



dynargie

human side of business

Inteligência Emocional

Como você administra suas emoções no ambiente de trabalho?



Nosso programa Inteligência Emocional ensina a administrar as emoções no ambiente corporativo. Conviver com as emoções no âmbito profissional, para obter resultados melhores na relação entre todos os interlocutores e nos resultados da empresa.

OBJETIVOS

- Entender o que são as emoções, quando surgem, para que servem e como se manifestam
- Compreender os impactos das emoções no ambiente de trabalho
- Possibilitar a gestão das emoções de modo a melhorar a Inteligência Emocional

RESULTADOS

- Conhecer os sentimentos e emoções que o faz agir e reagir em cada momento.
- Conscientes sobre como usar suas emoções de forma sustentável, contribuindo para a melhora da saúde mental.
- Capacitados e confiantes para utilizar a atitude positiva para solução de problemas.

METODOLOGIA

A Dynargie é uma consultoria internacional com mais de 40 anos, que trabalha o lado humano dos negócios. Transformamos comportamentos, para impactar resultados. Nossa metodologia permite que os participantes desenvolvam o que eles já sabem e adicionem novos aprendizados através de treinamento prático intenso, feedback personalizado e reflexão. A eficácia do nosso método consiste em foco no "como" (ferramentas) e não no "o quê" (conteúdo).

Durante os Programas, trabalhamos 80% do tempo, praticando com:

- Reflexões
- Resolução de casos práticos
- Role-plays
- Cartões de Memorização
- Feedback personalizado e em tempo real
- Preenchimento de um plano de ação individual

CONTEÚDO DO PROGRAMA: INTELIGÊNCIA EMOCIONAL (8h)

Origem e Manifestação das Emoções

- O que são emoções e como elas surgem
- A diferença entre emoções e sentimentos
- O que é Inteligência Emocional e a função adaptativa das emoções
- A psicologia evolutiva das emoções (Robert Plutchik)

Emoções e Inteligência Emocional no Trabalho

- Qual a relação entre emoções e inteligência emocional
- Impactos de uma baixa inteligência emocional no trabalho
- O que as empresas esperam dos profissionais em termos de Inteligência Emocional

Aplicação da Inteligência Emocional no trabalho

- Como a história de vida nos molda e influencia nossas (re)ações
- Exercício de reconhecimento das próprias emoções e sentimentos
- Que desejos alimentamos no contexto do trabalho e como as emoções e sentimentos ajudam ou atrapalham
- Feedback ao alter ego
- Exercício de reconhecimento das emoções e sentimentos dos outros
- Trabalhar o fortalecimento da empatia, aprendendo a observar comportamentos e reações do outro e compreender os sentimentos e emoções que o faz agir e reagir em cada momento
- Plano de ação prático para fortalecer as dimensões da inteligência emocional

DETALHES DO PROGRAMA

Programa com 8h de duração: realização em 2 períodos de 4h com intervalos de 15 minutos

Turmas: de 8 até 15 participantes

Para mais informações

Telefone / WhatsApp: 011 5505-1460

e-mail: brasil@dynargie.com.br



dynargie

human side of business

www.dynargie.com.br

www.blog.dynargie.com.br