



Gestão do Stress

FITI Works - 29 de Março 2017

Das 14.30 às 17.30

Facilitadora: Sandra Mateus, Socióloga

Inteligência emocional é um conceito relacionado com a chamada "inteligência social", presente na psicologia e criado pelo psicólogo Daniel Goleman.

Um indivíduo emocionalmente inteligente é aquele que consegue identificar as suas emoções com mais facilidade.

Uma das grandes vantagens das pessoas com inteligência emocional é a capacidade de se auto motivar e seguir em frente, mesmo diante de frustrações e desilusões.

Entre as características da inteligência emocional está a capacidade de controlar impulsos, canalizar emoções para situações adequadas, praticar a gratidão e motivar as pessoas, além de outras qualidades que possam ajudar a encorajar outros indivíduos.

Objectivo Geral: Pretende-se que os participantes debatam e reflitam acerca dos meios e técnicas de melhorar a sua forma de gerir o stress e as suas emoções.

Questões a trabalhar:

Inteligência Emocional:

- -auto conhecimento
- -auto motivação
- -auto controlo
- -empatia
- -relações interpessoais

Destinatários:

Público em geral

Dados para Inscrição:

Valor por inscrição:		
Federado	Protocolo *UDIPSS de Lisboa e Aveiro	Não Federado
30.00€	* 35.00€	45.00€

Morada de realização: FITI – Federação das Instituições de Terceira Idade
Rua dos Actores, 4 – R/C B, 2685 – 182 Portela, Lisboa

De forma a podermos validar a sua inscrição, agradecemos os seguintes elementos:

-Ficha de Inscrição preenchida e enviada pelo correio, fax ou e-mail (fiti.mail@gmail.com),

-Pagamento do valor total. (Poderá ser efectuado através de cheque emitido a favor da FITI ou por transferência bancária para o NIB 0007 0000 00836699885 23)

Nota1: A inscrição só é válida após a recepção do pagamento e/ou comprovativo de transferência bancária. Alertamos para o caso de efectuar o pagamento por transferência bancária, que nos envie o comprovativo juntamente com a ficha de inscrição.

Nota2: Os workshops só se realizam com o número mínimo de 3 participantes em sala. As datas podem estar sujeitas a alterações. A FITI informará os inscritos das alterações que ocorrerem.

Nota3: O Workshop é a reunião de pessoas com objetivos semelhantes em que há troca de experiências e realidades entre pessoas, na maioria das vezes referente a um assunto específico. Por intermédio de dinâmicas as pessoas internalizam novos conhecimentos acerca do tema que as levaram a se encontrar.