

ILHA TERCEIRA

24-25

FEVEREIRO 2018

09h30-18h30

CASA DO POVO DE
SANTA BÁRBARA DA ILHA TERCEIRA



Curso prático de INTELIGÊNCIA EMOCIONAL



A Educação Emocional é fundamental para lidar com as nossas próprias emoções e estados de ânimo e saber lidar com o outro, fazendo parte da **saúde preventiva** e sendo uma ferramenta fundamental no desenvolvimento da **resiliência pessoal**. É um conhecimento transversal para qualquer ser humano no seu **desenvolvimento pessoal**, já que envolve o relacionamento interpessoal e intrapessoal.

Objetivos deste curso

Fortalecer os nossos **recursos internos** | Entender o **papel das emoções** no ser humano e a sua influência no nosso desempenho, relacionamento interpessoal e felicidade pessoal | Trabalhar o **autoconhecimento**, tomando consciência das nossas crenças, valores pessoais e estratégias de comportamento e das consequências práticas das mesmas | Trabalhar a **motivação**, a **autoestima** e **valores** pessoais

Programa (14 horas)

- 1. O papel das emoções no ser humano**
- 2. Funcionamento emocional**
 - O papel da nossa mente no nosso bem-estar
 - As nossas necessidades quando nos dedicamos aos outros
 - O papel das crenças e dos valores no nosso comportamento
 - A resistência à mudança
- 3. Estratégias para lidar com as emoções**
 - Estratégias para gerir as nossas emoções a curto prazo
 - O nosso trabalho pessoal a médio e a longo prazo. Repercussões do nosso trabalho interno nos outros
- 4. Auto motivação e orientação para o futuro**

Metodologia vivencial e trabalhos em grupo

Facilitador: Mário Madrigal – Coordenador Núcleo Desenvolvimento Humano da Wakeseed
(www.mariomadrigal.com)

Local: Casa do Povo de Santa Bárbara – Ladeira das Seis nº10 - ANGRA DO HEROÍSMO

Preço: €80. Sócios da Casa do Povo de Santa Bárbara, professores e educadores: €60 por participante

Inscrições: por ordem de chegada a geral@wakeseed.org | Tel: 926991070

Vagas Limitadas.



www.wakeseed.org