FPL - Formação *Professional Leader*

Curso 7 – Inteligência Emocional

SME (Subject Matter Expert): Ivo Michalick

Carga Horária Total: 12 Horas

4 horas de aulas gravadas, 4 horas de aulas online ao vivo, 3 horas de exercícios independentes, e 1 hora de avaliação de proficiência.

COMO É O CURSO?

Inteligência Emocional é a habilidade de perceber, avaliar com precisão e expressar emoções, nossas e de outras pessoas. É conseguir mobilizar ou gerar sentimentos que facilitam o pensamento, entender a emoção e o conhecimento emocional e controlar emoções para promover o crescimento emocional e intelectual.

Mas o que tudo isso tem a ver com o seu trabalho no universo corporativo? Como disse Aristóteles, "ficar com raiva é fácil. Mas ficar com raiva com a pessoa certa, no momento certo, pela razão certa, do jeito certo - isso não é nada fácil". E isso é o que a aplicação de ferramentas da Inteligência Emocional trabalha, para que você se expresse da forma certa, no momento certo, conseguindo entender suas capacidades emocionais e aplicá-las da melhor forma possível. Essencial para um líder, certo?

Neste curso você vai aprender, de forma vivencial e lúdica, o que exatamente é Inteligência Emocional e como podemos desenvolvê-la através do uso de ferramentas, técnicas e exercícios como observação e conversas, linguagem não verbal, *Rapport* e *Mindfulness*, dentre outras.

POR QUE FAZER ESSE CURSO?

Usaremos exercícios vivenciais, individuais e em grupo, para ensinar a aprender com o processo, dentro do universo e contexto de cada participante. Utilizaremos o questionamento poderoso, identificação e compreensão de valores e compartilhamento de experiências, para gerar insights e potencializar novos aprendizados. Criaremos a oportunidade de viver uma experiência transformadora, onde os participantes constroem o conhecimento a partir das suas próprias realidades, desenvolvem suas próprias ferramentas e apoiam-se mutuamente.

FPL - Formação *Professional Leader*

OBJETIVOS DO CURSO

- Compreender as dimensões da Inteligência Emocional
- Compreender como funcionam o cérebro e as emoções humanas
- Aprender ferramentas e técnicas para melhorar a sua inteligência intrapessoal
- Aprender ferramentas e técnicas para melhorar a sua inteligência interpessoal

PARA QUEM ESSE CURSO É INDICADO

Se você é um profissional moderno, envolvido direta ou indiretamente com o gerenciamento de projetos, desenvolvimento de produtos complexos, ou diferentes aspectos de negócios, envolvendo pessoas, você precisa se profissionalizar na área de liderança e soft skills. Não é uma opção, já passou a ser questão de sobrevivência profissional.

RESULTADOS APÓS O CURSO

Nas Pessoas:

- Perceber, avaliar com precisão e expressar emoções;
- Conhecer ferramentas, técnicas e exercícios para desenvolver a Inteligência Emocional.

Nas organizações:

- Ter profissionais que sabem como gerir as emoções.

FPL - Formação *Professional Leader*

CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

Bloco 1: Fundamentos da Inteligência Emocional

1.1 Onde tudo começou para mim

1.2 Introdução à Inteligência Emocional

1.3 Definição e dimensões da Inteligência Emocional

1.4 Nosso cérebro e as emoções

Exercício

Bloco 2: Inteligência intrapessoal – Competência pessoal

2.1 Controle emocional

2.2 Mindfulness

2.3 Agilidade emocional

Exercício

Aula OAV 1 – Online Ao Vivo (2h)

Bloco 3: Inteligência interpessoal – Competência social

3.1 Comunicação não verbal

3.2 Escuta ativa

3.3 Diálogo

3.4 Observação e Conversa

FPL - Formação *Professional Leader*

3.5 Janela de Johari

3.6 Rapport (empatia)

3.7 Gentileza

Exercício

Bloco 4: Aprendizagem vivencial

4.1 Utilizando as ferramentas e técnicas de Inteligência Emocional

4.2 Estratégias para melhorar nossa Inteligência Emocional

4.3 Considerações finais

Exercício

Aula OAV 2 – Online Ao Vivo (2h)

Avaliação de Proficiência no Curso