

Soft Skills - Desenvolvimento de Inteligência Emocional

Carga horária: 2 horas

TreinaWeb Tecnologia LTDA
CNPJ: 06.156.637/0001-58
Av. Paulista, 1765 - Conj 71 e 72
São Paulo - SP

CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

1 - Introdução

- | | |
|--------------------------|-------------------|
| ▶ Apresentação do curso | Duração: 00:01:20 |
| ▶ Inteligência Emocional | Duração: 00:02:16 |

2 - Inteligência Intrapessoal

- | | |
|-----------------------------|-------------------|
| ▶ Inteligência Intrapessoal | Duração: 00:15:31 |
|-----------------------------|-------------------|

3 - Inteligência Interpessoal

- | | |
|-----------------------------|-------------------|
| ▶ Inteligência Interpessoal | Duração: 00:07:46 |
|-----------------------------|-------------------|

4 - A arquitetura do cérebro

- | | |
|----------------------------|-------------------|
| ▶ A arquitetura do cérebro | Duração: 00:06:13 |
|----------------------------|-------------------|

5 - O poder das emoções

- | | |
|--|-------------------|
| ▶ O poder das emoções | Duração: 00:01:51 |
| ▶ O poder dos sentimentos: A Raiva | Duração: 00:04:45 |
| ▶ O poder dos sentimentos: A Ansiedade | Duração: 00:03:03 |
| ▶ O poder dos sentimentos: A Tristeza | Duração: 00:02:31 |

6 - A espiral do sentimento

▶ A espiral do sentimento

Duração: 00:02:45

7 - Ruminação de pensamentos

▶ Ruminação de pensamentos

Duração: 00:06:06

8 - Teste de inteligência emocional

▶ Teste de inteligência emocional

Duração: 00:00:53

9 - Estratégias para aumentar o nível de inteligência emocional

▶ Inteligência emocional: Estratégias para aumentar o seu nível

Duração: 00:01:27

▶ Desenvolvimento de autoconsciência

Duração: 00:03:08

▶ Desenvolvimento da autogestão

Duração: 00:02:25

▶ Desenvolvimento de automotivação

Duração: 00:02:59

▶ Empatia: Como reconhecer emoções nos outros

Duração: 00:01:49

▶ Habilidade Social: Ser um mentor emocional

Duração: 00:01:00

10 - Encerramento

▶ Conclusão

Duração: 00:00:41

Ficou alguma dúvida em relação ao conteúdo programático?

Envie-nos um e-mail [clikando aqui](#) .
