



O que é o curso

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 (TJRS).

O curso "Inteligência Emocional e Autorregulação" será realizado na modalidade autoaprendizagem, permitindo ao aluno estudar conforme seu planejamento, com autonomia de gestão de horário e de local. Além disso, o formato oportuniza fluxo contínuo, ou seja, os alunos podem ingressar no curso a qualquer momento do ano letivo do CJUD.

Que objetivos você deve atingir

- 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, explorando estratégias práticas para superar adversidades, transformando desafios em oportunidades significativas de crescimento pessoal e emocional;
- Incorporar práticas de autorregulação emocional e gestão eficaz das reações diante de situações desafiadoras.

O que você vai aprender

- Inteligência Emocional;
- Resiliência Emocional;
- Práticas de centramento.

Calendário previsto

O curso será disponibilizado na plataforma de aprendizagem do CJUD (Moodle) a partir de **abril/2024** para você.

Como você será avaliado

Você será avaliado por meio de atividades disponibilizadas no ambiente virtual, com correção automatizada, que discorrerão sobre os conteúdos do curso. Você possuirá duas chances para alcançar média 7,0 (de 0,0 até 10,0), sendo computada a nota mais alta.

O curso também possuirá um questionário de avaliação de reação, que contém questões para você diagnosticar as suas impressões com relação ao conteúdo, instrutores, tutores, materiais didáticos, metodologia de ensino, ambiente virtual, instalações, dentre outros itens. Dessa forma, você auxiliará o CJUD a aprimorar cursos futuramente oferecidos.

Este instrumento será liberado no ambiente virtual de aprendizagem (Moodle) ao final do curso e será de rápido preenchimento. Agradecemos sua participação!

Como você receberá o certificado de conclusão

Após realizar as atividades do curso e obter média final 7,0 (de 0,0 até 10,0) você poderá extrair o seu certificado.

[INSCREVA-SE AQUI](#)

Desejamos um excelente curso a você!

