

CICLO MÉTODOS INOVADORES EM 90 MINUTOS

INTELIGÊNCIA EMOCIONAL E REGULAÇÃO EMOCIONAL

DESTINATÁRIOS

Docentes do ensino superior (máximo 20 participantes)

DURAÇÃO

90 + 30 minutos

OBJECTIVOS

- Identificar as principais componentes da inteligência emocional
- Identificar estratégias de regulação emocional
- Saber planificar um programa pessoal de desenvolvimento de soft skills

CONTEÚDOS

- Inteligência Emocional: relevância do conceito para a regulação emocional

