

Plano de Curso

Inteligência Emocional

Dados básicos do curso

Total de horas:	02:30:00
Professor:	Clerc de Freitas
Formação Acadêmica:	Economista, especialização no APG - Programa de Gestão Avançada e MBA Executivo no Insper/SP. Com 31 anos de atuação no Mercado Financeiro, sendo 16 anos na função de Superintendente Comercial, especialista em Vendas e no Varejo. Coach pela SLAC - Sociedade Latino Americana de Coaching e certificado como Analista DISC; Coordenador de MBA; Professor Universitário e Especialista em Liderança, Negociação e Vendas.
Link para o currículo lattes:	https://www.linkedin.com/in/lrclerc/

Ementa:

A Inteligência Emocional foi citada no Fórum Econômico Mundial em 2019 como sendo uma das 10 competências para um profissional em 2020. O tema refere-se à eficácia com a qual as pessoas percebem e compreendem suas próprias emoções e as emoções dos outros, sendo capazes de administrar seu comportamento. É a capacidade de identificar os nossos próprios sentimentos e os dos outros, de nos motivarmos e de gerir bem as emoções dentro de nós e nos nossos relacionamentos.

Foco: Entender a importância dos 5 determinantes citados por Daniel Goleman em sua obra e a aplicabilidade na vida pessoal e profissional. Estudar as diferenças entre QI e QE, alinhando os pontos importantes para o equilíbrio emocional.

Ideia central: As emoções impactam diretamente em todas as esferas da sua vida, inclusive no ambiente de trabalho. Uma pessoa com uma Inteligência Emocional bem desenvolvida é mais produtiva, sabe trabalhar melhor em equipe, desenvolve relações interpessoais mais saudáveis, é mais otimista e soluciona problemas.

Características e determinantes a serem estudados: Autoconhecimento (Eu me conheço), Autocontrole (Eu me controlo), Automotivação (Eu me motivo), Empatia (Eu me coloco no lugar do outro) e Habilidades Sociais (Eu gerencio os outros).

Objetivos do Curso:

- Estudar a competência Inteligência Emocional e a sua aplicação junto as pessoas com as quais nos relacionamos. Atuar no controle das próprias emoções e no entendimento das emoções dos outros. Aqui é importante entender como funciona cada um será um diferencial no cuidado com as relações pessoais e profissionais.

Temas do Curso:

Conceito de Inteligência Emocional, Crenças e a Inteligência Emocional, os 5 Determinantes segundo Daniel Goleman, Autoconhecimento, Autocontrole, Automotivação, Empatia, Habilidades Sociais e Reflexões para a Prática da Inteligência Emocional.

Estrutura do Curso (módulos ou aulas):

- Apresentação
- Aula 01: O que é QI e QE
- Aula 02: Emoções nas Organizações
- Aula 03: Autoconhecimento
- Aula 04: Autocontrole
- Aula 05: Automotivação
- Aula 06: Empatia
- Aula 07: Habilidades Sociais
- Aula 08: Como Melhorar IE

Público-alvo:

- Profissionais que trabalham no mundo corporativo, líderes e pessoas que estão se aprimorando para assumir cargos de liderança, empreendedores e pessoas interessadas na melhoria das relações pessoais e profissionais.

Frase inspiradora:

“Quando eu digo controlar emoções, me refiro às emoções realmente estressantes e incapacitantes. Sentir as emoções é o que torna a nossa vida rica”.

Daniel Goleman

Referências para estudos e consulta:

- Artigos:
 - <https://www.febracis.com.br/blog/5-pilares-inteligencia-emocional/>
 - <https://futuroexponencial.com/10-habilidades-profissional-futuro/>
 - <https://www.significados.com.br/empatia/>
- Vídeos:
 - <https://www.youtube.com/watch?v=mgGpIMaPAKQ>
 - https://www.youtube.com/watch?v=BqF50luR3_c
 - https://www.ted.com/talks/daniel_goleman_why_aren_t_we_more_compassionate/transcript?language=pt-br
- Livros Indicados:

