

WORKSHOP

# Atitude certa e inteligência emocional

8 maio 2018  
Porto Palácio  
Congress Hotel & Spa



**Anabela Chastre**  
Formadora, consultora e *coach*

**EIIL**  
Escola de Negócios de Lisboa

# Atitude certa e inteligência emocional

8 maio 2018  
Porto Palácio  
Congress Hotel & Spa

**E**ste *workshop* aborda dois temas de importância crucial na vida: a atitude e a inteligência emocional, que por razões óbvias estão interligadas.

A dificuldade que os indivíduos têm muitas vezes em parar para pensar na sua vida faz com que sejam apenas reativos às situações, manifestando-se de certa forma em algumas pessoas uma sensação de desânimo e frustração na sua vida pessoal e profissional. Isso revela alguma falta de autoconhecimento e de capacidade para definir objetivos. Tal acontece muitas vezes por não se parar para pensar e agir. Isso pode ser mudado, basta dar o primeiro passo. Venha saber como!

## Anabela Chastre

Formadora, consultora e *coach*



É licenciada em comunicação e jornalismo, tem uma pós-graduação em gestão de recursos humanos e está a finalizar a sua tese de mestrado em políticas de desenvolvimento de recursos humanos. Conta com cerca de 15 anos de experiência na área da formação comportamental e já trabalhou com executivos de grandes empresas nacionais e internacionais. É *coach* profissional certificada pelo ICF e orienta programas de *executive coaching*. É docente universitária, oradora em eventos de liderança e recursos humanos e palestrante no tema da Atitude Certa em eventos corporativos. Colabora artigos de opinião em várias edições. É autora do livro *Atitude Certa*, lançado em setembro de 2015 que já conta com centenas de exemplares vendidos. Mais informação em [www.anabelachastre.pt](http://www.anabelachastre.pt).

## Objetivos

- Aprender a controlar os seus impulsos;
- Automotivar-se, por forma a eliminar aqueles maus hábitos que tem;
- Compreender algumas reações das pessoas à sua volta;
- Controlar a sua fisiologia para alterar as suas emoções.

## Destinatários

Público em geral.

## Horário

9h30 às 18h00

## Preço

345€ + IVA

## Oferta

### Atitude Certa!

Autora: Anabela Chastre  
Chiado Editora



## Programa

O conceito de inteligência emocional

Domínios da inteligência emocional

A autoconsciência

A gestão das emoções

A inteligência emocional e as suas competências pessoais e sociais

Controlar de forma produtiva as emoções

Automotivação

A gestão dos relacionamentos

Como medir e controlar a inteligência emocional em contexto pessoal e profissional

A empatia

A sua atitude conta?

As três palavras mais importantes (DSR)

A metodologia dos 5 dd

O plano de ação para o futuro