

## DE BOM A EXCELENTE – DBE 2º CICLO

*Este Workshop foi concebido para alunos do IST de 2º ciclo, que obtiveram um desempenho académico de excelência, pela equipa do Gabinete de Apoio ao Tutorado. As competências transversais compreendidas na definição da inteligência emocional são as que, consistentemente, se revelam de maior utilidade para estudantes exemplares em rápida transição para um mercado de trabalho que atribui muito valor a estas competências, muito pouco treinadas ao longo do curso.*

### OBJECTIVO GERAL

Promover competências de auto-regulação (i.e. capacidade de identificar e regular a expressão emocional) e de regulação interpessoal (i.e. capacidade para identificar as emoções nos outros e de ajustar a comunicação à situação), tendo por base o conceito de integridade e fazendo uma aplicação às questões da liderança.

### OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Desenvolver Competências Transversais (Inteligência Emocional)
- Promover o Desenvolvimento Pessoal
- Aplicação dos conceitos ao Trabalho em Equipa e à Liderança

### HORÁRIO

12 Horas.

### DESTINATÁRIOS

Alunos do IST, de 2º Ciclo, com um rendimento académico acima da média

### CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

#### SESSÃO I, DIA 1

- Apresentação
- Conceitos de auto – regulação e de regulação interpessoal no quadro da Inteligência Emocional
- Aplicação prática dos conceitos ao Trabalho em Equipa
- Caso de Estudo: Cirque du Soleil (Heward & Bacon, 2006)
- Conceitos de Feedback, Assertividade e Resolução de Conflitos

#### SESSÃO II, DIA 2

- Conceito de Integridade e Ética Interpessoal
- Aplicação prática dos conceitos à Liderança
- Caso de Estudo: José Mourinho (Lourenço, 2010)
- Desenvolvimento de um Plano de Carreira e Desenvolvimento Pessoal
- Exercício de Apresentação Oral e Avaliação do Workshop

