

WORKSHOP DE

INTELIGÊNCIA EMOCIONAL



CASA DO GURUJI

SÃO MIGUEL 26 março 2022
09h30-19h30

Já sentiu falta de liberdade, sem estar numa prisão? Já se prejudicou em casa ou no trabalho pela sua reatividade emocional? Tem a sensação de que está a levar um tipo de vida que não é a sua e sim a dos outros? Já se questionou com profundidade quais são as suas crenças e valores como ser humano? É fundamental entender a informação contida nas emoções para poder geri-las e agir em vez de reagir. É importante ter bases sólidas como ser humano para dirigir o seu barco nas diversas circunstâncias da vida.

Objetivos deste curso

Fortalecer os nossos recursos internos | Entender o papel das emoções no ser humano e a sua influência no nosso desempenho, relacionamento interpessoal e felicidade pessoal | Trabalhar o autoconhecimento, tomando consciência das nossas crenças, valores pessoais e estratégias de comportamento e das consequências práticas das mesmas | Trabalhar a motivação, a autoestima e valores pessoais

PROGRAMA (9 horas)

1. O papel das emoções no ser humano
2. Funcionamento emocional
 - O papel da nossa mente no nosso bem-estar
 - As nossas necessidades quando nos dedicamos aos outros
 - O papel das crenças e dos valores no nosso comportamento
 - A resistência à mudança
3. Estratégias para lidar com as emoções
 - Estratégias para gerir as nossas emoções a curto prazo
 - O nosso trabalho pessoal a médio e a longo prazo. Repercussões do nosso trabalho interno no outros
4. Auto motivação e orientação para o futuro

Metodologia vivencial e trabalhos em grupo

FACILITADOR: Mário Madrigal – Coordenador Núcleo Desenvolvimento Humano da Wakeseed (www.mariomadrigal.com)



LOCAL: Casa do Guruji

Zona Industrial Portões Vermelhos – Arm.21 Cabouco
9560-360 LAGOA (Ilha de São Miguel)

PREÇO: €60. Professores e Educadores: €50
Vagas limitadas.

INSCRIÇÕES: utilize este formulário online:
<https://www.cognitofoms.com/wakeseed/FICHAIE>

INFORMAÇÕES: geral@wakeseed.org | 969768170