

## EU E NÓS ...O EQUILIBRIO DAS EMOÇÕES

**Enquadramento:** INTELIGÊNCIA EMOCIONAL é a habilidade de reconhecer e compreender emoções em nós e nos outros, e a habilidade de usar essa consciência para gerir o nosso comportamento e relacionamentos. As quatro partes do modelo da inteligência emocional são baseadas numa ligação entre aquilo que vemos e como agimos connosco e com os outros. Entre as características da inteligência emocional está a capacidade de controlar impulsos, canalizar emoções para situações adequadas, praticar a gratidão e motivar as pessoas, além de outras qualidades que possam ajudar na comunicação e nas relações interpessoais (entre colegas, amigos, pais, filhos, casal...).

### Objetivos:

- Aumentar a nossa Empatia
- Reconhecer as nossas emoções e as dos outros
- Treinar a nossa capacidade de escuta
- Perceber as emoções como um recurso que podemos usar

### Conteúdos:

- O que é a Inteligência Emocional/Competências Emocionais
- Competências sociais/Competências Emocionais
- Eu sou competente emocionalmente?
- Para que serve a Inteligência Emocional?

<b>Data</b>	31-05-2023
<b>Hora</b>	16:00 – 18:00 H
<b>Sala</b>	Sala 5
<b>Moderadoras:</b>	Ana Ferraria Ana Rita Nery
<b>Formadora:</b> Professor Adjunto ESSV/IPV	Sofia Campos