

# Inteligência Emocional



**Denise Moraes**

Graduada em Design e Pós-graduada em Marketing de Serviços.

<https://www.linkedin.com/in/denise-moraes-b7418116/>

## Dados Gerais do Curso:

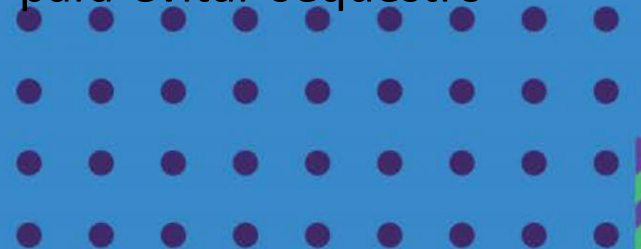
**Objetivo:** Apresentar os temas Inteligência Emocional, Neuroplasticidade e o como o Cérebro reage as emoções.

**Foco:** Os alunos vão conhecer o tema, I.E., e como ela pode ser desenvolvida e contribuir de forma importante para uma maior produtividade.

**Ideia Central:** Apresentar conceitos e gerar reflexões sobre a importância da I.E.

**Síntese:** Os participantes serão apresentados aos conceitos e as 4 habilidades centrais para desenvolver a I.E. e entender a relação da neuroplasticidade com as emoções.

**Público-alvo:** Profissionais que desejam aprender desde o conceito de inteligência emocional até consequências da perda do autocontrole emocional, e dicas de como agir para evitar sequestro emocional e diminuir o estresse.



# Temas do Curso:

## Módulo 1

Esse módulo de vídeo é composto por 5 vídeos que totalizam 1 hora e 15 minutos

- Modelo de Inteligência Emocional: Conceito ( 10:24)
- Modelo Inteligência Emocional: As 4 Habilidades (16:24)
- Neuroplasticidade – Parte 1 (17:13)
- Neuroplasticidade – Parte 2 ( 14:30)
- Cérebro e a relação com as emoções ( 17:10)



- Módulo 2

Esse módulo de vídeo é composto por 5 vídeos que totalizam 1 hora e 2 minutos

- Autocontrole Emocional: Autogestão e Autoconsciência (13:25)
- Autocontrole Emocional: Sequestro Emocional (07:51)
- Autocontrole Emocional: Estresse e Poder de Escolha (15:53)
- Autocontrole Emocional: Poder Pessoal (12:58)
- Emoções Positivas: Inteligência Positiva (11:02)



- Módulo 3

Esse módulo de vídeo é composto por 3 vídeos que totalizam 56 minutos

- Aula05b - Emoções Positivas: Autossabotagem e Sabedoria (10:35)
- Aula06 - Relacionamentos Interpessoais (21:12)
- Aula07 - Inteligência Emocional (24:26)



# Referências para estudos e consulta:

## Referências para estudos e consulta:

- O Cérebro e a Inteligência Emocional – Novas perspectivas – Daniel Goleman
- Foco – Daniel Goleman
- Liderança – Daniel Goleman
- Inteligência Emocional 2.0 – Travis Bradberry & Jean Greaves
- Inteligência Positiva – Shirzad Chamine
- Organização sem Medo – Amy D. Edmondson
- Antifrágil – Nassim N. Taleb
- A coragem de ser imperfeito – Brené Brown
- Flow – Mihaly Csikszentmihalyi



**Bons  
Estudos!**

**Dúvidas ou sugestões?**

Você pode nos encontrar em:



[formacao@fundacaopodemos.org.br](mailto:formacao@fundacaopodemos.org.br)



+55 11 5181-1407

**Obrigado!**

