



# Detalhes do Curso

## Inteligência Emocional e Produtividade

**Palestrante: Eduardo Berndt**

**Problema:**

O mundo mudou. Apesar de sermos criadores de tudo, temos dificuldade nessa adaptação. Compreender a si e ao outro torna-se a principal ferramenta das relações pessoais e profissionais. Com certeza uma das maiores dores empresariais está na convivência do grupo e na manutenção de seu engajamento.

**Transformação:**

Este curso traz de forma aprofundada a compreensão de si e do outro, traz a oportunidade do autoconhecimento e da melhor gestão do comportamento e da tomada de decisão. Um tema relevante, com uma linguagem simples, prática e transformadora, apresentada por um Especialista da área.

**Tema: Inteligência Emocional e Produtividade**

### Conteúdo Programático

- Emoções: motor do nosso comportamento.
- Cérebro: o motor de nossas decisões.
- Entendendo as emoções e sentimentos.
- Desenvolvendo a inteligência emocional.
- Neuromodulador: Dopamina. Gestão do tempo.
- Como vencer a procrastinação.
- Sabotadores mentais.
- Impulsividade e racionalidade.
- O impacto dos dispositivos eletrônicos no cérebro e na produtividade.
- Ferramentas práticas para o desenvolvimento do autoconhecimento segundo as neurociências

**Carga horária: 08:00 horas**