



Inteligência Emocional Competência para promover resultados e relações assertivas na Função Pública

Formação Online

Datas: 4, 11, 18 e 25 de junho de 2025

Horário: 09h00 às 13h00

ENQUADRAMENTO GERAL

No ambiente social e cultural atual, os **desafios emocionais** são comuns e podem **impactar o desempenho** das pessoas, seja no **contexto pessoal**, seja no **contexto profissional**. A **falta de autoconsciência e autocontrole emocional** pode levar a **conflitos, stress e decisões impulsivas** e pouco acertadas, prejudicando a auto-imagem, a qualidade das relações e o desempenho profissional. Esses fatores têm impacto, quer no bem-estar individual, quer no ambiente de trabalho, quer na imagem das instituições.

A formação em "Inteligência Emocional: Competência para promover resultados e relações assertivas na Função Pública" é essencial para **capacitar as pessoas com maior autoconsciência e ferramentas de gestão emocional**. Com esta ação, os participantes vão aprender **ferramentas práticas para desenvolver o autoconhecimento e compreensão das próprias emoções e das emoções dos outros, estratégias para gerir as emoções** de forma construtiva e para aumentarem a assertividade nas decisões do dia-a-dia. Com. Esta aprendizagem os participantes vão ser capazes de **regular as suas respostas emocionais, de melhorar a sua comunicação** com os outros e de **tomar de decisões mais eficazes**. Poderão ainda **aumentar a sua resiliência emocional e melhorar a sua empatia**, o que pode contribuir, quer para a sua estabilidade e equilíbrio, quer para um ambiente de trabalho mais harmonioso e um serviço público mais eficaz.

OBJETIVOS

- Compreender o **conceito de inteligência emocional** e sua importância no **contexto pessoal e profissional**.
- Identificar e reconhecer as próprias emoções e as dos outros.
- Desenvolver **técnicas de autoconsciência emocional** para melhorar o equilíbrio pessoal.
- Aplicar **estratégias de autorregulação e autocontrole emocional** em **situações de stress e conflito**.



- Aperfeiçoar **competências de comunicação eficaz** baseadas na compreensão emocional.
- Utilizar a inteligência emocional para melhorar as relações interpessoais.
- Implementar **práticas de gestão emocional** para aumentar a resiliência e prevenir o burnout.
- **Desenvolver um plano pessoal** para fortalecer as competências emocionais após a formação.

PROGRAMA

- 1. Fundamentos da Inteligência Emocional**
 - Conceito de inteligência emocional;
 - Importância da IE;
 - Componentes da inteligência emocional;
 - Diferença entre QI e QE.
- 2. Autoconsciência Emocional**
 - Identificação e reconhecimento das próprias emoções;
 - Compreensão das causas e consequências das emoções;
 - Técnicas para desenvolver a autoconsciência;
 - Exercícios práticos de autoavaliação emocional.
- 3. Autocontrolo Emocional**
 - Estratégias de autorregulação emocional;
 - Gestão do stress e das emoções;
 - Técnicas de respiração e relaxamento;
 - Desenvolvimento da resiliência emocional.
- 4. Contextos de aplicação prática da Inteligência Emocional**
 - Comunicação eficaz baseada na inteligência emocional;
 - Gestão de conflitos com autoconsciência e autocontrolo;
 - Tomada de decisão emocionalmente inteligente;
 - Estudos de caso e simulações de situações reais.
- 5. Plano de Desenvolvimento Pessoal**
 - Avaliação das competências emocionais atuais;
 - Definição de objetivos de desenvolvimento emocional;
 - Criação de um plano de ação personalizado;
 - Estratégias para manutenção e melhoria contínua das competências emocionais.

FORMADOR

Luís Machado

Licenciatura em Psicologia, [Universidade do Minho](#);

Mestrado Integrado em Psicologia, Universidade do Minho;

Pós-Graduação em Psicoterapias Cognitivo Comportamentais, Instituto Português de Psicologia;

