|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Produto | Tipo de cliente | Dores | Benefícios | Palavras-chave |
| Inteligencia Emocional |  **Líderes e gestores**   * Profissionais que lidam com equipas, precisam de tomar decisões estratégicas e gerir conflitos, valorizando a capacidade de gerir as próprias emoções e motivar outras pessoas.    **Colaboradores em ambientes de alta pressão**   * Pessoas que trabalham sob stress constante e que buscam desenvolver resiliência e controlo emocional para manter a performance e o bem-estar.    **Profissionais de Recursos Humanos**   * Encarregados de promover a saúde organizacional, recrutamento e desenvolvimento de talentos, interessados em avaliar e potencializar a inteligência emocional dos colaboradores.    **Pessoas em transição ou crescimento de carreira**   * Indivíduos que se preparam para assumir cargos de liderança, mudar de área ou obter promoções e entendem a importância de melhorar competências interpessoais.    **Empreendedores e freelancers**   * Profissionais independentes que precisam lidar com múltiplas responsabilidades, clientes diversos e tomadas de decisão rápidas, beneficiando de maior autorregulação emocional.    **Estudantes e recém-graduados**   * Jovens que desejam fortalecer competências socioemocionais antes de ingressar no mercado de trabalho, aumentando a capacidade de adaptação e colaboração.    **Pessoas que buscam autoconhecimento e bem-estar**   * Indivíduos interessados em gerir melhor emoções como ansiedade, frustração ou medo, visando construir relacionamentos mais saudáveis e aumentar a satisfação pessoal.    **Equipas que desejam melhorar a comunicação interna**   * Equipas que enfrentam problemas de comunicação e conflitos frequentes, procurando desenvolver empatia e conexão entre os membros para elevar a produtividade. |  **Dificuldade em lidar com stress e pressão**   * Sentir-se sobrecarregado, perder o controlo emocional em situações de urgência ou confronto.    **Falta de autoconhecimento e autorregulação**   * Não perceber o que desencadeia certas emoções e não conseguir gerir reações impulsivas ou destrutivas.    **Problemas de comunicação e relacionamento**   * Falhar na empatia ou em ouvir o outro, gerando conflitos e ressentimentos nas equipas ou no ambiente familiar.    **Baixa resiliência emocional**   * Desmotivar-se facilmente perante erros, críticas ou fracassos, sem conseguir aprender ou dar a volta por cima.    **Dificuldade em lidar com feedbacks e críticas**   * Sentir-se ofendido(a) ou retraído(a) ao receber opiniões contrárias, tendo dificuldade em absorver e aplicar sugestões construtivas.    **Falta de confiança em liderar ou tomar decisões**   * Insegurança que surge por não conseguir gerir bem as próprias emoções em momentos de alta responsabilidade.    **Procrastinação e fuga de responsabilidade**   * Usar mecanismos de defesa emocionais, adiando tarefas importantes ou evitando desafios que gerem desconforto.    **Queda na produtividade e motivação**   * Deixar que preocupações e sentimentos negativos afetem a capacidade de focar e concluir projetos de forma consistente. | **Benefícios de realizar a avaliação de QE (Inteligência Emocional)**:   1. **Maior autoconhecimento**    * Identificar gatilhos emocionais e compreender melhor as próprias reações, o que facilita uma mudança consciente de comportamentos. 2. **Melhoria na autorregulação emocional**    * Aprender técnicas e estratégias para gerenciar emoções negativas, evitando impulsos que prejudicam decisões ou relacionamentos. 3. **Comunicação mais assertiva**    * Desenvolver empatia e sensibilidade na hora de se expressar, reduzindo conflitos e fortalecendo relações interpessoais. 4. **Aumento da resiliência**    * Ganhar habilidades para enfrentar adversidades e lidar de forma construtiva com críticas, fracassos ou situações de stress. 5. **Melhoria da performance e produtividade**    * Com as emoções mais equilibradas, torna-se mais fácil manter o foco, a motivação e o compromisso com metas pessoais e profissionais. 6. **Melhores resultados em liderança e trabalho em equipa**    * Facilitar a condução de equipas, promovendo colaboração, empatia e respeito mútuo, elementos-chave para atingir objetivos comuns. 7. **Maior clareza na tomada de decisões**    * Evitar que reações emocionais desequilibradas interfiram no julgamento, contribuindo para escolhas mais acertadas e estratégicas. 8. **Bem-estar geral e melhoria nos relacionamentos pessoais**    * Fomentar uma visão mais positiva de si mesmo(a) e do outro, nutrindo conexões mais fortes, satisfatórias e duradouras. |  Inteligência emocional   QE (Quociente Emocional)   Autoconhecimento   Autorregulação   Empatia   Liderança empática   Resiliência emocional   Desenvolvimento pessoal   Comunicação assertiva   Bem-estar emocional   Gestão de stress   Relacionamentos interpessoais   Crescimento profissional   Motivação   Produtividade   Gestão de conflitos   Equilíbrio emocional   Autoconfiança   Autogestão emocional   Habilidades socioemocionais |