



**LOCAL:** TAGUSVALLEY  
TecnoPolo do Vale do Tejo  
Auditório INOV.POINT  
Rua José Dias Simão  
2200-062 ABRANTES

**DATA**  
**11 de Novembro**  
das 09h30 às 17h30

#### PREÇO POR PARTICIPANTE:

**Preço Especial :**  
Inscrição nos 2 cursos  
Grupo de 2 pessoas

#### Destinatários:

- Quadros diretivos e intermédios
- Profissionais da administração pública, empresas, IPSS, ONG, entre outras
- Professores e educadores
- População em geral

#### Informações e inscrições:

Tel:241.330 330 | 917078777

#### Email:

[caminhosdepax@gmail.com](mailto:caminhosdepax@gmail.com)

# Workshop de INTELIGÊNCIA EMOCIONAL



*A Educação Emocional é fundamental para lidar com as nossas próprias emoções e estados de ânimo e saber lidar com o outro, fazendo parte da saúde preventiva e sendo uma ferramenta fundamental no desenvolvimento da resiliência pessoal. É um conhecimento transversal para qualquer ser humano no seu desenvolvimento pessoal, já que envolve o relacionamento interpessoal e intrapessoal.*

#### Objetivos deste workshop

- ✓ Fortalecer os nossos recursos internos.
- ✓ Trabalhar o autoconhecimento, tomando consciência das nossas crenças, valores pessoais e estratégias de comportamento e das consequências práticas das mesmas.

#### Programa (7 horas)

1. O papel das emoções no ser humano e a sua influência no nosso desempenho.
2. Funcionamento emocional
  - O papel da nossa mente no nosso bem-estar
  - As nossas necessidades
  - 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 nos outros

#### Metodologia vivencial e trabalhos em grupo

**Formador: Mário Madrigal**  
Coordenador de WakeSeed Sustentabilidade  
Especialista em Desenvolvimento Humano

