



WORKSHOP

Inteligência Emocional

O desequilíbrio emocional gera stress, raiva, ansiedade, tristeza, frustração, medo e afeta todas as áreas da nossa vida, quer seja pessoal, social ou profissional!

O que é I.E.?

Capacidade de gerir as nossas emoções e usá-las a nosso favor, compreendendo as emoções dos outros permitindo-nos ter escolhas e decisões mais conscientes.

Para quem é o curso?

Para todos os que pretendem ter uma vida profissional, familiar e social com melhores relacionamentos, melhores resultados e uma vida mais realizada e harmoniosa.

Porquê fazer esse curso?

- Para melhorar o autoconhecimento
- Para ter melhor equilíbrio emocional na sua vida
- Ter mais foco e concentração nas suas atividades.
- Aumentar a produtividade e rendimento.
- Melhorar relacionamentos nas diferentes áreas da sua vida.
- Aumentar a autoestima e confiança
- Para ter melhor saúde e sucesso.

Conteúdos do curso

- Introdução à Inteligência Emocional
- A neurociências e as emoções
- Os princípios da Inteligência Emocional
- Como desenvolver a Inteligência Emocional
- Gestão e transformação das emoções negativas
- Desenvolver emoções positivas
- Desenvolver novos hábitos e um estado flow
- Técnicas e ferramentas

✉ info@mysphere.pt

☎ (+351) 931 958 135

💻 www.mysphere.pt