

CERTIFICADO



Inteligência Emocional

O **Grupo Voitto** certifica que

DOUGLAS ANTONIO BRAGA NOVATO

concluiu com êxito o curso: **Inteligência Emocional** com carga horária de 16 horas.

Data de emissão: 26/08/2024

Thiago Coutinho de Oliveira
Voitto Treinamento e Desenvolvimento

Laise M. Kasaoka

Alexandre Braga



Certificado
4610551301

Módulo 1 - Introdução à Inteligência Emocional

- Lição 1: Objetivos deste módulo
- Lição 2: O que é Inteligência Emocional?
- Lição 3: 10 Benefícios que a IE pode te trazer
- Lição 4: 4º RI e as 10 Habilidades do Profissional do Futuro
- Lição 5: Teste sua Inteligência Emocional
- Baixar Template: Teste sua Inteligência Emocional
- Consolidando o conhecimento

Módulo 2 - O Autoconhecimento

- Lição 1: Objetivos deste módulo
- Lição 2: Emoções vs Sentimentos
- Lição 3: Fluxo das Emoções
- Lição 4: Autoconsciência Emocional
- Lição 5: Vulnerabilidade
- Lição 6: Inteligência Positiva
- Lição 7: Sabotadores
- Lição 8: Quociente de Inteligência Positiva
- Lição 9: Sabotadores Internos
- Lição 10: DISC
- Baixar Template: DISC
- Lição 11: Analisando os Resultados DISC
- Lição 12: MBTI
- Lição 13: Avaliando seu perfil MBTI - Ações
- Lição 14: Avaliando seu perfil MBTI - Definições
- Lição 15: Avaliando seu perfil MBTI – Decisões Díficeis
- Lição 16: Avaliando seu perfil MBTI - Planejamento
- Baixar Template SWOT pessoal
- Lição 17: SWOT Pessoal
- Baixar Template: IKIGAI
- Lição 18: IKIGAI
- Consolidando o conhecimento

Módulo 3 - Autogerenciamento Emocional

- Lição 1: Objetivos deste Módulo
- O Caso Justin - Daniel Goleman
- Lição 2: O Autocontrole Emocional
- Lição 3: Estoicismo e Locus de Controle
- Lição 4: O Impacto negativo do Stress
- Baixar Template: Nível de Stress
- Lição 5: Como se expressar em momentos de Stress
- Lição 6: O profissional Antifrágil
- Lição 7: Adaptabilidade
- Lição 8: O Poder do Hábito
- Lição 9: Procrastinação, Produtividade e Proatividade
- Lição 10: A Automotivação

- Lição 11: As 4 personalidades por Gretchen Rubin
- Baixar Template: Felicidade
- Lição 12: A Felicidade como habilidade e 8 passos para desenvolvê-la
- Lição 13: Mindfulness
- Lição 14: Capital Psicológico
- Lição 15: 5 passos para lidar com as emoções na prática
- Consolidando o conhecimento

Módulo 4 - Empatia

- Lição 1: Objetivos deste Módulo
- Lição 2: O que é Empatia?
- Lição 3: Como praticar a Empatia?
- Lição 4: Os limites da Empatia
- Lição 5: 5 benefícios de possuir Empatia
- Lição 6: Comunicação Não-Violenta: um exercício de Empatia
- Lição 7: 5 passos para aplicar a CNV
- Lição 8: Desenvolvendo Empatia em 6 passos
- Consolidando o conhecimento

Módulo 5 - Sociabilidade

- Lição 1: Objetivos deste Módulo
- Lição 2: O que é Sociabilidade?
- Lição 3: 5 práticas para criar conexões no ambiente de trabalho
- Lição 4: Como influenciar pessoas
- Lição 5: A Escuta Hável
- Lição 6: Consciência Organizacional
- Lição 7: O modelo PERMA
- Lição 8: Conhecendo as personalidades de sua equipe
- Lição 9: Conhecendo as personalidades de sua equipe através da Inteligência Emocional
- Lição 10: Conflitos: Um overview
- Lição 11: Conflitos: Autoconsciência e Vieses
- Lição 12: Feedback e Feedforward
- Lição 13: 5 dicas para melhorar o seu Feedback
- Lição 14: 5 passos para desenvolver na prática a Sociabilidade
- Consolidando o conhecimento