



## Workshop – Inteligência Emocional

### Apresentação

Inteligência Emocional é a habilidade de perceber, avaliar com precisão e expressar emoções, nossas e de outras pessoas. É conseguir mobilizar ou gerar sentimentos que facilitam o pensamento, entender a emoção e o conhecimento emocional e controlar emoções para promover o crescimento emocional e intelectual. Em resumo, trata-se de um conjunto de habilidades e competências comportamentais que condicionam nossa capacidade de enfrentar demandas e pressões ambientais.

No mundo das organizações o desenho de novos sistemas de controle e gestão de recursos humanos há muito dá atenção aos distúrbios psicológicos de funcionários. Fora deste mundo a inteligência emocional tornou-se uma competência responsável por expressivos aumentos de vendas de livros num novo nicho, que se consagrou como o da "autoajuda".

Mas o que tudo isso tem a ver com você, sua vida e o seu trabalho?

Como disse Aristóteles, "ficar com raiva é fácil. Mas ficar com raiva com a pessoa certa, no momento certo, pela razão certa, do jeito certo - isso não é nada fácil." E isso é o que a aplicação de ferramentas da Inteligência Emocional trabalha, para que você se expresse da forma certa, no momento certo, conseguindo entender suas capacidades emocionais e aplicá-las da melhor forma possível, se tornando uma pessoa e um profissional mais preparado emocionalmente.

Por tudo isto a M2 propõe a você aprender um pouco mais sobre Inteligência Emocional com seu sócio-diretor Ivo Michalick, especialista no tema. Através deste workshop você vai aprender, de forma vivencial e lúdica, o que exatamente é Inteligência Emocional e como podemos desenvolvê-la através do uso de ferramentas, técnicas e exercícios como observação e conversas, linguagem não verbal, *Rapport* e *Mindfulness*, dentre outras.

## **Programa:**

### **Bloco 1: Introdução**

- Dinâmica de integração
- Onde tudo começou para mim
- Inteligências Múltiplas
- Definição e dimensões da Inteligência Emocional

### **Bloco 2: Ferramentas e técnicas para melhoria da nossa inteligência intrapessoal – Competência pessoal**

- A Família SASHET de emoções
- Nosso cérebro e as emoções
- Controle emocional
- Mindfulness
- Agilidade emocional

### **Bloco 3: Ferramentas e técnicas para melhoria da nossa inteligência interpessoal – Competência social**

- Comunicação não verbal
- Escuta ativa
- Diálogo
- Observação e Conversa
- Janela de Johari
- Rapport (empatia)
- Gentileza

### **Bloco 4: Aprendizagem vivencial**

- Utilizando as ferramentas e técnicas de Inteligência Emocional em nossas vidas
- Estratégias para melhorar nossa Inteligência Emocional

**Carga horária:** 8 horas (quatro sessões de duas horas)

## Benefícios esperados

- Evolução da inteligência emocional nas suas quatro dimensões
- Compreensão do funcionamento das emoções e manutenção do equilíbrio emocional nas diversas situações da vida e trabalho
- Redução da ansiedade e stress
- Resolução de conflitos pessoais e profissionais de forma assertiva
- Aumento da motivação intrínseca
- Aumento da resiliência para lidar com os desafios e pressões das esferas pessoal e profissional

**Facilitador:** Ivo Michalick



Profissional com mais de 30 anos de experiência no universo corporativo, possui bacharelado e mestrado em Ciência da Computação pela UFMG e certificações CPCC (pelo CTI – Co-Active Training Institute) na área de coaching e PMP e PMI-SP (pelo PMI - Project Management Institute) na área de gerenciamento de projetos. Vasta experiência na gestão de grandes projetos, programas e portfólios de diversas indústrias como logística, mineração, energia, defesa, saúde, tecnologia da informação, óleo e gás e telecomunicações no Brasil e no exterior. Desde 2006 é sócio diretor da M2 Consultoria e Coaching, pela qual presta serviços de consultoria, treinamento e palestras em gerenciamento de projetos, programas, portfólios e competências comportamentais, além de atender clientes de coaching. Palestrante de renome e autor de vários artigos no Brasil e no exterior sobre temas ligados a competências comportamentais e gerenciamento de projetos. Colaborador dos livros "Projetos Brasileiros - Casos Reais Gerenciamento" (Brasport, 2007), "Gestão de Projetos Brasil" (IETEC, 2013), "Gerenciamento de Projetos em Tiritinhas" (Brasport, 2015) e "Say Yes To Project Success" (Notion Press, 2017).

Trecho de palestra de Ivo Michalick sobre temas relacionados a este workshop:

<https://www.youtube.com/watch?v=3IQQvj2HwJU>

Ivo Michalick falando sobre Mindfulness: <https://www.youtube.com/watch?v=3SDq025tNMY>

Texto no blog do Ivo falando sobre Controle Emocional (um dos tópicos do curso):

<https://ivomichalick.blogspot.com/2021/06/dicas-para-controle-emocional-segundo.html>