

Inteligência Emocional e Autorregulação

O curso "**Inteligência Emocional e Autorregulação**" integra a Trilha de Competências Comportamentais, fruto da parceria estabelecida entre o Centro de Formação e Desenvolvimento de Pessoas do Poder Judiciário do Rio Grande do Sul (CJUD) e a Direção de Gestão de Pessoas (DIGEP). A trilha, de forma geral, visa acompanhar as evoluções constantes do mercado de trabalho contemporâneo, bem como contribuir para um ambiente de trabalho mais colaborativo e positivo no Tribunal de Justiça do Rio Grande do Sul. Essa formação aprofunda os conhecimentos acerca das habilidades emocionais e das ferramentas essenciais para aprimorá-las, a fim de que o aluno possa agir com inteligência emocional e autorregulação diante de situações desafiadoras.

MODALIDADE

EAD-Autoaprendizagem¹

CARGA HORÁRIA

12 horas

DISPONIBILIDADE²

30 dias para concluir

PÚBLICO-ALVO

Magistrados(as), servidores(as) 1G e 2G e estagiários(as).

CERTIFICADO

Para emitir, é necessário concluir o curso com média final mínima de 7,0.

INSTRUTORA

Deisi Nara Bierende

AVALIAÇÃO

Atividade avaliativa sobre os conteúdos do curso, disponibilizada no ambiente virtual e com duas chances de alcançar a média.

OBJETIVO

Compreender os princípios fundamentais da inteligência emocional e aplicá-los em situações do cotidiano; reconhecer e nomear emoções de maneira mais profunda, a fim de promover uma maior clareza na gestão de emoções; praticar a resiliência emocional e incorporar práticas de autorregulação emocional e gestão eficaz das reações diante de situações desafiadoras.

CONTEÚDO

Inteligência Emocional. Resiliência Emocional. Práticas de centramento.

¹ A modalidade EAD-Autoaprendizagem não tem tutoria e tira-dúvidas de conteúdo.

² Prazo que o curso ficará disponível para conclusão a partir da inscrição, não é prorrogável.



E faça também parte da

COMUNIDADE

