



# Detalhes do Curso

## Inteligência Emocional: Um Treinamento essencial!

**Palestrante:** Lucia Lopes

**Problema:**

Você não consegue gerenciar os seus sentimentos e isto está interferindo no atingimento das suas metas pessoais e profissionais? Você está precisando de inteligência emocional.

**Transformação:**

O treinamento sobre inteligência emocional pode mudar a sua vida! Ele vai te ajudar a desenvolver habilidades essenciais para o seu bem-estar emocional, sucesso pessoal e profissional.

**Tema: Inteligência Emocional: Um Treinamento essencial!**

### Conteúdo Programático

- Desvendando os segredos da inteligência emocional: o que a psicologia tem a dizer.
- Da inépcia emocional à autossabotagem: como evitar esse ciclo.
- Diga adeus à impulsividade com incríveis ferramentas!
- Supere suas expectativas: entenda como a dinâmica dos resultados pode transformar sua vida!
- Desvendando o mistério: por que identificar emoções é tão difícil?
- Como nossas crenças influenciam nossa inteligência emocional.
- Ferramentas indispensáveis para identificar e modificar suas crenças limitantes.
- Neuroplasticidade: como criar caminhos neurais para o sucesso.
- Como praticar a empatia e desenvolver relacionamentos saudáveis

**Carga horária:** 03:00 horas