

MANUAL DE FORMAÇÃO COMPLEMENTAR PARA UTILIZADORES

DESENVOLVEDOR DE COMPETÊNCIA: INDEPCIE

NOME DA COMPETÊNCIA: INTELIGÊNCIA EMOCIONAL.

De acordo com o relatório do FEM (Fórum Económico Mundial), a inteligência emocional é definida como sendo “sensível para com as necessidades e sentimentos dos outros, compreensiva e um apoio no trabalho. Estando ciente das reações dos outros e entendendo o porquê de eles reagirem como reagem”. De uma forma detalhada, IE “é a capacidade de reconhecer os nossos próprios sentimentos e os dos outros, para nos motivarmos, para a gestão das nossas próprias emoções e nas nossas relações. Aqueles que têm uma boa inteligência emocional podem ajudar a neutralizar o stress, o conflito e destacar a comunicação para atingir uma maior eficácia e eficiência”. A ligação entre uma inteligência emocional elevada (QE – Quociente Emocional) e a alta produtividade tem sido documentado através de estudos no passado. O QE vai permanecer no topo das competências para os trabalhadores independentemente da evolução do mercado de trabalho em 2020.

COMPETÊNCIAS:

- Autorregulação e controlo de impulsos na performance no trabalho
- Entender e gerir as reações dos outros
- Gestão do stress e ansiedade no ambiente de trabalho
- Uso de expressões linguísticas para a gestão emocional da empresa
- Aplicação e conhecimento do conceito de “rentabilidade emocional”

OBJECTIVOS:

- Conhecer as contribuições da IE no Mercado de trabalho atual.
- Entender quais os benefícios que a IE trás para os negócios.
- Assumir os riscos de uma má gestão emocional para as empresas.
- Entender as vantagens que a IE oferece na performance diária dos profissionais.
- Incorporar as técnicas de IE para as situações específicas dentro da empresa.

RESULTADOS:

- Enfrentar situações de stress emocional (medo, raiva, stress...)
- Incorporar competências de IE para a performance pessoal.

- Criar uma atmosfera emocional equilibrada no ambiente de trabalho.
- Liderança emocional.
- Usar gratidão e reconhecimento.

INFORMAÇÃO SOBRE O ESPECIALISTA:

Nome: Miguel Ángel Luque.



- **Breve biografia:** Miguel Ángel tem mais de 15 anos de experiência como Coach profissional SENIOR, certificado pela ASESCO (Associação Espanhola de Profissionais de Coaching) nº10194. Mestre em Coaching Profissional (IESEC, Valencia). Mestrado em Psicologia (UNED-Universidade Nacional de Ensino à Distância). Certificação internacional em Coaching avançado com o novo código da NLP. Instrutor certificado em *Firewalking* e técnicas de motivação de grande impacto através do Instituto de Pesquisa e Educação de Firewalking do Texas. Especialista em Coaching de equipas creditado pela FIC (Federação Internacional de Coaching). Certificação internacional em Coaching de Valores. Certificação em metodologia DISC. Conferencista na Universidade de Córdoba (Mestre em Gestão Estratégica de Recursos Humanos). Diretor académico do programa de especialistas em Coaching Profissional creditado pela ASESCO. Graduação em Economia e Estudos de Negócio pela ETEA. Formação em Técnicas de Negociação, Vendas e Resolução de Conflitos. Especialista em Liderança Organizacional e de Equipas.

Position. CEO e fundador da TIM Talent in Motion.

A empresa: TIM - Talent In Motion é uma organização fundada e creditada por especialistas em coaching e na implementação dos Processos de Mudança e Desenvolvimento em empresas, assim como em desenvolver aptidões de gestão (Liderança, Trabalho em Equipa, Comunicação, Inteligência Emocional, Negociação, Empoderamento, Coaching). A TIM aplica o coaching como a principal ferramenta de acompanhamento, mudança e transformação. Nós facilitamos o crescimento pessoal e profissional. Nós ajudamos a identificar, alinhar e integrar os vossos objetivos, as vossas ambições.

A TIM responde às necessidades de Companhias, Organizações e Pessoas, para a gestão eficiente do recurso principal que têm: o seu talento pessoal e a sua transferência para um nível coletivo. Na TIM vocês podem encontrar os

nossos valores: talento, inovação e motivação, sem esquecer o entusiasmo, dedicação, trabalho em equipa, confiança e profissionalismo.

COMO MELHORAR ESTA COMPETÊNCIA ESPECÍFICA:

- **Link do podcast:** XXXX
- **Bibliografia:**
 - *Trait emotional intelligence and leadership in a European multinational company.* Siegling, Nielsen & Petredis (2014).
 - *The effects of leader and follower emotional intelligence on performance and attitude.* Wong & Law (2002).
 - .
 - Inteligência Emocional e Cultura de Empresas
<https://www.business.com/articles/company-culture-emotional-intelligence/>
 - IE e performance
<https://scienceforwork.com/blog/emotional-intelligence-performance>
 - IE, uma predição de sucesso
<https://www.forbes.com/sites/sebastianbailey/2015/03/05/emotional-intelligence-predicts-job-performance-the-7-traits-that-help-managers-relate/#6921fd4412400>
- **Videografia:**
 - O poder da inteligência emocional
<https://www.youtube.com/watch?v=auXNnTmhHsk>
 - Inteligência Social e Liderança
<https://www.youtube.com/watch?v=7Qv0o1oh9f4>
 - Inteligência Emocional e Performance no trabalho
<https://www.youtube.com/watch?v=7nglFlmRRPQ>
 - Comunicação emocional
<https://www.youtube.com/watch?v=Vs7omJxlaw0>



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

