

## GESTÃO EMOCIONAL

### Sobre o curso:

Esse curso visa abordar e alavancar o desenvolvimento de uma das competências mais requisitadas na liderança e nas relações pessoais, profissionais e afetivas. Alguns desafios comuns: Como não ser sequestrado pelas emoções? Como gerenciar as emoções e sentimentos? Como fazer a transição da reação para a ação?

### Objetivo:

Através do desenvolvimento de competências de gestão emocional e dos instintos:

- Fazer o próprio gerencial emocional e apoiar o de outras pessoas, ou o de alguma equipe específica
- Identificar melhor as flutuações e expressões emocionais próprias e das pessoas com quem convive.
- Promoção do bem-estar individual e coletivo
- Melhoria nas relações interpessoais
- Melhoria no desempenho pessoal e profissional

### Público-alvo:

Destinado às pessoas que buscam o seu bem-estar, aprimorando e experienciando técnicas que promovem a sua saúde mental. Também para os profissionais que querem contribuir positivamente nos resultados de sua organização através da melhoria do clima organizacional e das relações interpessoais. Para quem quer ter um diferencial em seu currículo e/ou líderes que almejam atuar com consciência, congruência e consistência, tornando-se exemplo nos ambientes onde atuam e conseqüentemente, influenciando as pessoas.

### Conteúdo Programático:

- O que é Inteligência Emocional
- As 7 emoções universais e como reconhecê-las
- As Funções das Emoções
- Entendendo o que é Emoção e o que é Sentimento
- 5 Pilares da Inteligência Emocional
- Desenvolvimento de Competências Emocionais
- Da reação para ação, desenvolvendo estratégias para gestão emocional — PRE Prevenção, Restauração e Estratégico
- O que é Trauma;
- Ressignificação de Sentimentos e Traumas
- A contribuição das Neurociências na gestão emocional
- Como usar a neuroplasticidade para adquirir novos hábitos e, conseqüentemente, fazer mudanças no comportamento.
- Reprogramação Emocional
- Estratégias de Regulação Emocional

- As 5 Feridas Emocionais segundo Lise Bourbeau
- Os 3 Instintos
- As disfunções dos Instintos e Suas Consequências
- Como Usar os Instintos a Nosso Favor

**Datas:** 17 e 18/07/2024

**Horário:** 8h30 às 17h30

**Carga horária:** 16 horas

**Local:** Fundação Fritz Müller | Rua Iguaçu, 151 – Itoupava Seca, Blumenau/SC

**Investimento:** R\$1.640,00 em 8x R\$205,00 no boleto ou 10x no cartão de crédito.

**Incluso:** Material didático, *coffee break* e certificado para participantes com mínimo de 80% de frequência.

### Currículo Professor: **Magda Freitas**

Atua com desenvolvimento de pessoas e empresas. Faz isso através da prestação de serviços como coach, terapeuta, treinadora organizacional, consultora em gestão e professora de pós-graduação – Univille, UTFPR e Tuiuti. Suas palavras: “Meu propósito é contribuir para um mundo melhor, onde a dignidade, a felicidade e a leveza sejam parte do nosso viver. Minha missão é trabalhar com a expansão da consciência e elevação do amor no mundo. Faço isto através de programas de desenvolvimento que sustentam processos de transformação perenes de pessoas e organizações. Um olhar respeitoso e amoroso para as competências e carências que possuímos. Como consequência desse processo, o desenvolvimento da pessoa em todos os seus papéis da vida.” Especialista em Inteligência Emocional, DISC e Eneagrama, com certificações em Programação Neurolinguística, Hipnose Ericksoniana, Constelação Familiar e Organizacional, Análise Transacional e Arteterapia. 20 anos de vivência organizacional em empresas de diferentes portes e segmentos, como Microsoft Informática, Grupo O Boticário e Globo PR, atuando como Gestora Administrativa Financeira, RH, Planejamento Estratégico e Planejamento Financeiro. Seus estudos sobre o comportamento humano aliados à vivência organizacional e uma visão sistêmica contribuem para uma abordagem mais próxima e empática à realidade corporativa.

### CLIENTES



Obs. É necessário o preenchimento do número mínimo de participantes para a realização do curso. Caso não seja preenchido, a coordenação reserva-se o direito de não abrir a turma.

**ACESSE →**  
RUA IGUAÇU, 151 / BLUMENAU / SC

**WWW.** FUNDACAOFRITZMULLER.COM.BR  
47 3057 8001 / 47 9 9171 1657