

Emotions Inside-Out

Da Gestão Emocional aos Resultados



Parceria


MIND4TIME
 Excellence Training and Coaching

FORMAÇÃO APGEI



Qualidade Parceiros



Qualidade Formadores



Componente Prática



Inovação Temas


 ENTIDADE FORMADORA
CERTIFICADA

Feedback dos Participantes | Edições Anteriores

"A formação foi dada num contexto completamente disruptivo onde a partilha de experiências, e troca de opiniões foi muito enriquecedora. Obrigada!" **Direção Financeira e de RH (Lidergraf)**

"O facto de me despertar para questões/temáticas simples que nunca me ocorreu desmistificar e ver a importância que têm para a minha reação face a determinadas situações." **Senior Technical Regulatory Affairs (COLEP Portugal)**

"A partilha de experiências entre os participantes. A noção de observação isenta e de atribuição de significado. A experiência do formador."

ENQUADRAMENTO

Em ambiente colaborativo, elevada competência técnica ou grande capacidade de trabalho são componentes importantes, mas insuficientes para garantir os melhores níveis de performance. Na verdade, sem uma boa gestão das emoções o potencial de cada indivíduo pode ficar sequestrado por uma complexa teia cognitiva e afetiva, que redunde em comportamentos indesejados, desalinhados com objetivos e pessoas. Naturalmente, este impacto atinge o seu expoente máximo no trabalho em equipa, onde a qualidade do relacionamento interpessoal e a capacidade de gerir emoções – as próprias e as de cada grupo de trabalho - é por demais determinante nos resultados finais.

O Workshop Emotions Inside-out é um programa inovador que combina os fundamentos da gestão emocional com importantes princípios de liderança e comunicação orientada à ação.

OBJETIVOS

- Possibilitar uma compreensão estruturada da maquinaria emocional da mente humana, visando alterações comportamentais intrínsecas e sustentáveis;
- Melhorar a capacidade de enfrentar e gerir conflitos e situações difíceis;
- Saber lidar com fatores de incerteza em contextos turbulentos e stressantes;
- Conseguir melhorias significativas ao nível da comunicação, da assertividade e do relacionamento interpessoal;
- Permitir uma maior flexibilidade negocial e angariação facilitada de consenso em ambientes complexos;
- Dar a conhecer uma visão mais ampla das dinâmicas motivacionais na mobilização de grupos de trabalho;
- Contribuir para o desbloqueio nos processos de tomada de decisão.

DESTINATÁRIOS

Líderes, gestores de projeto ou pivots interdepartamentais - no fundo, interlocutores que tenham como principal missão mobilizar contributos de outros elementos, com ou sem ascendente hierárquico.

PROGRAMA

FUNDAMENTOS DE GESTÃO EMOCIONAL

- Emoção: natureza, função e utilidade.
- Reações à emoção: negação, opressão, supressão, manifestação, digestão.
- Juízo de valor, controlo e o complicómetro emocional.
- Emoção, potencial de ação e significado atribuído.
- A consciência ampliada como ferramenta de dissociação.

AS EMOÇÕES *SELF* E DOS OUTROS

- A experiência subjetiva: self e identidade.
- Área de influência e área de aceitação.
- Confiança, compromisso e responsabilidade.
- Fenómenos de projeção no conflito interpessoal.

ASPETOS EMOCIONAIS DA LIDERANÇA

- Princípios de economia comportamental: valor, meta e ação.
- Motivação e mobilização de indivíduos e equipas.
- Desbloqueio no processo de tomada de decisão.
- Atividade partilhada: da mobilização à coordenação.

ASPETOS EMOCIONAIS DA COMUNICAÇÃO

- A importância do mapa mental subjetivo na comunicação.
- Significados atribuídos: a comunicação para lá das palavras.
- O impacto do estado mental na eficiência comunicacional.
- Assertividade: compromisso explícito vs gestão de expectativas.
- Negociação e flexibilidade na cooperação eficiente.

METODOLOGIA

Emotions Inside-out é um workshop eminentemente prático e participativo. Ao longo de dois dias de trabalho, através de dinâmicas individuais e grupais, os participantes irão visitar as evidências da aplicação de fundamentos da gestão emocional em diferentes situações. Este workshop convida a uma imersão gradual num espaço cognitivo de grande estabilidade, que permite interessantes *insights* sobre performance e comportamento humano.

FORMADOR

Gonçalo Gil Mata

Licenciado em Engenharia, com experiência em gestão de projetos a nível internacional, especializou-se em Performance Organizacional, Produtividade Pessoal e Interpessoal, Comunicação, Liderança e Psicologia Motivacional. Neste âmbito é formador APGEI.

Executive Coach certificado pela European Coaching Association, acumula certificações avançadas em *Business, Life e Team Coaching*, tendo treinado pessoalmente com nomes de relevo mundial como Robert Dilts, David Allen, Joseph O'Connor, Aaron Turner e Michael Neill, entre outros.

Colabora regularmente com várias escolas de negócios, sendo autor dos livros "Buena York", 2007 e de "Ainda Não Tive Tempo", 2015.