

(Des)confinar a mente

Workshops

www.dual.pt

Aprenda a gerir emoções, planear com clareza e controlar o stress.

Objetivos

Este curso permitirá a cada um dos participantes:

- Reconhecer as suas barreiras emocionais e fatores indutores de stress na construção de respostas mais eficientes;
- Compreender os processos que estão na base da execução de comportamentos assertivos;
- Saber identificar meios capazes de construir posturas mais eficientes na organização da vida pessoal e profissional;

Destinatários

- Todas as pessoas que queiram desenvolver e aprofundar conhecimentos nesta área.

Recursos/Requisitos

Quando a formação decorrer online através da Plataforma da DUAL, que utiliza a tecnologia ZOOM, com sessões síncronas em videoconferência/webconferência, os formandos necessitam de ter os seguintes equipamentos:

- Portátil/ computador, acesso à internet (utilizar preferencialmente o browser Chrome, Edge ou Firefox), web câmara e auriculares (ou colunas e microfone).

Metodologia

- Exposições e sínteses metodológicas;
- Atividades práticas e exercícios de rol-play;
- Grupos de trabalho com partilha de experiências.

Avaliação

Para a conclusão com sucesso é necessário uma assiduidade mínima de 70% da duração total do curso.

Valor

- 140,00 € por cada participante (os sócios da CCILA têm 10% desconto).

Local e Datas de Realização



Duração: 3 horas



Presencial, nas instalações da DUAL e/ou **Online**, com sessões de formação síncronas, através da plataforma da DUAL que utiliza tecnologia Zoom.

Workshops

(Des)confinar a Mente

Conteúdos

O cérebro e o processamento da informação

- Como podemos enganar o cérebro;
- Como podemos adaptar a forma como entendemos os contextos onde somos colocados.

Inteligência emocional e organização da ação

- O que é a inteligência emocional;
- Identificação e meios para fazer face à 5 emoções fundamentais;
- Como pode a inteligência emocional influenciar o nosso comportamento.

Stress e Gestão de stress

- Ferramentas para organização pessoal:
 - Ser emocionalmente inteligente e gestor de stress na construção do bem-estar.

Duração: 3h