



*Projeto Pais e Professores em Formação/Ação*  
Agrupamento de Escolas Viseu Sul  
Esc. Sup. de Educação de Viseu  
Universidade Católica de Viseu  
Universidade do Minho  
ACeS



## ***“Pais e Professores em Formação/Ação”***

### **21ª SESSÃO**

**“INTELIGÊNCIA EMOCIONAL EM CONTEXTO EDUCATIVO:**

**EDUCAR COM EQUILÍBRIO”**

**21/02/2014**

### **PROGRAMA**

#### **Módulo I – Inteligência Emocional e o seu impacto na vida de todos os dias**

As emoções: conhece-las para as controlar.

O impacto da Inteligência Emocional na Gestão da vida Pessoal e Profissional

#### **Módulo II – Autodiagnóstico**

Construção de um perfil individual e de um plano de desenvolvimento pessoal e de Auto conhecimento

Implicações e desenvolvimento da autoconsciência emocional

As competências emocionais-chave: reconhecer para desenvolver

Autoavaliação

Autorregulação

Autodomínio e a autoconfiança

### **Módulo III – Desenvolver a capacidade de ser empático**

O conhecimento dos outros e a capacidade de Empatizar;

Competências comunicacionais facilitadoras gestão Interpessoal: A importância do uso de assertividade.

### **Módulo IV – Inteligência Emocional e a Capacidade de Comunicar e de Motivar**

A mais-valia da Inteligência Emocional na habilidade de comunicar Desenvolvimento de competências emocionais nas relações com os outros:

Desenvolvimento de competências de escuta na relação com os outros;

Identificação e desenvolvimento do seu nível de empatia com os outros;

A inteligência emocional em ação

Plano de Desenvolvimento Pessoal

Desenvolver competências e melhorar a performance

### **DINAMIZAÇÃO:**

Doutora Sofia Campos – Psicóloga e Docente do Ensino Superior

P.S. Será enviada aos encarregados de educação uma ficha de inscrição, a qual, depois de preenchida, deverá ser devolvida ao DT.