

Descrição

Programa de Liderança e Inteligência Emocional baseado em *Mindfulness*. Desenvolvido e implementado pela **Google**, o programa SIY ensina práticas de *mindfulness* e competências emocionais que potenciam um maior bem estar e satisfação, permitindo um desempenho máximo, uma melhor colaboração e uma liderança mais eficaz.

A quem se destina

Dirigentes, Chefias e Quadros Superiores que sejam gestores de equipas e pretendam desenvolver as suas competências para um melhor e mais sustentável desempenho.

Data: 13, 20, 27 de Out. e 3 de Nov 2022

Horário: 09h00-13h00 (16 horas no total)

Taxa de Inscrição:

20 EUR por participante

Local: *Online* via Plataforma Zoom

FORMADOR

RITA CABAÇO e FLORBELA SILVA

OBJECTIVOS DE APRENDIZAGEM

Os participantes descrevem melhorias significativas a longo prazo, principalmente:

- Maior autoconsciência e autorregulação, as duas primeiras competências centrais de inteligência emocional
- Capacidade para exercer uma comunicação mais consciente das diferentes emoções e perspetivas, com maior preparação para a gestão de conversas difíceis
- Maior concentração e melhor gestão de stress

CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

- **Inteligência Emocional:** Estudos no local de trabalho provam que as competências emocionais predizem o desempenho, a eficácia e o bem-estar
- **Mindfulness:** Pesquisas mostram que a capacidade de atenção no momento presente é uma habilidade fundamental que sustenta o crescimento interior: a autoconsciência, a autogestão e as competências emocionais.
- **Neurociência:** A neurociência mostra que a forma como direcionamos a nossa atenção determina os hábitos mentais que formamos e consequentemente o modo como gerimos as nossas emoções.

MODALIDADE DE FORMAÇÃO

Formação de atualização/aperfeiçoamento

RECURSOS PEDAGÓGICOS

. Plataforma Zoom, Computador com acesso à Internet, Microfone e Câmara, Apresentação e Manuais.

MODELO DE ENSINO

À Distância

CRITÉRIOS E METODOLOGIA DE AVALIAÇÃO

AVALIAÇÃO INICIAL: Através da análise do perfil dos formandos.
AVALIAÇÃO DA SATISFAÇÃO DO FORMANDO: Realizada através de um questionário de apreciação, onde os formandos poderão indicar opiniões, reclamações e sugestões de melhoria.

Certificado de participação será emitido pelo Leadership Institute da Google

METODOLOGIA

Utilização de uma metodologia teórico-prática com momentos de exposição e sistematização de conceitos, intercalados com exercícios práticos com treino de atenção para ajudar a desenvolver competências.

Ao longo de 28 dias após a formação recursos diários e exercícios são fornecidos via email para ajudar os formandos a construir novos hábitos.