

Guia do Curso

Inteligência Emocional

2.0



Saúde mental



Autoconhecimento

Resiliência





Ser uma pessoa emocionalmente inteligente é fundamental para uma boa **qualidade de vida**

Ter uma boa inteligência emocional significa saber **gerir bem as suas emoções e sentimentos**, a fim de que eles sejam expressos da **melhor forma possível**.

A inteligência emocional é fundamental em todas as áreas da sua vida. Afinal, momentos difíceis surgem para todos e saber como lidar com eles pode ser um grande desafio. Esses problemas podem surgir no contexto familiar, acadêmico, profissional e até mesmo no âmbito pessoal.

Desenvolva a habilidade de gerir melhor suas emoções, se torne uma pessoa **emocionalmente inteligente** e aprenda a lidar melhor com as situações do dia a dia.

Benefícios:

- Aprenda a lidar melhor com as suas emoções em diferentes ocasiões.
- Aprenda a como equilibrar razão e emoção e a como desenvolver a capacidade de adaptação às transformações da vida.
- Saiba como ser mais empático e criar relações sólidas e duradouras.
- Saiba como ter uma saúde mental equilibrada para enfrentar os desafios atuais de nossa sociedade e evitar o burnout.
- Aprenda a como tomar decisões cada vez mais assertivas.



Use esse guia de estudos para planejar sua jornada pelo curso.

01. Coragem e autoconhecimento

data:

reserve: ±1h30min

- 01. O poder da inteligência emocional
- 02. Eu me conheço?
- 03. O mundo em que vivemos
- 04. Autoconhecimento na prática
- [Aula extra] A importância do autoconhecimento no crescimento profissional, com Natali Lima

Aula Bônus Especial – Fernando Fernandes

data:

reserve: ±1h

02. Emoções e adaptabilidade

data:

reserve: ±1h

- 05. Emoções e sentimentos
- 06. Técnica para lidar com as emoções
- 07. Resiliência e antifragilidade
- 08. Adaptabilidade para os dias atuais

Dica:

Reserve, pelo menos, 2 horas de dedicação por dia de estudo.

Crie um compromisso com você: reserve esse tempo na sua agenda e anote as datas ao lado de cada módulo.

Marque as aulas que já assistiu para acompanhar seu progresso.



Inteligência Emocional 2.0

Saúde Mental, Autoconhecimento e Resiliência

Aula Bônus Especial – Thiago Brunet

data:

reserve: ±1h

03. Empatia e relacionamentos

data:

reserve: ±1h30min

09. Empatia

10. Como lidar com as relações

11. Uma boa comunicação

12. Conversas difíceis e conflitos

[Aula extra] Construindo ambientes de transformação e inovação, com Silvana Pampu

Aula Bônus Especial – Jubilut

data:

reserve: ±1h

04. Saúde mental e equilíbrio

data:

reserve: ±1h30min

13. Domando suas expectativas

14. Superando Estressores

15. De olho no Burnout

16. Encontrando seu equilíbrio

[Aula extra] Práticas e responsabilidades da empresa para prevenção do Burnout, com Mariana Holanda

Aula Bônus Especial – Wanderley Silva

data:

reserve: ±1h

05. Saúde mental e equilíbrio

data:

reserve: ±1h30min

17. Desenvolvendo

o pensamento crítico

18. Tomando melhores decisões

19. Propósito

20. Felicidade

[Aula extra] O modo startup de gerenciar a vida, com Amanda Graciano

Aula Bônus Especial – Duda Reis

data:

reserve: ±1h





Anotações

