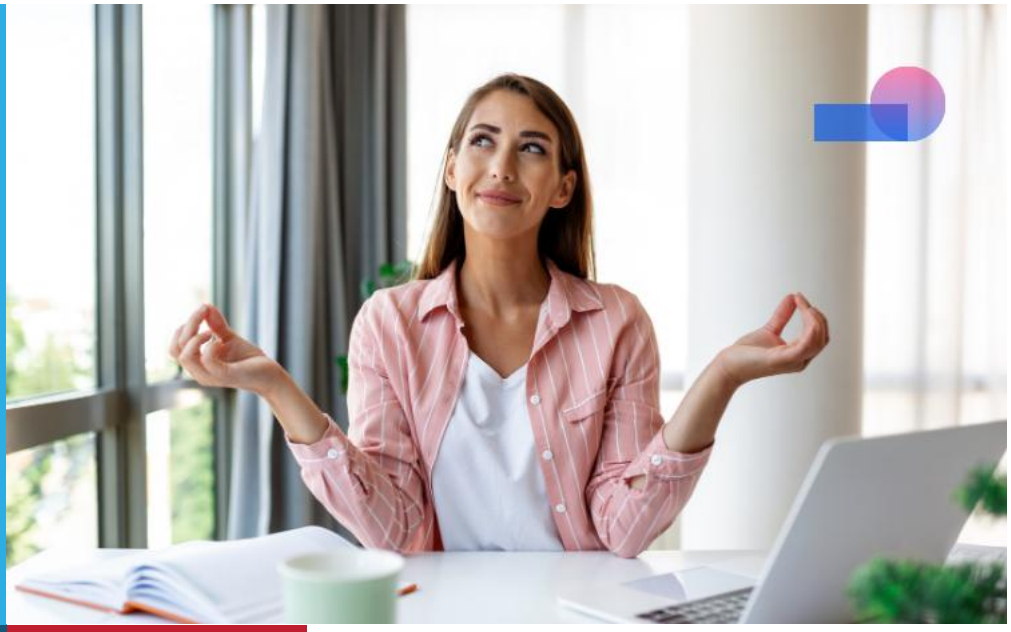
Inteligência Emocional e Gestão de Stress Profissional



14 Horas | **230 €**

Apresentação
Os profissionais enfrentam diariamente desafios significativos, tanto em termos físicos quanto emocionais.
As pressões de prazos apertados, a necessidade de manter altos padrões de qualidade e a interação constante com colegas e supervisores podem levar ao aumento do stress e a uma diminuição no bem-estar emocional. Reconhecendo a importância da saúde mental e emocional no ambiente de trabalho, este curso de formação em Inteligência Emocional e Gestão de Stress Profissional foi desenvolvido para capacitar os operários com ferramentas eficazes para gerenciar o stress, melhorar a comunicação interpessoal e aumentar a resiliência emocional.

Destinatários
Profissionais que necessitem desenvolver competências de gestão de stress em ambiente de trabalho.

Objetivos Gerais
Capacitar os profissionais para gerir o stress profissional de maneira eficaz, utilizando habilidades de inteligência emocional para melhorar o bem-estar individual e a eficácia no trabalho.

Objetivos Específicos
No final da formação, os formandos serão capazes de:

- Compreender os princípios básicos da inteligência emocional e sua importância no ambiente de trabalho.
- Reconhecer as principais fontes de stress no ambiente de trabalho e seus impactos na saúde e produtividade.
- Aplicar técnicas de autogestão emocional para controlar o stress e melhorar a resposta a situações desafiadoras.
- Aprimorar habilidades de comunicação para promover relacionamentos saudáveis e eficazes no ambiente de trabalho.
- Utilizar técnicas de relaxamento e mindfulness para reduzir o stress e aumentar a concentração.
- Contribuir para a criação de um ambiente de trabalho positivo e colaborativo.

Programa
Inteligência Emocional e Gestão de Stress Profissional (14H)
1. Introdução à Inteligência Emocional
1.1. Definição e importância da inteligência emocional
1.2. Componentes da inteligência emocional: autoconsciência, autorregulação, motivação, empatia e habilidades sociais
1.3. Identificação de crenças limitadoras
1.4. Aplicação da inteligência emocional no ambiente de trabalho

2. Identificação e Gestão do Stress
2.1. Principais fontes de stress no trabalho
2.2. Impactos do stress na saúde física, mental e emocional
2.3. Sinais de alerta
2.4. Estratégias de gestão do stress no dia a dia

3. Técnicas de Autogestão Emocional

INCURSO, Capital Humano
NIF: 505 132 320
geral@incurso.pt

Avenida Conde de Margaride, 259 A | 4810-535 Guimarães | Portugal

Avenida da República, 45 | 1º Andar | Escritório 2 | 1050-187 Lisboa | Portugal

Inscrições
comercial@incurso.pt
+351 253 780 190
incurso.pt

3.1. Desenvolvimento de autoconsciência emocional
3.2. Técnicas de controlo emocional e autorregulação
3.3. Exercícios práticos para melhorar a autogestão

4. Comunicação Eficaz e Relacionamentos Interpessoais
4.1. Importância da comunicação clara e eficaz
4.2. Técnicas de escuta ativa e feedback construtivo
4.3. Gestão de conflitos e promoção de um ambiente colaborativo

5. Técnicas de Relaxamento e Mindfulness
5.1. Introdução ao mindfulness e seus benefícios
5.2. Técnicas de respiração consciente e relaxamento progressivo
5.3. Exercícios práticos de mindfulness para reduzir o stress

6. Aplicação Prática e Discussão
6.1. Sessão prática com exercícios de simulação
6.2. Discussão de casos reais e partilha de experiências
6.3. Planeamento de ações individuais para aplicar no dia a dia

Certificação
O Certificado Profissional da INCURSO é emitido no fim da formação através do Sistema de Informação e Gestão da Oferta Educativa e Formativa (SIGO), na área criada especificamente para o registo das ações de formação não inseridas no Catálogo Nacional de Qualificações, ao abrigo do n.º 6 do artigo 7.º do Decreto-Lei n.º 396/2007, de 31 de Dezembro e Portaria n.º 474/2010, de 8 de Julho, ficando associado ao Passaporte Qualifica - Registo Individual de Competências do formando.

- No final do curso os formandos que obtiverem aproveitamento têm direito a um Certificado de Formação Profissional conforme legislação em vigor.
- Os formandos sem aproveitamento recebem uma Declaração de Frequência de Formação Profissional, na qual onde constará carga horária e módulos da formação.

INCURSO, Capital Humano
NIF: 505 132 320
geral@incurso.pt

Avenida Conde de Margaride, 259 A | 4810-535 Guimarães | Portugal

Avenida da República, 45 | 1º Andar | Escritório 2 | 1050-187 Lisboa | Portugal

Inscrições
comercial@incurso.pt
+351 253 780 190
incurso.pt