

CICLO MÉTODOS INOVADORES EM 90 MINUTOS

EMPATIA E INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

DESTINATÁRIOS

Docentes do ensino superior (máximo 20 participantes)

DURAÇÃO

90 + 30 minutos

OBJECTIVOS

- Compreender o conceito de empatia e a sua importância no relacionamento interpessoal
- Saber identificar juízos de valor e compreender de que forma os mesmos são incompatíveis com o conceito de empatia
- Saber separar factos de emoções: evitar o ‘pensamento emocional’ e as armadilhas do ‘wishful thinking’
- Saber como desenvolver o outro usando o questionamento e a escuta ativa num contexto de empatia

CONTEÚDOS

- Humanismo & Empatia: o que é a empatia, como se treina, porque é central no relacionamento interpessoal
- Empatia: competência de base em inteligência emocional
- Treino da empatia e sua relevância como facilitador da comunicação, particularmente em situações de conflito interpessoal

