

# Gerir Stresse com Gestão Emocional

Desenvolva as suas competências profissionais e chegue mais longe!



## PEDIDO DE PROPOSTA

**DURAÇÃO:** 14 horas – 2 dias

### DESTINATÁRIOS:

Executivos e diretores com responsabilidades de gestão e a todos os profissionais que necessitem desenvolver as suas competências profissionais a diversos níveis como liderança, gestão de stresse, comunicação e desenvolvimento de equipas.

### OBJETIVOS:

- ✓ Entender o nosso cérebro e as características do racional e Emocional;
- ✓ Entender o que são as emoções;
- ✓ Desenvolver a Autoavaliação e estratégias de controlo;
- ✓ Identificar os benefícios da gestão de stresse;
- ✓ Desenvolver o autoconhecimento;
- ✓ Criar estratégias para gerir o Stresse;
- ✓ Criar oportunidades para a gestão da mudança.

### CONTEÚDO PROGRAMÁTICO:

#### I. O nosso Cérebro:

- Características e partes do Cérebro;
- Como funciona o processo interno;
- Características do Consciente e Inconsciente;
- Cérebro emocional vs Cérebro Racional;

#### II. Inteligência Emocional:

- O que são as emoções; identificar as emoções primárias;
- Competências necessárias para construir IE
- Autoavaliação para as competências de IE
- Estratégias de autocontrolo

#### III. Gestão de Stresse:

- Definição científica do Stresse;
- Avaliação pessoal dos níveis de stress;
- Curva da performance Humana;
- Importância de conhecer os sintomas e estratégias de autocontrolo;
- Modelos de enfrentamento "Estratégias de Coping"
- Autoanálise e necessidade de mudança de comportamentos;
- Fases do processo de mudança.

Prática com técnicas, ferramentas e dinâmicas de grupo.

### FORMADORA: Sofia Bogarim



Master Coach com Certificação Internacional em Coaching e Practitioner em Programação Neurolinguística (PNL), Hipnose e Facilitadora Transpessoal.

Há 8 anos que se dedica ao desenvolvimento pessoal nas áreas de Coaching de Vida e Coaching Executivo.

Dá especial ênfase nas suas sessões ao trabalho à programação e desprogramação da mente, com o objectivo de obter resultados efetivos e eficazes, na reprogramação ao nível do inconsciente. Tem como o objetivo de trabalhar o comportamento humano de acordo com a abrangência da última corrente da psicologia, potenciando o ser humano, nas vertentes de corpo, mente e espírito.

Detém o Certificado de Competências Pedagógicas (CCP) e tem vindo a desenvolver diversos projetos de formação na área de competências comportamentais, em temas como Liderança, Líder-Coach, Comunicação Eficaz, Gestão da Mudança, Competências Emocionais, Gestão de Stresse, Gestão de Tempo.

A sua formação base é Ciências da Comunicação – Relações Públicas e Marketing. No início de carreira esteve 10 anos na área de organização de eventos e marketing.

Considera-se em constante desenvolvimento pessoal, por acreditar que esse é o seu propósito de vida.