

A gente sabe que você não vê a hora de começar, mas antes de baixar todos os materiais e clicar no primeiro vídeo, é importante alinhar as expectativas para assegurar sua satisfação!

O treinamento possui **16 horas** divididos em **60 aulas**, **33 materiais complementares** e **1 questionário para consolidar os conhecimentos** que vão fazer você enxergar novos conceitos e entender as ações necessárias para uma evolução contínua de sua Inteligência Emocional.

Uma novidade é que, neste curso, o set de gravações foi montado pelos próprios consultores, de forma totalmente remota e com o acompanhamento de nossa equipe. Dessa forma, continuamos com conteúdos de alta qualidade, mas agora sem fronteiras físicas para gravar com os melhores consultores.

Este curso é para você que:

- Quer aumentar sua produtividade;
- Quer desenvolver habilidades para lidar com as pessoas em seu ambiente de trabalho;
- Não sabe como lidar em situações estressantes;
- Quer aprender a trabalhar sob pressão;
- Deseja aprender a como se motivar em dias complicados;

E aqui você vai poder aprender a:

- Como conhecer-se melhor;
- Entender suas próprias emoções e afastar seus pensamentos para conseguir raciocinar independente delas;
- Desenvolver empatia;
- Influenciar pessoas;
- Desenvolver adaptabilidade.

Mas é importante alinharmos que o desenvolvimento de sua Inteligência Emocional vai depender principalmente de você! Sendo assim, não deixe de baixar os templates e testes disponibilizados durante o curso, ler e assistir aos materiais extras e praticar com as pessoas ao seu redor tudo que lhe foi ensinado. O desenvolvimento de habilidades é uma jornada e sabemos que seu início não foi aqui, mas, com certeza, este curso irá impulsionar seus conhecimentos e ações te guiando para o caminho da realização pessoal e profissional.

Agora que você está pronto para seguir com seu aprendizado, saiba que também possuímos uma grande variedade de artigos em nosso [blog](#) sobre esse tema.

**Preparado para levar sua carreira ao próximo nível?** Baixe o material na próxima lição e bons estudos!