



programa executivo

INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

15-29 Out

Mosteiro de Tibães – Braga

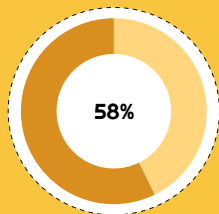
Inscrições

<https://www.tecminho.uminho.pt/formar>



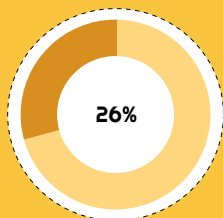
ENQUADRAMENTO

O que fazemos com as emoções define os nossos resultados

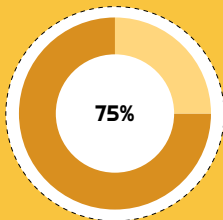


A Inteligência Emocional foi considerada o preditor mais forte de desempenho, explicando 58% do sucesso em todos os tipos de trabalho, de entre 34 competências essenciais no contexto de trabalho (Talent Smart)

A Inteligência Emocional está entre as 10 competências mais procuradas e estará pelo menos até 2025.
(Fórum Económico Mundial)



A procura por competências de inteligência emocional crescerá 26% até 2030 (McKinsey)

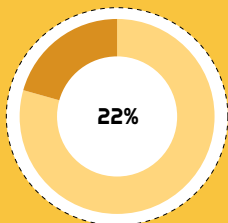


75% dos gestores de pessoas têm em conta a inteligência emocional para tomar decisões sobre promoções e aumento de salários dos funcionários. (Lee Hecht Harrison Penna)

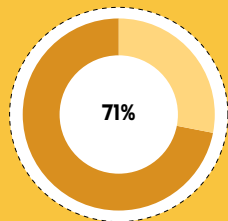
ENQUADRAMENTO

► Funcionários que têm gestores com elevada inteligência emocional apresentam 4 vezes menos intenção de sair da organização do que os que têm gestores com baixa inteligência emocional. (Gallup Institute)

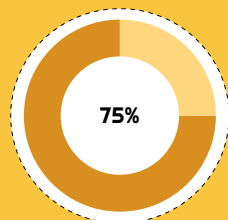
► As competências sociais e emocionais foram quatro vezes mais importantes do que o QI na determinação do sucesso profissional e prestígio (Feist & Barron, 1996)



Apenas 22% dos líderes têm um nível forte de inteligência emocional (Korn Ferry)



71% dos empregadores valoriza mais a inteligência emocional do que o QI (CareerBuilder)



75% das carreiras fracassam por motivos relacionados a competências emocionais, incluindo incapacidade de lidar com problemas interpessoais ou liderança de equipa insatisfatória em momentos de dificuldade ou conflito (The Center for Creative Leadership)

INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

ENQUADRAMENTO

Todas as competências de inteligência emocional podem ser desenvolvidas, a qualquer momento, para atingir mais e melhores resultados, nos diferentes contextos de vida.

Emoções e sentimentos fazem parte do ser humano e parecem estar diretamente associadas ao nosso comportamento e, por conseguinte, aos nossos resultados. Parece, deste modo, essencial a capacidade para identificar, compreender e gerir emoções, seja para promover um maior bem estar pessoal, seja para estabelecer relações interpessoais mais construtivas.

As competências de inteligência emocional estão associadas à saúde mental, mas, também, à saúde física, assumindo-se, deste modo, que um nível elevado de inteligência emocional promove o bem estar geral da pessoa.

Este programa intensivo e imersivo tem como finalidade contribuir para que os participantes elevem o seu nível de inteligência emocional, através de uma abordagem que integra uma componente teórica e, sobretudo, uma componente prática, com treino de ferramentas comprovadas, para aplicação imediata nas diferentes áreas e contextos de vida

"Não somos máquinas de pensar, somos máquinas de sentir que pensam"

António Damásio

BENEFÍCIOS / O QUE ESPERAR

A NÍVEL PESSOAL, ESPERA-SE QUE ESTE PROGRAMA TENHA O SEGUINTE IMPACTO

- Elevação do nível de autoconsciência;
- Melhoria da capacidade de tomar decisões;
- Diminuição dos níveis de ansiedade e stress;
- Melhoria da saúde física;
- Aumento da autoestima e da autoconfiança
- Melhoria da criatividade individual;
- Aumento do nível de empatia.

