

Search Inside Yourself

Programa online

O 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 geral, permitindo um maior desempenho, uma melhor colaboração e uma liderança mais humana e eficaz.



O conteúdo:

O **Search Inside Yourself** usa práticas de treino de atenção para ajudar as pessoas a desenvolver as competências de inteligência emocional necessárias para um melhor e mais sustentável desempenho, uma forte colaboração entre equipas e uma liderança mais eficaz

Inteligência emocional: Estudos no local de trabalho mostram que as competências emocionais levam a um melhor desempenho, a eficácia e maior bem-estar.

Mindfulness: Pesquisas mostram que a capacidade de atenção no momento presente é uma competência fundamental que sustenta o autoconsciência, a autogestão e competências sociais.

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.

O programa contempla:

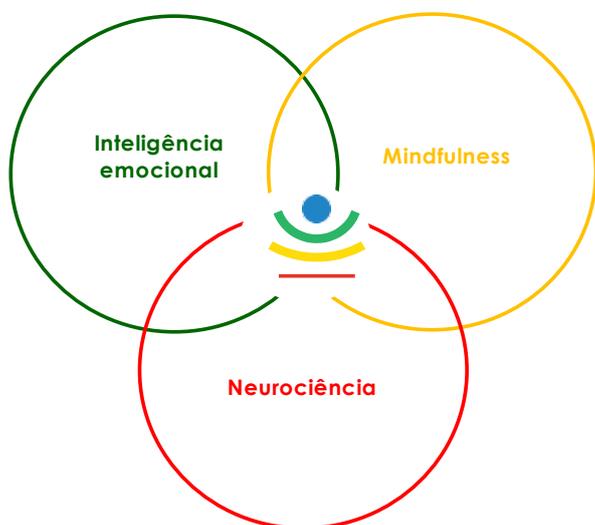
- Uma abordagem geral sobre a neurociência que sustenta os princípios de atenção plena e da inteligência emocional.
- Um mergulho profundo nas capacidades de inteligência emocional: autoconsciência, autorregulação, motivação, empatia e liderança.
- Exercícios práticos para melhorar a concentração e desenvolver a autoconsciência e empatia, a base para a autogestão e para uma liderança mais eficaz.
- Aplicações específicas no local de trabalho, para ajudar os participantes a alcançar maior concentração, equilíbrio emocional, empatia e motivação.
- Uma experiência altamente interativa, com 1/3 de apresentação e 2/3 exercícios práticos.
- Um desafio de 28 dias após as aulas. Recursos diários e exercícios são fornecidos para ajudar as pessoas a construir novos hábitos após a formação.

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 perspectivas, com maior preparação para a gestão de conversas difíceis.
- Maior concentração e melhor gestão de stress.

Os professores

Os professores certificados do SIY passam por um intenso programa de formação em Neurociência e Inteligência Emocional e partilham o compromisso individual de praticarem aquilo que ensinam. A sua experiência em áreas de gestão e liderança tornam a implementação do programa mais prática e eficaz.



Como funciona o programa:

O programa SIY começa com sessões online em direto, continua com um período de integração prática de 4 semanas e termina com uma sessão de encerramento sobre criação de hábitos.



Formação online em direto

(16 horas)

Workshop experiencial e interativo, focado em práticas de mindfulness, inteligência emocional e neurociência.



Prática Virtual

(4 semanas)

Exercícios diários e diversos recursos enviados diariamente através da plataforma my.siyli.org, para ajudar a construir novos hábitos.



Sessão de encerramento

(2 horas)

Encontro entre professores e participantes para esclarecer dúvidas e abordar o tema da criação de novos hábitos.

Programa Search Inside Yourself - Agenda

Como desenvolver a Inteligência emocional?

Motivação: Alinhar os valores com o trabalho

Mindfulness: do piloto automático à consciência

Exercício: alinhamento dos valores

Prática: Treino da atenção

Prática: Visualização dos objetivos

Prática: Atenção plena

Prática: Resiliência, recuperar das contrariedades

Auto-consciência: conhecer o nosso estado Interno

Empatia: consciência dos outros

Prática: Rastreio corporal

Exercício: "tal como eu"

Auto-Gestão: Do impulso à intenção e escolha

Exercício: Escuta empática

Prática: Escuta ativa

Liderança: Liderar com compaixão

Prática: Reformular e responder aos desafios do momento

Prática: Compaixão

Prática: Auto-compaixão

Exercício: Conversas difíceis

Exercício: Compromisso de liderança

SEARCH INSIDE YOURSELF NA ENTRAJUDA

Datas:

13 out., 20 out., 27 out. e 3 nov. 2022

das 9h00 às 13h00

online, via Zoom