



## DEPARTAMENTO DE FORMAÇÃO

### Ação de Formação:

## INTELIGÊNCIA EMOCIONAL E GESTÃO DAS EMOÇÕES

### Objetivos:

Nos últimos anos verificou-se uma evolução no paradigma da inteligência humana, assumindo-se que, a par da inteligência cognitiva, a emocional é um construto fulcral para a qualidade das nossas relações, a eficácia na resolução de problemas e até mesmo para a nossa sobrevivência. Com efeito, os benefícios da Inteligência Emocional são evidentes logo nos primeiros anos de vida. As crianças educadas para as emoções são mais autoconfiantes e interessadas, mais propensas a ter um desempenho escolar satisfatório, capazes de sentir gratificação, controlar os seus impulsos, definir e delinear objetivos, sabem esperar, seguir instruções e conter desejos. A comprovação, por parte da ciência, dos benefícios da inteligência emocional e da correta gestão das emoções tem invadido o quotidiano de todos os nós, ficando no ar a questão: será que as pessoas não deveriam ser educadas para reconhecer e atuar com inteligência emocional? Não obstante, acresce o fato da investigação científica revelar uma grande preocupação pelos padrões educativos e sociais atuais, situação que vai ao encontro da gradual preocupação dos pais, cuidadores e comunidade (instituições, associações, escolas) face às questões relacionais das crianças, jovens e adultos.

### Destinatários:

Trabalhadores da AP

Trabalhadores das IPSS/ Misericórdias

### Modalidade de ensino: Presencial

Duração: 30 Horas / 5 dias

Horário: 9 h às 12h e das 14h às 17h

Local: a indicar / Pico

