



CERTIFICAÇÃO INTERNACIONAL EM HABILIDADES E COMPETÊNCIAS EMOCIONAIS Um curso aprovado por Paul Ekman

Um programa de certificação internacional de três dias

EMOÇÕES: O QUE SÃO E COMO LIDAR COM ELAS?

Este curso trata das emoções, dos sentimentos, de como reconhecer e dirigir as emoções em nós mesmos e nos outros.

As emoções fazem parte de nossa condição humana. Pensamos e sentimos... e atuamos.

As emoções são o que impulsionam nossas ações, nos dão paixão, motivação e energia, dão a energia e o enfoque para tomar decisões e atuar.

Todos queremos uma vida emocional e profissional feliz e segura. As pesquisas demonstram que a inteligência emocional é fundamental para o sucesso.

As emoções são maravilhosas, mas também podem ocasionar problemas.

Podem nos dominar e nos arrastar com elas.

Quando não reconhecemos nem controlamos nossas emoções, podemos atuar de maneira impulsiva e arriscar nossas relações pessoais e nosso trabalho.

O mesmo pode ocorrer quando não reconhecemos nem controlamos as emoções de outras pessoas.

Neste curso, você encontrará a inteligência e a consciência emocional para reconhecer e controlar suas emoções e manejar as emoções de outras pessoas.

INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

A importância da Inteligência emocional é reconhecida universalmente.

Mas, como podemos utilizá-la para marcar uma diferença?

É preciso ter competência emocional: saber como trabalhar com as emoções.

Esta é a única contribuição de Paul Ekman.

Perceber as emoções: a habilidade de detectá-las e decifrá-las, incluída a habilidade de identificar as próprias emoções.

Sem essa capacidade não é possível avançar.

Usar as emoções: a habilidade de aproveitar as emoções para ajudar o pensamento e a resolução de problemas.

Entender as emoções.

Controlar as emoções: a habilidade de regular as emoções tanto em nós como em outras pessoas (inclusive as emoções negativas).

Este programa o ajudará em todas essas áreas.

O QUE OBTERÁ DESTE PROGRAMA?

Este programa o ajudará a reconhecer e controlar as emoções de melhor maneira em você e nas outras pessoas.

Está baseado nas mais recentes pesquisas em psicologia e ciência da conduta.

Oferecerá conhecimento, habilidades e consciência necessários para avaliar a comunicação verbal e não-verbal de outras pessoas e a capacidade de identificar sua própria.

Aprenderá a ler as emoções através dos cinco canais de comunicação:

- **expressões faciais**
(incluídas as microexpressões nas quais as emoções se mostram no rosto durante uma fração de segundo)
- **tom da voz**
- **estilo verbal**
(o padrão característico do modo de falar natural das pessoas)
- **conteúdo verbal**
(as palavras que são ditas)
- **linguagem corporal**
(o modo como a linguagem corporal reflete as emoções)

O curso é dinâmico, divertido e interativo e muito prático.

Você aprenderá e praticará as habilidades em um ambiente seguro com um treinador aprovado por Paul Ekman.

Ao finalizar o programa com êxito, será entregue um certificado internacional com qualificação.

METAS DO CURSO

Permitir ser consciente das próprias emoções, reconhecê-las e controlá-las, reconhecer as emoções em outras pessoas e utilizar as melhores estratégias para controlar as situações emocionais com outros e construir boas relações.

OBJETIVOS DO CURSO

Ao tomar este curso, você será capaz de:

- Entender como funcionam as emoções, de onde surgem e como se manifestam.
- Reconhecer e administrar seus próprios 'disparadores emocionais'.
- Ser mais consciente das próprias emoções e ter melhores estratégias para administrá-las.
- Ser consciente no momento em que é dominado por uma emoção.
- Desenvolver a capacidade de controlar o nível emocional.
- Aumentar suas habilidades de observação nos cinco canais: saber o que se deve buscar e de que forma.
- Aumentar suas habilidades para escutar nos cinco canais: saber o que se deve escutar e de que forma.
- Ser capaz de reconhecer as microexpressões de emoções em outras pessoas.
- Reconhecer as emoções de maneira correta nos outros para poder entendê-los e construir boas relações.
- Reconhecer as emoções nos outros para ajudá-los a conseguir uma compreensão mais profunda.
- Utilizar esta informação para trabalhar com outras pessoas de maneira construtiva.

QUEM SE BENEFICIARÁ COM ESTE CURSO?

Este é um curso destinado a toda pessoa que valorize a inteligência emocional, valorize suas emoções e deseje conseguir uma maior consciência das próprias emoções e melhorar suas relações com outras pessoas.

É muito útil nas áreas de gerência, negociação, relações, treinamento, coaching e consultoria.

PROGRAMA

Primeiro dia

Introdução
Exercícios de introdução
Definição das emoções
Como funcionam as emoções
Como controlar suas emoções
Exercícios de vídeo
Consciência
Resumo e revisão

Segundo dia

Exercícios com microexpressões
As expressões faciais como um canal emocional
Expressões sutis, parciais e dissimuladas
Canais de comunicação
A linguagem corporal e como expressa as emoções
Exercícios de vídeo
As emoções no estilo verbal, o tom de voz e as palavras
Resumo e revisão

Terceiro dia

Proalimentação: aplicações práticas
Análise PCER (Planejamento, Compromisso, Exploração,
Resolução)
Análise de vídeo
Resumo e revisão

PAUL EKMAN

O Dr. Paul Ekman é um pioneiro da pesquisa científica da conduta humana.

Em especial, é reconhecido por seu trabalho sobre as emoções humanas e as expressões faciais e sua aplicação na detecção da mentira e da verdade.

Formou-se na Universidade de Chicago e na Universidade de Nova York e obteve seu Doutorado em Psicologia Clínica na Universidade Adelphi em 1958, depois de se desempenhar como interno um ano no Instituto Neuropsiquiátrico Langley Porter.

Após dois anos como oficial de Psicologia Clínica no exército dos Estados Unidos, voltou para Langley Porter, onde trabalhou de 1960 até 2004. Sua pesquisa sobre as expressões faciais e o movimento corporal começou em 1954, foi tema de sua tese de Mestrado em 1955 e sua primeira publicação foi em 1957.

Ao longo da década seguinte, concentrou-se mais na Psicologia Social e nos aspectos interculturais. Além de sua pesquisa principal sobre as emoções e suas expressões, também estudou o engano durante os últimos trinta anos.

Fundou e é presidente do Paul Ekman Group, LLC (PEG), uma empresa que produz ferramentas de treinamento relacionadas às habilidades emocionais e trabalha em novas pesquisas relevantes para a segurança nacional e as forças da ordem pública.

Também criou o Paul Ekman International PLC, que entrega licenças para gerar uma rede de Centros de Treinamentos Autorizados em todo o mundo para que seu trabalho seja mais acessível. A Lambent é um dos centros autorizados.

