

## FA-AP - ATUALIZAÇÃO DE DIRIGENTES

### Gerir equipa com inteligência emocional - 5447/2

	Conteúdos Temáticos	N.º de Horas de Contacto	N.º de Horas de Trabalho Autónomo	Total de Horas (Contacto + Trabalho autónomo)	Data	Formato	Horário
<b>Módulo 1</b>	1.1. Liderança e Inteligência Emocional	2,5		8	23/out	Síncrono	09:30   12:00
	1.2. Autoconsciência. Literacia Emocional. Emoções "Negativas" e "Positivas"	2,5			28/out	Síncrono	14:00   16:30
<b>Avaliação M1</b>	Atividades de consolidação individual	-	3	-	De 23/out a 29/out	Assíncrono	Até às 23:59 do dia 29
<b>Módulo 2</b>	2.1. Amígdala e Enviesamento Negativo	2,5		8	30/out	Síncrono	09:30   12:00
	2.2. Orientação para as Forças, Resiliência e Otimismo	2,5			04/nov	Síncrono	14:00   16:30
<b>Avaliação M2</b>	Atividades de consolidação individual	-	3	-	De 30/out a 05/nov	Assíncrono	Até às 23:59 do dia 05
<b>Módulo 3</b>	3.1. Empatia emocional e empatia cognitiva	2,5		8	06/nov	Síncrono	09:30   12:00
	3.2. Barreiras à empatia						
	3.3. Escuta empática, devolução empática, autoobservação	2,5			11/nov	Síncrono	14:00   16:30
	3.4. Aplicações da empatia em contexto de liderança						
	3.5. Necessidades dos colaboradores (teorias)						
<b>Avaliação M3</b>	Atividades de consolidação individual	-	3	-	De 06/nov a 12/nov	Assíncrono	Até às 23:59 do dia 12
<b>Módulo 4</b>	4.1. Estratégias de Neuroliderança para Autorregulação e Gestão da Relação	2,5		8	13/nov	Síncrono	09:30   12:00
	4.2. Aplicação a um desafio real. Apresentação dos trabalhos de Grupo	2,5			25/nov	Síncrono	14:00   16:30
<b>Avaliação M4</b>	Atividades de consolidação individual	-	3	-	De 13/nov a 25/nov	Assíncrono	Até às 23:59 do dia 25
<b>Módulo 5</b>	5.1. <i>Coaching</i> Executivo	2*		8	Entre 25/nov e 12/dez	Síncrono	N.A.
	5.2. <i>Talk</i>	2			16/dez	Síncrono	A definir
<b>Avaliação Final</b>	Submissão do Trabalho de grupo	-	-	-	Até 14/dez	Assíncrono	Até às 23:59
	Conclusão do Plano de Desenvolvimento de Liderança	-	3,5	-	Até 14/dez	-	Até às 23:59
	Questionário de Autoavaliação final	-	0,5	-	16/dez	Assíncrono	Até às 23:59
		24	16	40			
<b>Avaliação de impacto</b>	Questionário de Avaliação de impacto da Formação	-	-	-	De 22/jun a 26/jun/2026	Assíncrono	Até às 23:59 do dia 26

(\* ) 2 sessões de 1 hora cada

