

## TRAINING L.IE

Do Yale Center for  
Emotional Intelligence, da  
Universidade de Yale, EUA

- Gestão de RH
- Mental Space Psychology
- Liderança
- Coaching



[www.acoachingc.com](http://www.acoachingc.com)  
[acoachingc@gmail.com](mailto:acoachingc@gmail.com)

# LIDERANÇA e INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

PÓS-LABORAL



Junho 20, 27; Julho 4, 11, 18

Escola Superior de Tecnologia do Barreiro

As 5 competências da Inteligência Emocional, Medidor de emoções  
Os 6 passos para lidar com emoções fortes, Gestão de conflitos,  
Liderança e a influência sobre a envolvente



**JDias.org**  
Improving People Performance

[jd@jdias.org](mailto:jd@jdias.org) ou 91 325 40 41  
[www.jdias.org](http://www.jdias.org)



# LIDERANÇA e INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

## Jorge Dias

Formação-base Sociologia, mestrado em Gestão de RH, em liderança e mudança organizacional.

Trainer de Coaching. Certificado pela ABNLP e em Espiral Dinâmica, perfis de identidade pela NVC Consulting, EUA. Formação em liderança e Inteligência Emocional.

Experiência profissional em liderança e em consultoria, devotado às áreas do autoconhecimento, do desenvolvimento pessoal e espiritual.



Jorge Dias,  
trainer, coach, autor

## PROGRAMA

### Locais:

Escola Superior de Tecnologia  
do Barreiro  
Palmela - C. empresas Maquijig

### Horários

**pós-laboral:** 19.45h-22.45h  
**ou fim-de-semana:** 9.15h-18.00h

**Valor 16 horas: 165€**

Descontos-base:

10% - 3 a 5 pessoas

20% - 6 a 10 pessoas, Sócios ACC,  
membros Agora Speakers, aderentes  
Maquijig, Situação de desemprego

### Inclui:

- manual com técnicas
- caneta «Eu quero... Eu consigo»
- certificado ACC
- cartas IEemocional
- medidor de emoções
- acesso exclusivo a conteúdos  
extra na plataforma JD

### RESERVAS:

[www.jdias.org](http://www.jdias.org)  
[jd@jdias.org](mailto:jd@jdias.org)  
[acoachingc@gmail.com](mailto:acoachingc@gmail.com)  
ou 913254041

**JDias.org®**  
Improving People Performance

## A QUEM SE DESTINA

A pessoas ligadas a áreas da educação, RH, terapeutas, coaches e professores. Para quem deseje apurar competências de IE, adequado a líderes e *managers*, empresários e empreendedores

A ideia que tem de si orienta a forma como comunica. Os líderes, pela sua responsabilidade e solicitações, são os que mais necessitam de trabalhar competências de Inteligência Emocional para obterem *feedback* e poderem melhorar a sua autoconsciência

- Os participantes têm acesso a ferramentas práticas e de diagnóstico que poderão usar no seu contexto particular ou profissional

## CONTEÚDOS

- ❖ Funcionamento do cérebro, emoções e cognição
- ❖ Técnicas de apuramento de IE
- ❖ Diagnóstico para Resolução de Conflitos e Liderança
- ❖ Dinâmicas de grupo para negociação e liderança
- ❖ RULER - 5 competências de Inteligência Emocional
- ❖ Os 6 passos para gerir uma emoção forte
- ❖ Manual completo, com técnicas detalhadas
- ❖ Linguagem corporal e o seu impacto na comunicação
- ❖ As 4 dimensões do compromisso e vínculo emocional das pessoas nas organizações

## TRAINING PRÁTICO

Para além da parte teórica, este programa introduz exercícios práticos individuais e em grupo, testes de estilo de liderança, resolução de conflitos e negociação