

# LIDERANÇA E INTELIGÊNCIA EMOCIONAL



**FORMADOR:**  
**Dr.ª Palmira Dias**



- Licenciada em Psicologia pela Universidade do Porto.
- Mais de 20 anos de experiência nas áreas: gestão de recursos humanos, avaliação do potencial humano, seleção e recrutamento de quadros.
- Experiência em formação comportamental dos níveis direção, quadros e técnicos nas modalidades "intra" e "inter" empresa.
- Experiência em ações de Formação Pedagógica de Formadores, desde 2005 (Regime Presencial e b-Learning)

A Inteligência Emocional (IE) é a capacidade de entender e gerir as suas próprias emoções e a das pessoas em seu redor. As pessoas que possuem um elevado grau de inteligência emocional sabem o que estão sentindo, o que suas emoções significam, e como essas emoções podem afetar outras pessoas.

“Conhecer os outros é inteligência, conhecer-se a si próprio é verdadeira sabedoria. Controlar os outros é força, controlar-se a si próprio é verdadeiro poder”. Lao-Tsé

## AO FREQUENTAR A FORMAÇÃO IRÁ:

- Identificar e desenvolver as competências de liderança e adquirir uma compreensão sólida de como as emoções e ações afetam as pessoas ao seu redor;
- Identificar um plano de melhoria individual.

## DESTINATÁRIOS

- Toda a esfera profissional.



## OBJETIVOS

Ao participar nesta acção, o formando será capaz de:

- Dotar os formandos de conhecimentos e técnicas que lhe permitam usar o comportamento como ferramenta de eficácia das equipas de trabalho;
- Desenvolver uma atitude proactiva que visa a melhoria dos desempenhos, segundo o contexto organizacional.

## CONTEÚDOS ABORDADOS

### 1.A Gestão Emocional nos comportamentos do Líder

- Autoconhecimento;
- Autoconfiança;
- Autocontrolo;
- Gestão do Stress e socialização;
- Empatia.

### 2.Dinamizar a equipa com métodos de influência

- As atitudes nas diferentes formas de liderança;
- A liderança situacional e os motivadores no trabalho (A gestão da equipa e o prestígio);
- Planeamento do Trabalho (Porquê planejar; Gerir prioridades; Etapas do planeamento; Plano de ação).

### 3.O Líder como Coach

- A delegação (planeamento, organização de tarefas, envolvimento das equipas, responsabilidades);
- Regras de relacionamento profissional (Fornecer feedback construtivo aos colaboradores);
- A noção de qualidade de serviço e o valor do cliente.



***"Formação especializada, atualizada e perfeitamente enquadrada na realidade operacional da sua empresa!"***

