



2026 / 2027 – 1ª Edição

Coordenação / Lúcia Cruz

Apresentação

As emoções são, atualmente, chamadas à discussão em todas as áreas da gestão. Os líderes que queremos ver nas empresas modernas e que as novas gerações estão a exigir, têm de abandonar a lógica do pensamento exclusivamente racional (inteligência da razão) e entrar num registo onde as emoções individuais e coletivas se tornam, também, variáveis da equação que avalia a qualidade da liderança (inteligência da emoção).

A par da ciência que identifica as emoções como a primeira reação a um acontecimento, existe a necessidade de tomar consciência e de, conseqüentemente, exercer um maior domínio sobre elas, para uma melhor resposta às situações evidenciadas em contexto organizacional. As soluções requeridas podem ser necessárias perante um trabalhador/colaborador individual ou perante uma equipa e o líder tem de estar cada vez melhor capacitado para atender aos eventos ocorridos no seu contexto profissional.

É neste campo que vamos trabalhar neste curso:

- O Autoconhecimento Emocional
- Aprendizagem de Conceitos de Liderança que integram as Emoções
- A aplicabilidade em Contexto Organizacional
- Casos práticos em aula com partilha e discussão

A escrita é usada neste curso como ferramenta que permite conhecer, sistematizar e organizar pensamentos e decisões que antecedem os planos de ação. Para uma melhor memorização e aprendizagem.

Objetivos

- Autoconsciencialização emocional através de exercícios desafiadores que libertam a mente e derrubam barreiras;
- Identificação das próprias emoções e as dos outros adquirindo maior flexibilidade e destreza na aplicação das ferramentas de controle;
- Criação de uma mentalidade mais inspiradora em contextos de mudança nas organizações;
- Formação de líderes que promovam o movimento de implementação de culturas organizativas mais empáticas e efetivas.

Destinatários

Pessoas que lideram equipas de trabalho: empresários de pequenas, médias ou grandes empresas, líderes de departamento de empresas de todos os setores, líderes desportivos, pessoas que, no âmbito da sua carreira, pretendam desenvolver as suas características de liderança através de uma visão de futuro para a liderança que assume a mudança no mundo e na forma de pensar das novas gerações.



Próxima edição
Fevereiro 2027



Duração
30 horas
1,5 meses



Formato
Híbrido



Horários
Segundas e quintas,
18:30 – 21:00

Plano Curricular

Autoconhecimento emocional: confronto e consciência

5 horas

- Nestas sessões, os exercícios serão centrados nas mais importantes emoções humanas, no confronto com situações concretas e que consciencializam os participantes sobre si próprios.

Gerir as emoções: o contexto empresarial

12,5 horas

- Nestas sessões, continuaremos a afunilar a divulgação de conceitos e a sua consciente apreensão, no âmbito da liderança baseada nas emoções individuais e coletivas em contexto organizacional.

Liderar melhor: as emoções individuais e as dos outros

12,5 horas

- Nestas sessões, mergulharemos mais profundamente no papel do líder, através da análise das características de um bom líder. Continuaremos a expor os participantes a exercícios práticos de confronto com situações concretas que ajudam na percepção da ligação confiança – coesão – performance.

Coordenação

Lúcia Cruz

Desenvolveu toda a sua carreira profissional em multinacionais, sempre na área da comunicação e marketing, onde liderou equipas diversas em diferentes contextos e culturas empresariais. Lidou com estruturas onde o cumprimento de objetivos era uma luta diária quer em fases de abundância quer de escassez. A gestão rigorosa de orçamentos, a definição de estratégias adequadas que permitissem ultrapassar obstáculos dinâmicos e imprevistos e a gestão das equipas a cargo foram desafios constantes. Por outro lado, a escrita foi sempre uma ferramenta auxiliar de desenvolvimento crescente. Os textos da escola e o diário de menina foram a base para uma maior profissionalização, com uma formação intensa e contínua, que culminou na orientação de sessões de escrita criativa, escrita das emoções e sentidos, perante a realidade da vida em diferentes contextos da realidade humana. Dinamizou alguns workshops de incentivo a equipas em contexto empresarial.

Metodologia de Avaliação

No final do curso, será realizado um trabalho individual, com base nos conceitos apreendidos.

Condições de Pagamento

>> Candidatura	100€
>> Inscrição	50€
>> Seguro Escolar	20€
>> Certidão de Habilitações	25€
>> Propina	250€

Documentação Necessária

- >> Cópia do Certificado de Habilitações
- >> Fotografia a cores
- >> Curriculum vitae