



**FARO**  
13 e 14 Outubro  
SÁBADO 09h30-20h00  
DOMINGO 09h30-14h00



# 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](http://www.mariomadrigal.com))



**Local:** ESPAÇO SER & SENTIR – Rua Filipe Ferrer nº3, Loja R/C Dto. Vale da Amoreira - FARO

**Preço:** €80. Vagas limitadas

**Informações e inscrições:** [espaco.sersentir@gmail.com](mailto:espaco.sersentir@gmail.com) | Tel: 965514534; 964628969; 927544771

**Vagas Limitadas**