



Formação Online

Datas: 19 e 20 de marco de 2026

Horário: 09h00 às 13h00

OBJETIVOS

- Identificar e **gerir emoções pessoais e de outros**, alinhando-se às **competências funcionais do ReCAP** para manutenção do **equilíbrio emocional no ambiente de trabalho**;
- Desenvolver a capacidade de aplicar a **inteligência emocional na resolução de conflitos**, na construção de relações de trabalho saudáveis e na promoção de um ambiente colaborativo;
- Integrar as **competências emocionais práticas recomendadas pelo ReCAP**, como a **empatia e o feedback construtivo**, para otimizar o **desempenho individual e coletivo**;
- Compreender os conceitos fundamentais de **inteligência emocional e literacia comportamental**;
- Melhorar a capacidade de interpretar comportamentos e antecipar as suas consequências.

PROGRAMA

1. Compreender as emoções

- O que são e para que servem as emoções;
- Emoções inatas (básicas) vs. Aprendidas;
- A neurociência das emoções.

2. Agilidade emocional e gestão de conflitos

- Reação à crítica;
- Reação a ameaças;
- Expressão de sentimentos positivos;
- Expressão de sentimentos negativos.

3. Competências de autorregulação emocional

- Tipos de gestão emocional;
- Sistemas de decisão;
- Estratégias e práticas para a gestão emocional.

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;
Coordenador, desde 2014, da Área de Saúde Mental e Diretor Técnico do Centro de Solidariedade de Braga;
Colaborador, desde 2011, na Unidade de Psicologia das Organizações do Serviço de Psicologia da Universidade do Minho;
Formador na área comportamental, desde 2007, em Municípios e outras entidades públicas e privadas no âmbito do desenvolvimento de competências de liderança e gestão de equipas, trabalho em equipa, atendimento ao público, gestão do tempo e organização do trabalho, comunicação e avaliação psicológica;
Consultor na criação e implementação de programas de desenvolvimento de competências comportamentais direcionadas às organizações;
Realização de Avaliações Psicológicas no âmbito de procedimentos concursais para Autarquias.

DESTINATÁRIOS

Dirigentes e outras chefias da função pública, trabalhadores que tenham como objetivo desempenhar estas funções, estudantes de licenciatura ou mestrado relacionados com este tema.

Datas, Horário e Duração

Datas: 19 e 20 de março 2026

Horário: 09h00 às 13h00

Duração: 8 horas

REGRAS DE FUNCIONAMENTO

- O Seminário tem o formador presente, em direto com os participantes, realizando a formação através da plataforma ZOOM;
- Esta formação é certificada;
- Durante as sessões os participantes poderão colocar questões verbais, mediante as regras que serão anunciadas no início da formação (quais os tempos, em que fase, qual a ordem, etc.). Ainda durante as sessões haverá possibilidade também de colocação de questões por escrito ao formador, através do chat do ZOOM. As questões serão respondidas durante a sessão ou, na sessão subsequente, mediante envio de documento com as possíveis respostas;
- Será fornecida toda a documentação de suporte à formação.
- Independentemente da duração do seminário:
- Para a emissão do Certificado, é necessária uma taxa de presença mínima de 80%;
- Se a taxa de presença for inferior a 80% e superior a 50%, será emitido um Certificado de Presença com a indicação do número de horas frequentado;
- Se a taxa de presença for igual ou inferior a 50%, será emitida uma Declaração.

INSCRIÇÕES

Limite de inscrições: 16 participantes

Inscrição: 220 € + IVA (23%)

Inscrição de dois ou mais participantes da mesma entidade: 190 € + IVA (23%), **por participante**



- Documentação;
- Certificado de participação.

Poderá fazer a inscrição no nosso site www.quadrosemetas.pt.

Se preferir, poderá fazer download da ficha de inscrição disponível no nosso site e enviar via e-mail (info@quadrosetas.pt).

Se desejar, e uma vez que o número de inscrições é limitado, poderá efetuar uma pré-marcação telefónica e confirmar posteriormente através do envio da ficha de inscrição.

O pagamento deverá ser efetuado por transferência bancária (CGD, IBAN: PT50 0035 0651 0051 0352 9303 8) ou por cheque (à ordem da Quadros & Metas – Consultores de Gestão e Formação, Lda., contribuinte nº 503 586 730).

O cancelamento da inscrição só dará lugar ao reembolso se for efetuado 10 dias úteis antes da realização do Seminário. Após esse período o cancelamento, se for efetuado até 5 dias úteis antes da realização do seminário, dará lugar á retenção de 25% do pagamento, para compensação das despesas administrativas realizadas. Os cancelamentos efetuados com menos de 3 dias úteis da data de realização do seminário serão faturados na sua totalidade.

A Quadros & Metas aceita, mediante comunicação escrita, que qualquer pessoa inscrita possa ser substituída.

Ana Rocha
ana.rocha@quadrosemetas.pt
Tel.: 228 301 302

QUADROS & METAS – Construir o futuro com as pessoas e para as pessoas



Entre em contacto connosco através do WhatsApp
(+ 351) 910 531 329

