

## 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?

140€

### 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: 14 horas

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

Visitar página do Curso

Ficheiro descarregado a: 17/12/2025