

MAI 2026

2.ª EDIÇÃO



Inteligência Emocional para a motivação e tomada de decisão

CALENDÁRIO

7, 14, 21, 28 de maio e 4 de junho de 2026

HORÁRIO

Sessões online síncronas:

18h30 às 22h30

FORMATO

On-line, 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

A black and white photograph of three business professionals (two men and one woman) in a modern office setting, all smiling and clapping their hands. They are wearing light-colored, long-sleeved shirts.

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

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 registrada 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

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/>