A NÍVEL ORGANIZACIONAL, ESTE PROGRAMA TERÁ O SEGUINTE IMPACTO

- Melhoria da inovação organizacional
- Melhoria do clima organizacional e diminuição de situações conflituosas
- Aumento da produtividade;
- Melhoria do trabalho em equipa, estabelecendo relações baseadas na confiança e empatia;
- Diminuição das ausências ao trabalho por motivos de doença física e mental;
- Aumento do foco e da concentração das equipas.



DESTINATÁRIOS

1. Técnicos e quadros superiores de organizações

2. Líderes de Equipas

3. Gestores de Startups e empresas de pequena e média dimensão

4. Empresários / Gestores

5. Gestores de Projetos

6. Psicólogos, médicos e terapeutas

7. Gestores de recursos humanos

8. Coaches e Consultores

9. Professores, educadores e formadores

10. Pessoas em geral (a inteligência emocional é uma área de competência relevante para todas as pessoas)

COMPETÊNCIAS

► AUTOCONSCIÊNCIA

Quando somos capazes de observar os nossos pensamentos e emoções e nomeá-los, sem julgamento e com amor. É a habilidade para identificar os nossos recursos e estados internos, perceber o que nos afeta ou potencia para melhor desempenho pessoal e profissional.

► AUTOGESTÃO EMOCIONAL

A autogestão emocional preconiza sermos capazes de gerirmos as nossas emoções para fazermos melhores escolhas, deixarmos de ter atitudes impulsivas, mesmo em ambientes de hostilidade e stress.

► CONSCIÊNCIA SOCIAL

É a capacidade que temos para detetar corretamente as emoções nos outros e para compreender o que se está a passar com eles, mesmo quando não estamos a sentir o mesmo. Permite-nos interagir de forma mais eficaz, conseguindo adaptar a nossa comunicação conforme a informação que recebemos.

► OTIMISMO

Alinhar o nosso trabalho e a nossa vida, com os nossos valores e o nosso propósito. Capacidade de gerar entusiasmo, energizar e motivar-nos a nós e aos outros.

► GESTÃO DAS RELAÇÕES

É a capacidade para usar com consciência as nossas emoções e a dos outros, e de com isso, gerar interações com sucesso. Conseguir-lo assegura-nos uma comunicação clara e um tratamento eficaz nos conflitos, cultivando relações de confiança.

► INFLUÊNCIA E LIDERANÇA INSPIRADORA

Capacidade para inspirar e liderar os outros, em direção a um objetivo comum de forma fluída, eficaz e compassiva.

INTELIGÊNCIA EMOCIONAL PROGRAMA

1. AUTOCONSCIÊNCIA EMOCIONAL

- a) Alfabetização emocional
- b) Emoções básicas
- c) Autoconsciência comportamental

2. AUTOGESTÃO EMOCIONAL

- a) Estratégias práticas de regulação emocional
- b) Estratégias de atenção plena
- c) Gerar emoções a nosso favor

3. CONSCIÊNCIA SOCIAL

- a) Linguagem facial e corporal
- b) Empatia e Rapport
- c) Estratégias práticas de consciência social

4. OTIMISMO

- a) Alinhamento e valores
- b) Resiliência e propósito
- c) Estratégias de motivação

5. GESTÃO DAS RELAÇÕES

- a) Gestão de conflitos
- b) Investimento emocional dos conflitos
- c) Comunicação não violenta

6. INFLUÊNCIA E LIDERANÇA INSPIRADORA

- a) Práticas de liderança com compaixão e benevolência
- b) Lidar com conversas difíceis
- c) Hábitos mentais

O programa “Inteligência Emocional” é uma experiência imersiva de desenvolvimento de competências. Mais do que partilhar e abordar conteúdos, este programa é uma experiência de transformação pessoal e profissional e de transformação das relações

Serão utilizadas, entre outras, metodologias pedagógicas e técnicas de transformação pessoal, tais como:

AUTORREFLEXÃO

Aproveitar um processo de desenvolvimento de competências implica aprender com tudo e com todos. Formadores excelentes são os que colocam ao serviço do grupo as experiências de todos os participantes, no sentido em que as mesmas sejam fonte de aprendizagem e crescimento para os restantes.

