L'AKADÉMIE DU DIGITAL · PROGRAMA DE FORMAÇÃO Certificação Qualiopi em preparação

# O sentido das Emoções

**FOR-CMR-M4-A · Comunicação Relacional**

Compreender as suas emoções e as dos outros para as regular e fazer delas aliadas da relação

**DURAÇÃO**
14 horas — 2 módulos de 7h (teoria e oficina)

**PREÇO**
Sob orçamento

**PÚBLICO**
Empresas e particulares

**PRAZO DE ACESSO**
Acesso em 2 dias úteis após validação da necessidade e dos pré-requisitos.

Formação dinamizada em coanimação, estabelecida por orçamento. Tarifa calculada com base em 70 € s/ IVA por hora (módulo de 14 h); indicativa e negociável consoante o volume, o formato e o contexto.

## Objetivos pedagógicos

- Compreender o papel e a função das emoções de base
- Identificar e nomear com precisão as suas emoções e os seus desencadeadores
- Utilizar técnicas simples de regulação emocional
- Reconhecer as emoções dos outros e responder-lhes de forma adequada
- Integrar a inteligência emocional nas suas trocas profissionais

## Público-alvo

- Colaboradores, gestores e equipas que desejam melhorar as suas relações profissionais
- Particulares, independentes e promotores de projetos
- Estudantes e formandos de escolas e centros de formação

## Pré-requisitos

- Nenhum pré-requisito técnico nem diploma específico.
- Estar disposto a participar em simulações e em trocas em grupo num ambiente de respeito.

## Programa

### TEORIA Módulo Teórico — O sentido das Emoções

O módulo apresenta as emoções de base, a sua função e as suas manifestações, a diferença entre emoção, sentimento e humor, os desencadeadores (necessidades, valores, memórias), os componentes da inteligência emocional e várias técnicas de regulação (respiração, distanciamento, reformulação, ancoragem).

**Objetivo :** compreender o papel das emoções e conhecer técnicas para as regular.

- Emoções de base, funções e desencadeadores.
- Componentes da inteligência emocional.
- Técnicas de regulação simples.

**Avaliação :** Questionário e análise de uma situação emocionalmente carregada.

| | | | |
|---|---|---|---|
| Receção e enquadramento | 15 min | Apresentar o programa, os objetivos e o decurso; recolher as expectativas.<br>Apresentação oral, ronda de apresentações. | |
| Para que servem as emoções | 2h05 | Emoções de base, função, manifestações; emoção, sentimento, humor.<br>Exposição interativa, exemplos concretos, trocas com o grupo. | Perguntas orais; mini-questionário. |
| Desencadeadores e inteligência emocional | 2h05 | Necessidades, valores, memórias; consciência de si, regulação, empatia.<br>Exposição interativa, exemplos concretos, trocas com o grupo. | Perguntas orais; mini-questionário. |
| Regular e responder | 2h05 | Respiração, distanciamento, ancoragem, reformulação; responder à emoção do outro.<br>Exposição interativa, exemplos concretos, trocas com o grupo. | Perguntas orais; mini-questionário. |
| Síntese e avaliação | 30 min | Retomar os pontos-chave e avaliar as aquisições do módulo.<br>Resumo coletivo, feedback dos participantes. | Questionário de fim de módulo (êxito ? 60 %). |

OFICINA **Oficina Prática — O sentido das Emoções**

Os participantes constroem o seu «mapa emocional», treinam a nomear com precisão o que sentem, experimentam várias técnicas de regulação e aplicam-nas depois a cenas profissionais: anúncio difícil, crítica recebida, conflito de equipa.

**Objetivo :** construir o seu mapa emocional e escolher uma técnica de regulação adaptada a cada situação.

- Mapa emocional pessoal.
- Treino para nomear com precisão as suas emoções.
- Aplicação das técnicas a cenas profissionais.

**Avaliação :** Simulação e balanço escrito da escolha da técnica.

| | | | |
|---|---|---|---|
| Arranque da oficina | 15 min | Apresentar as instruções, o quadro de confidencialidade e a distribuição em pares ou subgrupos.<br>Apresentação oral, constituição dos grupos. | |
| O meu mapa emocional | 2h05 | Detetar as suas emoções frequentes, os seus sinais corporais e os seus desencadeadores.<br>Simulações a pares e em subgrupos, jogos de papéis, debriefing coletivo. | Observação da formadora; autoavaliação orientada. |
| Experimentar a regulação | 2h05 | Respiração, distanciamento, ancoragem: ensaios, comparação, escolha pessoal.<br>Simulações a pares e em subgrupos, jogos de papéis, debriefing coletivo. | Observação da formadora; autoavaliação orientada. |
| Cenas profissionais | 2h00 | Anúncio difícil, crítica recebida, conflito de equipa: jogos de papéis e debriefing.<br>Simulações a pares e em subgrupos, jogos de papéis, debriefing coletivo. | Observação da formadora; autoavaliação orientada. |
| Restituição e balanço | 25 min | Restituir as suas produções, tirar as lições e formular um plano de ação pessoal.<br>Restituição oral, feedback coletivo, plano de ação escrito. | Plano de ação escrito e conversa com a formadora. |
| Inquérito de satisfação | 10 min | Recolher a satisfação a quente.<br>Questionário de satisfação. | Inquérito de satisfação. |

## Modalidades e meios pedagógicos

Formação presencial nas nossas instalações ou nas suas, em grupo reduzido. Alternância de contributos teóricos, oficinas práticas e simulações.

**Material necessário :**

Nenhum equipamento informático específico; sala que permita o trabalho em subgrupos

## Modalidades de avaliação

Avaliação das aprendizagens durante e no final da formação; certificado de conclusão entregue a cada formando.

## Acessibilidade

Formação acessível a pessoas com deficiência. Contacte-nos antes da inscrição para estudarmos as adaptações necessárias.

## Financiamento

Orçamento ou convenção de formação a pedido. A certificação Qualiopi está em preparação: a elegibilidade para financiamentos OPCO será aberta após a sua obtenção.

Auditoria de certificação prevista para T1 2027. Sem elegibilidade OPCO antes da sua obtenção.

## Formador(es)

Claire Marguerie — Formadora — psicologia cognitiva, comunicação e PNL