

# FA>AP: Atualização de Dirigentes: Gerir Equipas com Inteligência Emocional



## O que vai aprender nesta formação?

Este curso tem como objetivo geral capacitar os participantes para a aplicação da neurociência e da inteligência emocional no contexto da liderança.

Pretende-se proporcionar conhecimentos que permitam aos participantes adotarem estilos de influência e orientação mais informados, empáticos e eficazes, e que revelem um maior entendimento e capacidade para lidar com as complexidades do comportamento humano. Pretende-se também desenvolver nos participantes competências psicológicas positivas, como o otimismo e a resiliência, bem como expô-los à abordagem apreciativa e de orientação para as forças, individuais e coletivas.

Possibilita, ainda, o acesso a estratégias e ferramentas práticas de aplicação dos princípios da neuroliderança e inteligência emocional no contexto organizacional, que favoreçam o desenvolvimento pessoal, a melhoria das relações interpessoais e a construção de ambientes de trabalho positivos e bem-sucedidos.

### **Objetivos de Aprendizagem:**

- Interpretar os fundamentos da neurociência

- Identificar a relevância da neurociência para
- 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

### **Resultados de Aprendizagem:**

- Reconhecer emoções e comportamentos em pessoas e equipas e adequar situacionalmente estilos de ação com maior potencial de resultados positivos
- Adotar estratégias globais para a criação, manutenção e desenvolvimento de um clima social positivo, promovendo o envolvimento e a motivação dos colaboradores
- Dinamizar ambientes de trabalho consistentemente seguros e desafiantes

### **Destinatários**

- Dirigentes em cargos de direção intermédia
- Dirigentes em cargos de direção superior

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

O curso combina os princípios de “Liderança”, de “Neurociência”, de “Inteligência emocional” e de “Comportamento Organizacional Positivo”. Pretende promover aprendizagens que permitam aos participantes melhorar o seu desempenho na coordenação de equipas.

Durante a formação, os participantes terão a oportunidade de endereçar temas como a interação entre o cérebro, as emoções e o comportamento humano; reconhecer e regular as emoções, tanto em si como nos outros; desenvolver competências psicológicas positivas como o otimismo e a resiliência, desenvolver a capacidade de relacionamento ajustado a diferentes pessoas; aplicar práticas de neuroliderança e inteligência emocional no contexto do trabalho; e avaliar as necessidades de desenvolvimento em liderança

definindo o seu próprio roteiro de atuação.

O curso tem uma duração de 40 horas, a realizar em 2 meses, sendo composto por cinco módulos que obedecem a uma sequência progressiva de aprendizagem, com enfoque na aplicação de conhecimentos aos desafios do dia-a-dia e no desenvolvimento contínuo dos participantes.

As 40 horas do curso encontram-se distribuídas da seguinte forma:

- 18 horas de contacto, em sessões síncronas
- 2h de *Coaching*
- 2h *Talk*
- 18 horas de trabalho autónomo

O percurso formativo implica 8 horas de esforço por semana no primeiro mês (módulos 1 a 4). No segundo mês implica desenvolver um plano de desenvolvimento de liderança (4h), sessões de coaching (2h) e um Talk (2h) com um especialista convidado.

## **Estrutura**

### **Módulo 0**

Boas-Vindas

Apresentação da plataforma

Apresentação dos formandos

Questionário de Avaliação Diagnóstica

Contrato de aprendizagem

### **Módulo 1**

1.1. Liderança e Inteligência Emocional

1.2. Autoconsciência. Literacia Emocional. Emoções “Negativas” e “Positivas”

### **Módulo 2**

2.1. Amígdala e Enviesamento Negativo

2.2. Orientação para as Forças, Resiliência e Otimismo

### **Módulo 3**

3.1. Empatia emocional e empatia cognitiva



3.2. Barreiras à empatia

3.3. Escuta empática, devolução empática, autoobservação

3.4. Aplicações da empatia em contexto de liderança

3.5. Necessidades dos colaboradores (teorias)

#### **Módulo 4**

4.1 Estratégias de Neuroliderança para Autorregulação e Gestão da Relação

4.2 Aplicação a um desafio real. Apresentação dos trabalhos de Grupo

#### **Módulo 5**

5.1. *Coaching*

5.2. *Talk*

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

---

- Liderança
- Inteligência Emocional

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

500€

100€ bolsa concedida pelo INA, I.P. no âmbito do PRR. Restante valor da propina suportado pela entidade empregadora ou pelo formando.

### **Requisitos gerais de acesso**

Processo Seletivo

### **Existem pré-requisitos para a inscrição na ação?**

- Exercício atual de funções dirigentes de nível superior ou nível intermédio

- Ter concluído, com aproveitamento, a FA>AP para Dirigentes Superiores, ou a FA>AP para Dirigentes Intermédios, respetivamente, nos termos da Portaria n.º 103/2023, de 12 de abril, ou formações equiparadas

## **Como será realizada a avaliação?**

- Atividades de consolidação individual a realizar nos Módulos 1 a 4
- Trabalho de grupo
- Plano de Desenvolvimento de Liderança
- Autoavaliação final

## **Quais as regras associadas ao financiamento PRR?**

Caso o formando não conclua o curso com sucesso, tem de proceder ao reembolso, ao INA, do valor correspondente à bolsa PRR

## **Qual o valor do desconto?**

100€ bolsa concedida pelo INA, I. P. no âmbito do PRR

## **Qual o enquadramento desta formação?**

O curso enquadra-se no previsto no Anexo III da Portaria 103/2023, de 12 de abril, que regulamenta a formação obrigatória para dirigentes. Constitui um curso de atualização de competências para dirigentes superiores e intermédios, no âmbito do Consórcio FA>AP.

