

RESILIÊNCIA – UMA COMPETÊNCIA PARA GERENCIAMENTO DE CRISES

**Como aprender a recuperar e manter o equilíbrio emocional com eficácia,
por meio da inteligência emocional de suporte às adversidades**

APRESENTAÇÃO

Mudanças, crises e imprevisibilidade caracterizam o mundo moderno. Como o ser humano tem lidado com essa turbulência? Até que ponto ele está preparado para atuar com produtividade e criatividade diante das adversidades? De fato, gerenciar crises exige um perfil estruturado em competências da inteligência emocional sintetizado pela resiliência.

A atualidade exige um perfil resiliente das pessoas, ou seja, que elas possuam competências intrapessoais que lhes garanta um equilíbrio emocional capaz de dar suporte diante das adversidades, evitando, assim, respostas emocionais às demandas em cenários de crise.

Com esse foco, o presente treinamento visa a ampliar a capacidade de compreensão do participante sobre o funcionamento de sua capacidade de autodomínio emocional para desenvolver sua competência de resiliência e, assim, aumentar o poder de resolver problemas, com criatividade e segurança.

OBJETIVOS GERAIS

- Desenvolver a resiliência, por meio do conhecimento e aplicação de mecanismos de autorregulação emocional.
- Perceber a importância em prevenir e administrar o estresse, antes que o mesmo assuma proporções destrutivas para as pessoas e conseqüentemente para a produtividade em todos os setores da vida.

A QUEM SE DESTINA

Profissionais e gestores de todas as áreas da organização.

RESULTADOS PARA OS PARTICIPANTES

- Entendimento de respostas emocionais diante das adversidades (pensamentos e emoções perturbadoras);
- Utilização de recursos de controle emocional diante das adversidades;
- Desenvolvimento de hábitos comportamentais para administrar a vulnerabilidade emocional.

CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

■ RESPOSTA EMOCIONAL DIANTE DE ADVERSIDADES

- Subutilização de capacidades humanas para lidar com adversidades;
- As emoções: o que são, para que servem, seus efeitos e seu mecanismo de geração de estresse;
- Caracterização comportamental das pessoas em função de suas respostas emocionais às adversidades;
- As crenças / modelos mentais como disparadores emocionais e o mecanismo de descontrole emocional;
- Tipos de crenças negativas e suas conseqüências emocionais;
- Modificação de crenças negativas via programação mental;
- Instrumento de autoavaliação da resposta comportamental diante de adversidades

■ A ADMINISTRAÇÃO DO ESTRESSE VIA RESILIÊNCIA

- Resiliência como resultado do autodomínio emocional (Inteligência Emocional Intrapessoal);
- As competências da inteligência emocional intrapessoal;
- O poder pessoal da resiliência via inteligência de suporte às adversidades (QA);
- Elementos formadores do QA ;
- Ferramentas de programação mental de autodomínio emocional;
- Aplicação da ferramenta de QA em situações práticas (exercício sobre cases reais).

METODOLOGIA

Serão aplicados os princípios de andragogia (educação de adultos) como base metodológica, em que os participantes trazem suas experiências e casos reais. Este programa será desenvolvido através de palestras expositivas, grupos de debate, trabalhos de grupo, discussão de vídeos, exercícios e vivências, estudo e apresentação de casos.

CARGA HORÁRIA

O curso terá a carga horária de 16 (dezesesseis) horas, em dois dias.

PROFESSORA – ROSA PORTO

Mestre em Engenharia pela UFRGS – Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Graduada em **Rosa Porto** é Mestre em Engenharia pela UFRGS – Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Graduada em Psicologia, com diversas especializações: consultoria organizacional, dinâmica de grupo, análise transacional, arte terapia e gestalt-terapia. Especializada na Formação Holística de Base, pela Universidade Holística Internacional de Brasília. Coach de executivos, com formação internacional pelo Integrated Coaching Institute.

Professora da FGV – Fundação Getúlio Vargas / RJ, FDC - Fundação Dom Cabral e da UCAM – Universidade Cândido Mendes, em cursos de pós-graduação e programas de MBA.

Consultora e professora na área de desenvolvimento humano, liderança e qualidade de vida, atuou em inúmeros programas pra empresas privadas e instituições públicas, em diversos programas das áreas comportamental e gerencial.

Desenvolveu sua carreira profissional na PETROBRAS, nas áreas técnica, gerencial e de Recursos Humanos (Universidade Corporativa).

Professora e consultora do **IDEMP** – Instituto de Desenvolvimento Empresarial.