

# Neuroliderança e Inteligência Emocional



## O que vai aprender nesta formação?

- Interpretar os fundamentos da neurociência
- Identificar a relevância da neurociência para o exercício da liderança
- Diferenciar inteligência lógico-racional, emocional e social
- Analisar os componentes práticos da inteligência emocional
- Reconhecer emoções no próprio e nos outros
- Reconhecer tendências de ação, estilos de liderança e os respetivos efeitos
- Mapear necessidades adaptativas situacionais de gestão emocional e de liderança com impacto
- Aplicar estratégias com base na neurociência e na inteligência emocional para potenciar a liderança
- Estruturar plano de desenvolvimento em neuroliderança e inteligência emocional

## Destinatários

- Dirigentes em cargos de direção intermédia
- Dirigentes em cargos de direção superior
- Trabalhadoras/es da carreira geral de técnico superior
- Trabalhadoras/es das carreiras especiais

## **Como está organizado o programa?**

### 1. Neurociência e liderança

- 1.1. Conceitos e princípios básicos da neurociência
- 1.2. A evolução da neurociência
- 1.3. A neurociência do futuro
- 1.4. O papel da neurociência no desempenho e no desenvolvimento da liderança

### 2. Inteligência emocional

- 2.1. Inteligências múltiplas
- 2.2. A Inteligência lógico-racional, (QI) emocional (QE) e social (QS) e o seu papel nos diferentes contextos
- 2.3. O papel do cérebro nas emoções
- 2.4. As emoções e o seu impacto nos comportamentos e nas decisões
- 2.5. Neuroplasticidade e mudança de hábitos emocionais
- 2.6. Pilares da inteligência emocional: autoconsciência, autogestão, automotivação, consciência social e gestão de relacionamentos
- 2.7. Influência da inteligência emocional nos resultados individuais e coletivos

### 3. Auto e heteroavaliação em neuroliderança e inteligência emocional

- 3.1. Identificação, reconhecimento e classificação de emoções próprias e dos outros
- 3.2. Identificação de padrões de ação, no próprio e nos outros
- 3.3. Autoavaliação dos estilos de liderança e dos efeitos produzidos
- 3.4. Identificação de forças e áreas de desenvolvimento
- 3.5. Auto e heteroavaliação na prática – dinâmicas individuais e de grupo

#### 4. Comunicação, influência e tomada de decisão

4.1. Como lidar com estados emocionais exigentes e de tensão (autoconsciência, automotivação e autogestão)

4.2. Como lidar com “pessoas difíceis” (consciência social e gestão de relacionamentos)

4.3. Como tomar decisões difíceis (racionalidade e emoção, informação e intuição)

4.4. Como criar ambientes estimulantes e promover a participação e cooperação (liderança em contexto)

4.5. Como energizar e mobilizar pessoas e equipas (liderança sob propósito)

4.6. Neuroliderança na prática – dinâmicas individuais e de grupo

#### 5. Plano de desenvolvimento em neuroliderança e inteligência emocional

5.1. Autorreflexão, meditação e mindfulness

5.2. Feedback, coaching e mentoria

5.3. Roteiro para o autodesenvolvimento

### **Quais as competências comportamentais do ReCAP que esta formação potencia?**

---

- Inteligência Emocional
- Comunicação
- Negociação e Influência
- Tomada de Decisão

### **Qual o valor da propina?**

210€

### **Requisitos gerais de acesso**

Inscrição

## Formadores

### **Jaime Ferreira da Silva**

Mestre em Psicologia, na especialidade de Coaching Psicológico (2012) e Licenciado em Psicologia (1984) pela Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa. Especialista em Psicologia Clínica e da Saúde e Psicologia do Trabalho Social e das Organizações pela Ordem dos Psicólogos Portugueses, tem as especialidades avançadas de Coaching Psicológico e Psicoterapia, pela mesma Ordem dos Psicólogos. É Psicoterapeuta em prática privada desde 1996 e Vice-Presidente da International Association of Coaching Psychology.

Atualmente exerce o cargo de Managing Partner na Dave Morgan, onde trabalha em Coaching de Executivos e de Equipas de Alta Direção. Faz avaliação de potenciais líderes e executivos. É Co-coordenador e Docente na Pós-Graduação de Coaching Psicológico da Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa, Formador na Universidade de Lisboa em Inteligência Emocional, Gestão de Stress e Mindfulness e Formador na Pós-Graduação em Comunicação e Psicologia Positiva, da Universidade Católica.

Área de Formação: **Liderança**

Área Temática: **Liderança**

Percurso: **Liderança em Contexto Público | Autodesenvolvimento em Liderança**

Duração: **21 horas**

Forma de organização da formação: **Formação a Distância (síncrona)**

[Visitar página do Curso](#)

Ficheiro descarregado a: 08/04/2026