

CICLO MÉTODOS INOVADORES EM 90 MINUTOS

ESTILOS DE COMUNICAÇÃO (ASSERTIVIDADE) E INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

DESTINATÁRIOS

Docentes do ensino superior (máximo 20 participantes).

DURAÇÃO

90 + 30 minutos.

OBJECTIVOS

- Saber definir Assertividade
- Saber discriminar: Estilos Passivo, Agressivo e Manipulativo
- Saber identificar necessidades e saber como comunica-las
-

CONTEÚDOS

- Autorregulação, Inteligência Emocional e Poder Pessoal
- Relação Comportamento – Pensamento – Emoção: Autoconfiança
- Gestão de Tempo e Gestão de Stress: Exercícios de Assertividade
- Assertividade em Situações Críticas: Conversas Cruciais

