

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 | 9700-471 Angra do Heroísmo

PREÇO: €80. Sócios Casa do Povo de Santa Bárbara, Professores e Educadores: €60. Vagas limitadas.

FORMAÇÃO SOLIDÁRIA: inscrevendo-se nesta formação está a contribuir para o Projeto Helping Helpers da Wakeseed na Guiné Bissau a decorrer entre Novembro e Dezembro de 2019



INSCRIÇÕES: utilize este formulário online:
<https://www.cognitofoms.com/wakeseed/FICHAIE>

INFORMAÇÕES: geral@wakeseed.org | 926991070

INTELIGÊNCIA EMOCIONAL



CASA DO POVO DE
SANTA BÁRBARA