

O seu ânimo parece uma montanha russa?

Sessão formativa em gestão emocional e motivação



REDE
SOCIAL
CASCAIS

Os sentimentos e as emoções afetam o desempenho profissional e moldam o ambiente de trabalho. A Rede Social proporciona um espaço de reflexão e treino sobre os efeitos da aplicação da Inteligência Emocional para nos conhecermos melhor e para percebermos o impacto das emoções nas nossas interações diárias.



DESTINATÁRIOS/AS

Profissionais pertencentes às entidades e redes de parceria da Rede Social de Cascais

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

- Compreender a importância das emoções;
- Desenvolver o conceito de Inteligência Emocional e compreender a sua influência na vida do sujeito (pessoal e profissional);
- Realizar alguns exercícios que estimulam o aumento de consciência emocional e a melhoria na gestão das emoções.

OBJETIVO GERAL

Dotar os participantes de conhecimentos básicos das emoções e sentimentos e de técnicas para aprenderem a automotivar-se.

QUANDO E ONDE

2 e 9 de junho

2 sessões das 10h00 às 12h00

4h horas de formação

Plataforma *Teams*

COMPARTICIPAÇÃO

Formação **Gratuita**

CRITÉRIOS DE SELECÇÃO

- Ordem de chegada da inscrição
- Funções ativas nas redes de parceria da Rede Social
- Diversidade de organizações da Rede Social, para abranger um maior número de entidades

CERTIFICADO DE FORMAÇÃO / PARTICIPAÇÃO

Sim

INSCRIÇÕES E OUTRAS INFORMAÇÕES

As inscrições são limitadas até 10 participantes e decorrem até ao próximo dia **25 de Maio**

Inscrição através do preenchimento do questionário: <https://forms.gle/2XFqGMFpwT4wBnH96>

Qualquer questão adicional enviar para: [rede.social.formacao@cm-cascais.pt](mailto:redesocial.formacao@cm-cascais.pt)

Acesso à plataforma *Teams* – requisito essencial

ENTIDADE FORMADORA

Associação Portuguesa dos Profissionais do Sector Funerário com o patrocínio da Servilusa

FORMADOR: Vítor Nuno Anjos

Psicólogo clínico, Investigador, Coach profissional, Formador e Presidente da Direção da Associação Portuguesa Conversas de Psicologia - A.P.C.D.P. (Associação sem fins lucrativos).