

**Heart Work**  
Inteligência Emocional



# HEART WORK – INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

## ENQUADRAMENTO DO CURSO

"Heart Work" trata de atingir resultados mais satisfatórios para indivíduos, equipas e organizações através do desenvolvimento e da aplicação da "Inteligência Emocional- IE". Pretende-se melhorar a performance das empresas.

O conceito baseia-se nos muitos anos de experiência que a TMI possui ao trabalhar com a mudança cultural em todas as áreas empresariais, em quarenta países.

O curso "Heart Work" providencia um entendimento básico do que é a Inteligência Emocional, porque é importante para o indivíduo e para as empresas, como desenvolvê-la e aplicá-la no local de trabalho.

"Heart Work" acrescenta uma nova dimensão a outras abordagens que circulam acerca da IE, sendo pioneira e lançando o conceito de "IE Organizacional". Trabalhar com "IE Organizacional" ajudará sua empresa a usar da melhor maneira o talento de cada colaborador, tal como a fazer crescer o capital humano e a criar melhores resultados de base.

"Smart Meter" é uma ferramenta da TMI que acompanha o programa e o ajuda a despertar e a perceber ambas as suas inteligências: a emocional e a não-emocional.

# HEART WORK – INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

## CONTEÚDOS DO CURSO

- A necessidade de IE
- Duas Palavras
- Dois géneros de capital
- De IE a EO
- A pessoa EI
- Cinco áreas da IE
  - Auto Consciência (Auto Consciência Emocional, Objectividade, Auto Expressão, etc.)
  - Auto Controlo (Controlo do Stress, Adaptabilidade, Resolução de Problemas, etc.)
  - Auto Motivação (Optimismo, Satisfação, etc.)
  - Consciência das emoções das outras pessoas (Empatia)
  - Gerir as suas relações (Relações inter-pessoais, Orientação do grupo)

# HEART WORK – INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

## CONTEÚDOS DO CURSO (cont.)

- A empresa EI
- O ciclo da vida de uma empresa
- As cinco áreas da IE de uma empresa:
  - Conhecer as emoções de uma empresa
  - Gerir as emoções de uma empresa
  - Motivar a empresa
  - Conhecer as emoções dos detentores das decisões
  - Gerir as relações da empresa
- Teorias cerebrais
- 11 sentimentos destrutivos e 11 produtivos
- Smart Meter (Medidor IE)
- A Gansa e os ovos de ouro

# HEART WORK – INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

## O QUE PODE SER ATINGIDO

Após frequentarem este curso, os participantes deverão ser capazes de:

- Criar um ambiente de trabalho mais produtivo e harmonioso.
- Lidar com sentimentos como a raiva, o pessimismo e a inveja.
- Minimizar os conflitos e transformar os oponentes em colaboradores activos.
- Resolver problemas criando empatia com os sentimentos dos outros.
- Aumentar a motivação e conseguir melhores resultados.
- Desenvolver um plano pessoal de acção IE.

## QUEM DEVERÁ FREQUENTAR E BENEFICIAR DESTE CURSO

Gestores e Equipas.