

# 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 Pessoal da Wakeseed  
([www.mariomadrigal.com](http://www.mariomadrigal.com))

**Local: APF Algarve** | Edifício Ninho de Empresas – Centro de Incubação de Faro  
Rua Monsenhor Henrique Ferreira da Silva nº9 | 8005-137 FARO

**Preço:** €80. Vagas limitadas

**Inscrições:** por ordem de chegada a [formacaoapfalgarve@gmail.com](mailto:formacaoapfalgarve@gmail.com) ou Tel: 289863300