A portaria *supra* referida prevê para a formação de atualização de dirigentes a participação em comunidades de prática, cujos detalhes de realização contamos divulgar em breve.

## **Quem são os coaches?**



## Ana Penim

Reconhecida como especialista no Desenvolvimento de Talento e de Líderes, Otimização de Soft Skills, Coaching Apreciativo, Comunicação Interpessoal, Facilitação da Mudança, Retail Performance, Negociação e Vendas, Comportamento do Consumidor e Aprendizagem ao Longo da Vida, Ana Teresa Penim é uma referência em Executive Coaching, Educação e Desenvolvimento Humano em Portugal, Espanha e Brasil.

Possui Licenciatura e Mestrado em Psicologia Organizacional (Especialização Coaching no Desenvolvimento de Talentos); MBA Executivo e Master em Coaching. Coach Certificado pela ICF (PCC) e pela ASESCO. Membro da EMCC e da AECOP. Líder da Comunidade de Prática de Team Coaching da ICF Portugal. Tem mais de 30 anos de experiência de trabalho com empresas altamente competitivas dos mais variados ramos de negócio, como Coach, Team Coach, Mentor e Formadora ao serviço das quais põe a experiência que possui como líder, empresária, Psicóloga Organizacional, Responsável de Projetos Educativos, entre outros.



## Andreas Galsterer

Consultor independente e formador especializado em desenvolvimento de liderança sistémica, formação de equipas e processos de tomada de decisão coletiva. A inteligência emocional e a saúde mental são competências essenciais para os líderes atuais, especialmente ao lidarem com mudanças organizacionais e transformacionais. Apoia empresas e líderes na criação de ambientes de trabalho mais colaborativos e eficazes, ajudando as organizações a responder à mudança de forma sustentável e humana, além de gerir e implementar soluções com sucesso.

Como solucionador de problemas, identifica oportunidades de melhoria nas estruturas existentes, desafiando sistemas tradicionais que já não servem ao bem maior. Como inovador de pensamento na sua área, impulsiona mudanças positivas e significativas, contribuindo para o crescimento e adaptação das organizações.



## 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 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.



### **João Virott da Costa**

Certificado em Gestão da Mudança pelo PROSCI® (Practitioner), em Gestão de Projetos pelo PMI® (PMP), Senior Executive Coach acreditado pelo International Coaching Federation (ACC), certificado pela Henley Business School da Universidade de Reading, pós-graduado em Neurociência e Psicologia pela mesma universidade. Licenciado em Engenharia Mecânica pelo Instituto Superior Técnico, pós-graduado em Finanças pela Católica Business School, em Alta Direção de Empresas (PADE) pela AESE e em Corporate Governance pela Nova Business School.

Tem mais de 35 anos de experiência profissional abrangendo diversos setores e culturas, tendo sido fundador e administrador de várias empresas. É o fundador e o CEO da Bright Partners empresa especializada em business transformation. É international partner da Transearch International com a prática de Executive Coaching and Leadership Consulting e Senior Executive Coach e CEO da Bright Talents.



### **Oliver Perez**

Apaixonado pelo Marketing e pelo mundo empresarial, Oliver é um Marketer com mais de 18 anos de experiência. Licenciado em Gestão e com um MBA em Direção de Marketing e Direção Comercial, foi Diretor de Marketing da Danone durante 10 anos, entre Espanha e Portugal. Atualmente é Diretor de Marketing da NOWO e desde setembro de 2018 exerce também a função de Consultor Estratégico nas diferentes áreas de gestão do negócio, com maior enfoque em Marketing.

Ao longo dos últimos anos concluiu o Programa Lead Ahead no Insead; o Programa de Matricial Organizations no IESE; e recentemente o Accredited Coaching Training Program da International Coach Federation.

## Quem são os/as formadores/as?



### **Sara Midões**

Com mais de 15 anos em funções executivas e de liderança em vários sectores e organizações, de multinacionais a PMEs, trabalha desde 2000 em formação executiva, desenhando e implementando programas de desenvolvimento de lideranças e de cultura positiva.

Docente e Coordenadora Executiva do Curso de Liderança Positiva e Empática do ISCSP, Docente na Pós-Graduação em Psicologia Positiva Aplicada do ISCSP e Co-coordenadora da Pós-Graduação em Liderança e Desenvolvimento Pessoal da Universidade Europeia, onde também leciona a UC de Gestão de Competências no Mestrado de Gestão de Recursos Humanos. Na CATÓLICA-LISBON, é docente convidada em Programas para Executivos nas áreas de Liderança, com especialização em Liderança Positiva e Empática, de Bem-Estar e de Comunicação Positiva.

Área de Formação: **Formação Obrigatória**

Área Temática: **Formação Avançada**

Duração: **40 horas**



REPÚBLICA  
PORTUGUESA



Financiado pela  
União Europeia  
NextGenerationEU



[Visitar página do Curso](#)

Ficheiro descarregado a: 20/01/2025

