

DATAS A DEFINIR | 2.ª EDIÇÃO

# Inteligência Emocional
## para a motivação e tomada de decisão

UMinho Exec
Executive Business Education

ANJE
JOVENS EMPRESÁRIOS

**CALENDÁRIO**
A definir

**HORÁRIO**
**Sessões online síncronas:**
18h30 às 22h30

**FORMATO**
Online, 5 sessões de 4h
Plataforma E-learning by ANJE Formação
e-learning.anje.pt

**DURAÇÃO**
20 horas

**Coordenação**

ANJE FORMAÇÃO

UMinho Exec
Executive Business Education



# Decisões estratégicas
# Liderança mais forte
# Resultados sustentáveis
# - Boost your Business -

Inteligência Emocional para a motivação e tomada de decisão

# ENQUADRAMENTO E OBJETIVOS

Num contexto profissional cada vez mais exigente e em constante mudança, a **Inteligência Emocional** assume um papel decisivo na forma como lidamos com a pressão, tomamos decisões e mantemos a motivação ao longo do tempo. Mais do que uma competência complementar, trata-se hoje de um **fator crítico para o desempenho individual, uma liderança eficaz e o sucesso organizacional**.

**Profissionais emocionalmente inteligentes gerem melhor o stress**, adaptam-se com maior eficácia à mudança, tomam decisões mais equilibradas e constroem relações profissionais mais sólidas. **A capacidade de reconhecer e gerir as próprias emoções, bem como influenciar positivamente as emoções dos outros, contribui para ambientes de trabalho mais produtivos, colaborativos e saudáveis.**

A Inteligência Emocional influencia diretamente a forma como as decisões são tomadas, como os desafios são enfrentados e como as pessoas se mantêm motivadas face a objetivos exigentes. **Num cenário onde a incerteza é uma constante, desenvolver estas competências permite responder de forma mais consciente, estratégica e resiliente às exigências do dia a dia profissional**.

O **objetivo** deste curso é simples e ambicioso: **desenvolver competências práticas de Inteligência Emocional, aplicáveis ao contexto profissional.** As competências a desenvolver permitirão aos participantes:

- reforçar a **autoconsciência emocional**;
- potenciar a **motivação pessoal**;
- melhorar a **qualidade da tomada de decisão**;
- influenciar positivamente o **desempenho individual e das equipas**;

promovendo uma **liderança relacional e autêntica**, **decisões mais eficazes** e um **clima organizacional mais equilibrado, resiliente e sustentável**.

## PORQUÊ ESTA FORMAÇÃO?

- Uma experiência prática com impacto direto na liderança e tomada de decisão;
- Ferramentas de Inteligência Emocional aplicáveis ao dia a dia profissional e pessoal;
- Metodologia ativa, focada em desafios reais;
- Vagas limitadas preenchidas mediante data registada de inscrição.



## DESTINATÁRIOS

Esta formação é indicada para profissionais que queiram desenvolver competências de Inteligência Emocional, focadas em motivação e tomada de decisão, aplicáveis ao seu contexto profissional:

- Líderes empresariais e de instituições públicas, privadas ou sem fins lucrativos;
- Gestores e profissionais que lideram equipas;
- Qualquer profissional que queira aumentar a autoconsciência emocional e reforçar competências nesta área.

# COMPETÊNCIAS A DESENVOLVER

Esta formação desenvolve competências essenciais de **Inteligência Emocional**, fundamentais para a motivação, a tomada de decisão e a gestão de desafios profissionais.

No final, os participantes serão capazes de:

1. **Entender melhor as suas emoções** e como estas afetam a sua motivação e tomada de decisão
2. **Motivarem-se de forma autónoma**, persistindo nos seus objetivos
3. **Influenciar positivamente o comportamento de outras pessoas,** reforçando relações profissionais
4. **Solucionar problemas de forma emocionalmente inteligente**
5. **Negociar e resolver conflitos** de forma saudável

# PROGRAMA

1. Introdução à Inteligência Emocional
2. Modelos de Motivação Intrínseca e Extrínseca
3. Técnicas de Influência e Persuasão
4. Como as Emoções impactam a Tomada de Decisão
5. Resolver problemas com Inteligência Emocional
6. Gerar Emoções para Otimização da Tomada de Decisão
7. Regulação Emocional na Tomada de Decisão
8. Resolução de Conflitos

# FORMADOR

## Paulo Moreira



**Formador e Coordenador do Programa**

Um dos principais impulsionadores do conceito de Inteligência Emocional em Portugal, trabalha como professor, formador e consultor junto de várias organizações.

Doutorando em Psicologia das Emoções e Bem-Estar na Uni. Católica e Mestre em Psicologia Cognitiva e Social pela FPUL. Autor do best-seller “INTELIGÊNCIA EMOCIONAL – uma abordagem prática” e do livro “GERIR EMOÇÕES – um guia prático”. Fundador da marca Treino Inteligência Emocional® e CEO da empresa EQ-TRAINING LDA, empresa líder na prestação de serviços na área da Inteligência Emocional em Portugal. Coordenador Científico da Especialização Avançada em Inteligência Emocional em Alta Performance, no Instituto CRIAP.

# INVESTIMENTO

**Público em geral:** 480 €

**Associados ANJE e Alunos/Alumni UMinho:** 384 €

**Condições de participação:**

- Inscrição formalizada via formulário;
- A ANJE reserva-se o direito de não iniciar o curso caso não exista um mínimo de 12 formandos;
- Atribuição de **diploma pela Universidade do Minho;**
- Atribuição de **certificado de formação certificada** DGERT **pela ANJE**.



# Inteligência Emocional
## para a motivação e tomada de decisão

**Pronto para dar o próximo passo?**

Inscreva-se já ou contacte-nos para mais informações.

Garanta a sua vaga **aqui**

**Saiba Mais:**

claudiaalmeida@anje.pt

[+351] 939 820 134

https://anjeformacao.pt/