

## MANUAL COMPLEMENTAR DE FORMAÇÃO PARA UTILIZADORES

### **PROMOTOR DA COMPETÊNCIA:** INDEPCIE

### **NOME DA COMPETÊNCIA:** INTELIGENCIA EMOCIONAL.

De acordo com o relatório do WEF, a inteligência emocional é definida como "ser sensível às necessidades e sentimentos dos outros e ser compreensivo e útil no trabalho. Estar ciente das reações dos outros e entender porque eles reagem da maneira que o fazem". Mais detalhadamente, IE "é a capacidade de reconhecer os nossos próprios sentimentos e os dos outros, de nos motivar e de gerir bem as emoções em nós próprios e nas nossas relações. Aqueles com alto nível de inteligência emocional podem ajudar a diminuir o estresse e o conflito, e melhorar a comunicação para alcançar a máxima eficácia no trabalho". A ligação entre maior inteligência emocional (EQ) e maior produtividade foi bem documentada por meio de estudos no passado. EQ permanecerá entre as principais competências para os funcionários, apesar da evolução do mercado de trabalho até 2020.

### **COMPETÊNCIAS:**

- Gestão emocional
- Gestão emocional nas relações interpessoais
- Aplicação da inteligência Emocional no local de trabalho
- Melhoria e produtividade por meio da Inteligência Emocional
- Desenvolvimento pessoal e organizacional da IE em contexto profissional

### **OBJETIVOS:**

- Compreender a importância da IE no contexto real de trabalho
- Sensibilizar para as suas implicações do ponto de vista profissional
- Detetar riscos de uma gestão emocional deficiente
- Perceber pontos de aprimoramento profissional por meio da IE
- Descobrir o impacto de uma organização emocionalmente inteligente

### **RESULTADOS:**

- Desenvolver competências de IE no local de trabalho
- Aplicar a IE na procura de emprego ou no processo de mudança de carreira.
- Implementar técnicas e ferramentas de IE na organização.
- Utilizar a IE para melhorar as relações interpessoais no local de trabalho

- Dotar a organização de uma estrutura emocional sólida

### INFORMAÇÃO SOBRE O ESPECIALISTA:



**Nome:** Francisco Canovaca

- **Pequena bio:** Arquiteto, sócio fundador do estúdio de arquitetura Canovaca & Suárez. Gerente de projetos certificado pelo Project Management Institute. Mestre em Gestão de Projetos (Universidad Camilo José Cela) e Mestre em Coaching, Inteligência Emocional e PNL (Universidad CEU San Pablo Andalucía). Coach de vida, executivo e de negócios. Ama o desenvolvimento pessoal e profissional sob os valores da capacidade analítica, rigor, melhoria contínua, eficiência, auto-exigência, empatia e evolução.
- **Cargo.** CEO e Fundador da Coacharte.
  - **A Empresa:** A Coacharte é uma empresa de formação baseada na aplicação de coaching e inteligência emocional a diferentes áreas, como liderança e empreendedorismo. Eles implementam coaching de vida, executivo e de negócios, com foco no desenvolvimento de relacionamentos sólidos e estimulantes no ambiente de trabalho. Aplicam a sua experiência pessoal, mas também uma sólida formação profissional na área da arquitetura, aplicando conceitos como estruturas, bases e solidez na construção de equipas de alta performance.

### COMO MELHORAR ESTA COMPETÊNCIA ESPECÍFICA:

- Link para o podcast: XXXX
- Bibliografia:
  - *Working with Emotional Intelligence*. Daniel Goleman (1998).
  - *Emotional Intelligence at work*. Hendrie Weisinger. (1998).
  - Emotional intelligence: What it is and why you need it.  
<https://www.weforum.org/agenda/2017/02/why-you-need-emotional-intelligence/>
  - The massive benefits of boosting your Emotional Intelligence  
<https://www.weforum.org/agenda/2020/02/emotional-intelligence-career-life-personal-development/>

- Why you should focus on becoming more emotionally intelligent in 2020  
<https://www.weforum.org/agenda/2020/02/emotional-intelligence-2020-goals-ambition/>
- Emotional intelligence: do you have it?  
<https://www.weforum.org/agenda/2016/12/do-you-lack-emotional-intelligence-some-signs-that-you-do>
- Videografia:
  - Emotional Intelligence at work  
<https://www.youtube.com/watch?v=FfHF23q3uhw>
  - Strategies to become more emotional intelligent  
<https://www.youtube.com/watch?v=pt74vK9pqlA>
  - Six steps to improve your emotional intelligence  
[https://www.youtube.com/watch?v=D6\\_J7FfgWVc](https://www.youtube.com/watch?v=D6_J7FfgWVc)
  - How EI makes leaders more impactful.  
<https://www.youtube.com/watch?v=75obHtjUsG8>