



PROGRAMA DE FORMAÇÃO

- E-Learning -

Inteligência Emocional | 25 horas

DESTINATÁRIOS

Todos os profissionais interessados ou com necessidade de desenvolver conhecimentos associados à inteligência emocional.

OBJETIVOS DA FORMAÇÃO

Objetivo Geral:

Articular os princípios da inteligência emocional no sentido da otimização do seu desempenho pessoal e profissional.

Objetivos Específicos:

- Reconhecer o papel das emoções;
- Caracterizar a inteligência emocional em função das competências subjacentes à mesma;
- Reconhecer a importância da inteligência emocional nos contextos de trabalho.

MODALIDADE E FORMA DE ORGANIZAÇÃO DA FORMAÇÃO

Formação *E-Learning*

Outras ações de formação contínua (não inseridas no Catálogo Nacional de Qualificações)

ORGANIZAÇÃO DO CURSO / CONTEÚDOS A ABORDAR

Os conteúdos programáticos do curso **Inteligência Emocional** serão organizados por módulos, segundo um desenvolvimento sequencial.

| Módulos | Duração |
|--|-----------------|
| I – As Emoções | 5 horas |
| II – Inteligência Emocional <ul style="list-style-type: none">• Os Pilares da Inteligência Emocional• As Competências Emocionais• Tipos de Inteligência Emocional | 12 horas |
| III – Trabalhar com Inteligência Emocional <ul style="list-style-type: none">• A Importância da Inteligência Emocional nas Situações de Trabalho• Gerir Situações de Mudança/Incerteza | 8 horas |
| TOTAL | 25 horas |

ESTRATÉGIA METODOLÓGICA

O curso decorrerá em ambiente *e-learning*, através da plataforma de aprendizagem **B-Training Academy** que se encontra acessível em: <https://b-trainingacademy.pt/>

O curso é organizado sobre um modelo centrado no conteúdo e nos recursos disponibilizados como fonte de aprendizagem, ajustado ao desenvolvimento de um percurso individual que assegura uma relação ativa e interativa com os conteúdos.

Ao longo do curso, o formando encontrará também diversos vídeos animados e atividades interativas, tais como autodiagnósticos, questões de associação e escolha múltipla, sendo que os conteúdos e as respetivas atividades dos módulos serão disponibilizados à medida que o módulo anterior for terminado.

METODOLOGIA DE AVALIAÇÃO E CERTIFICAÇÃO

A avaliação das aprendizagens terá como base uma avaliação sumativa, concretizada através de um teste disponibilizado no final do curso.

O presente curso está sujeito a uma classificação final, sendo necessária uma ponderação mínima de 70% no elemento de avaliação final para que o formando tenha aproveitamento e, conseqüentemente, tenha direito a receber um Certificado de Formação Profissional.

REGRAS DE FUNCIONAMENTO

O curso estará disponível durante 30 dias, a partir do momento em que o mesmo seja disponibilizado.