

## A APLICAÇÃO DA INTELIGÊNCIA EMOCIONAL NO TRABALHO

### APRESENTAÇÃO

Segundo Daniel Goleman, grande parte do sucesso de um profissional se deve à sua inteligência emocional. O QI (coeficiente intelectual) é imutável, já o QE (coeficiente emocional) pode ser aprimorado ao longo da vida.

Usar as emoções com inteligência, além de contribuir para o sucesso profissional, influencia positivamente os relacionamentos, a saúde e a maneira como lidamos com os desafios.

O mundo está ficando cada vez mais complexo e exigindo de cada um de nós mais inteligência emocional para lidar com os desafios e adversidades. Não podemos mudar as circunstâncias, mas é possível aprender a perceber nossas emoções e a gerenciá-las de uma forma que nos cause cada vez menos danos emocionais, físicos e sociais.

O treinamento apresentará ferramentas de autoconhecimento, técnicas para a estimulação de um estado emocional positivo em si próprio e nos outros, bem como estratégias para lidar com as situações emocionalmente desafiadoras.

### RESULTADOS PARA OS PARTICIPANTES

- >> Compreensão da importância das emoções.
- >> Desenvolvimento de estratégias para ser emocionalmente inteligente.
- >> Melhor interação com as emoções de outras pessoas.
- >> Busca permanente pela qualidade de vida.

### CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

#### ■ CONCEITOS BÁSICOS

- As emoções e sua importância para o sucesso pessoal e profissional.
- A descoberta da inteligência emocional.
- O cérebro tripartido.
- Domínios da inteligência emocional.
- Emoções básicas.
- Comportamentos provocados pelas emoções.
- Sentimento e emoção.

#### ■ AUTOCONSCIÊNCIA

- Sequestro emocional: amígdala.
- Técnicas de auto-observação.
- Situações que abalam as emoções.
- Verbalização das emoções.
- Crenças limitadoras x impulsionadoras

#### ■ AUTOGESTÃO: a importância de "educar" as emoções

- Estresse positivo e negativo.
- Fatores estressantes.
- Efeitos do estresse.
- Recuperação de um bom estado emocional.
- Atitude positiva diante dos fatos.
- Resiliência
- Mudando a mente: o cérebro é flexível.
- Respiração, relaxamento e meditação.

#### ■ MOTIVAÇÃO

- Competências motivacionais.
- Fontes de motivação. Fortalecimento de forças pessoais: valorização dos pontos fortes.
- Técnicas de motivação.

## METODOLOGIA

A metodologia utilizada será vivencial, dinâmica e participativa. Realização de atividades individuais e em grupo, discussão de vídeos e vivências, utilizando técnicas de aprendizagem acelerada, psicodrama e programação neurolinguística.

## CARGA HORÁRIA

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

## PROFESSOR/A – ELIZABETH VALERIANO

MBA em Qualidade e Produtividade, pela UFF-RJ, com Especialização em Desenvolvimento de RH pela FGV/RJ e Pós-graduação em Filosofia, pela UGF-RJ. Formação em Letras pela UGF-RJ.

Certificada Internacionalmente em Coaching, pela Integrated Coaching Institute e pela Lambent do Brasil. Qualificada para aplicação e interpretação do MBTI. Formação em Psicodrama Organizacional e Arteterapia, Practitioner em Programação Neurolinguística.

Consultora especializada em programas de desenvolvimento gerencial como: liderança, gestão de pessoas, comunicação interpessoal, feedback gerencial, líder coach, gestão de conflitos, motivação, gestão do tempo, desenvolvimento de supervisores; e em programas para desenvolvimento de equipes, comunicação, relacionamento e atendimento a clientes.

Desenvolveu programas de treinamento para inúmeras organizações, entre elas: VALE, TST, TRT-AL, TSE, TRE-RJ, CENIBRA, RICOH, FIOCRUZ, CORREIOS, CHESF, ELETRONUCLEAR, CNC, SESC-DN, SENAC-DN, PETROBRAS, BANDES, INTO entre outras.

Mais de vinte anos de atuação em RH, com sólida experiência em atividades de desenvolvimento de pessoas.

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