PEER LEARNING

Aproveitar um processo de desenvolvimento de competências implica aprender com tudo e com todos. Formadores excelentes são os que colocam ao serviço do grupo as experiências de todos os participantes, no sentido em que as mesmas sejam fonte de aprendizagem e crescimento para os restantes.

PEER COACHING

A capacidade de ouvir conscientemente e ajudar os outros a explorar novos caminhos para o desenvolvimento das suas competências é, por si mesmo, um processo de desenvolvimento das suas próprias competências.

APRENDIZAGEM EXPERIENCIAL

Baseia-se no pressuposto de que se aprende através da experiência (“Lean by doing”). Serão desenvolvidas experiências que permitam aos participantes integrarem, de forma profunda, os processos e as ferramentas abordadas ao longo da formação.



INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

FORMADORA

Sílvia Cerqueira

Formadora, consultora, coach & palestrante em áreas do desenvolvimento humano, com experiência em intervenções dirigida a diversos públicos (profissionais de empresas, professores, pais e outros profissionais) em áreas como inteligência emocional, coaching, programação neurolinguística, análise de perfil comportamental, liderança, entre outras). Foi docente do ensino básico e secundário durante vários anos e formadora em escolas profissionais. Da sua licenciatura na área da Educação (Português e Alemão) veio-lhe o gosto e a consciência de que a sua missão passa por ajudar a desenvolver pessoas e, consequentemente, os contextos em que elas intervêm. Por isso, todo o seu percurso formativo subsequente está muito orientado neste sentido, nomeadamente uma Certificação Internacional em Coaching, a formação em Programação Neurolinguística, a Liderança e Inteligência Emocional (ex: Certificação Search Inside Yourself da Google, Silva Life System, a Certificação Internacional em Análise de Perfil Comportamental, Mindfulness, Certificação em Inteligência Emocional Aplicada, entre outras). Adicionalmente, no sentido de desenvolver profissionais no domínio da Educação, fez formação na área do Coaching Educativo, bem como uma Certificação em Parentalidade / Educação Consciente, sendo membro da Academia de Parentalidade Consciente. De momento, colabora em vários projetos, que têm como finalidade promover o desenvolvimento de pessoas e organizações, através de processos e práticas como o coaching, a inteligência emocional e a liderança autêntica.

DETALHES ORGANIZATIVOS

DURAÇÃO

21 horas / 3 dias

INVESTIMENTO

- ▶ € 690
 - ▶ € 590 (Early Bird)
 - ▶ € 640
- Ex-formandos da TecMinho, comunidade académica da Universidade do Minho, desempregados e associados da AEMinho (após early bird).
- ▶ Consulte-nos para mais detalhes em situações de inscrição de grupos e possibilidade de pagamento faseado

O VALOR DA INSCRIÇÃO INCLUI

- ▶ Todo o material necessário para o curso (cadernos, lápis / caneta, ...)
- ▶ Almoço e coffee-break
- ▶ Manual de formação
- ▶ Certificado

PRESENCIAL

9h30 – 18h00

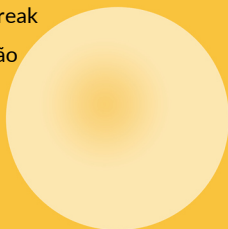
LOCAL

Mosteiro de Tibães, Braga

O local escolhido está em congruência com a metodologia a utilizar na implementação do programa, onde se privilegiará a dimensão prática, de contacto com o exterior e onde os participantes possam disfrutar de uma experiência de desenvolvimento de competências que está para além da abordagem de conteúdos.

CRONOGRAMA

15, 22, 29 de outubro de 2026



CONTACTOS

CRISTINA RIBEIRO

cribeiro@tecminho.uminho.pt

253 510 590 / 253 510 594

**TECMINHO—ASSOCIAÇÃO UNIVERSIDADE EMPRESA PARA
O DESENVOLVIMENTO**

Campos de Azurém da Universidade do Minho

4800—058 Guimarães

www.tecminho.uminho.pt

