

# Curso

## Inteligência Emocional e Orientação Profissional





## Curso

# Inteligência Emocional e Orientação Profissional

- » Modalidade: **online**
- » Duração: **6 semanas**
- » Certificação: **TECH Universidade Tecnológica**
- » Créditos: **6 ECTS**
- » Horário: **ao seu próprio ritmo**
- » Exames: **online**

Acesso ao site: [www.techtute.com/pt/psicologia/curso/curso-inteligencia-emocional-orientacao-profissional](http://www.techtute.com/pt/psicologia/curso/curso-inteligencia-emocional-orientacao-profissional)

# Índice

01

Apresentação

---

*pág. 4*

02

Objetivos

---

*pág. 8*

03

Direção do curso

---

*pág. 12*

04

Estrutura e conteúdo

---

*pág. 16*

05

Metodologia

---

*pág. 22*

06

Certificação

---

*pág. 30*

# 01

# Apresentação

O apoio e a promoção da inteligência emocional assumem uma grande importância aquando da tomada de decisões vocacionais e profissionais. No contexto da orientação, o psicólogo torna-se um interveniente extremamente relevante neste domínio. Neste curso, o profissional poderá ficar a par de todos os desenvolvimentos neste domínio de atividade. Uma percurso intensivo através dos conhecimentos necessários para realizar esta tarefa com sucesso.





“

*Com este curso irá adquirir a capacidade de intervir prestando apoio emocional aos alunos com total eficácia”*

Este Curso de Inteligência Emocional e Orientação irá fornecer ao profissional informações atualizadas e relevante para identificar, no seu grupo de trabalho ou estabelecimento de ensino, os alunos que mais necessitam dele para definir o início da sua carreira profissional.

Os recursos que o profissional irá encontrar neste curso permitir-lhe-ão obter melhores resultados a médio e longo prazo no desenvolvimento da gestão e inteligência emocional.

Tanto as atividades propostas como as abordagens inovadoras de orientação que encontrará irão permitir ao profissional melhorar as suas competências profissionais e o desempenho do seu departamento no estabelecimento de ensino.

Este curso faz com que os profissionais desta área aumentem a sua capacidade de sucesso, o que resulta em melhores práticas e desempenhos que terão um impacto direto no tratamento educativo, permitindo uma intervenção de proximidade junto dos alunos.

Um passo importante que se tornará um processo de melhoria, não só a nível profissional, mas também pessoal.



*Atualize os seus conhecimentos através do plano de estudos do Curso de Inteligência Emocional e Orientação Profissional”*

Este **Curso de Inteligência Emocional e Orientação Profissional** conta com o conteúdo científico mais completo e atualizado do mercado. As suas principais características são:

- ♦ O desenvolvimento de 100 casos práticos apresentados por especialistas em Inteligência Emocional e Orientação Profissional
- ♦ O seu conteúdo gráfico, esquemático e eminentemente prático fornece informação científica e prática sobre as disciplinas que são essenciais para a prática profissional
- ♦ Conhecimentos atualizados sobre a deteção e intervenção na Inteligência Emocional e Orientação Profissional
- ♦ Exercícios práticos onde o processo de autoavaliação pode ser levado a cabo a fim de melhorar a aprendizagem
- ♦ Sistema interativo de aprendizagem baseado em algoritmos para a tomada de decisões sobre as situações apresentadas
- ♦ Com especial ênfase nas metodologias baseadas em evidências em Inteligência emocional e Orientação Profissional
- ♦ Tudo isto complementado por aulas teóricas, perguntas ao especialista, fóruns de discussão sobre questões controversas e trabalhos de reflexão individual
- ♦ Disponibilidade de acesso aos conteúdos a partir de qualquer dispositivo fixo ou portátil com ligação à Internet

“

*Este curso irá capacitá-lo para intervir na promoção da inteligência emocional dos alunos: uma competência muito procurada atualmente”*

O corpo docente do curso inclui profissionais do âmbito da Inteligência Emocional e Orientação Profissional que trazem para esta capacitação a experiência do seu trabalho, bem como especialistas reconhecidos de sociedades de referência e universidades de prestígio.

Graças ao seu conteúdo multimédia desenvolvido com a mais recente tecnologia educativa, o profissional terá acesso a uma aprendizagem situada e contextual, ou seja, um ambiente de simulação que proporcionará uma capacitação imersiva programada para se formar em situações reais.

A conceção desta capacitação baseia-se na Aprendizagem Baseada em Problemas, através da qual o instrutor deve tentar resolver as diferentes situações de prática profissional que surgem ao longo do Curso. Para tal, o profissional poderá contar com a ajuda de um sistema inovador de vídeo interativo desenvolvido por especialistas reconhecidos na área da Inteligência Emocional e Orientação Profissional e com grande experiência docente.

*Torne-se o melhor aliado do sucesso dos seus alunos e o melhor apoio para os alunos do último ano do ensino secundário.*

*Um curso abrangente que o irá impulsionar para os mais altos níveis de capacidade na área da inteligência emocional e orientação.*



02

# Objetivos

Os objetivos deste curso foram estabelecidos como um guia para o desenvolvimento de toda a capacitação, com a missão concreta de oferecer aos alunos informações atualizadas e intensivas que lhes permitirão aprofundar conhecimentos em matéria de inteligência emocional e orientação. Trata-se de um percurso de crescimento pessoal e profissional para atingir os mais elevados padrões de qualidade e excelência.



“

*O objetivo deste curso é fornecer ao profissional de psicologia informações atualizadas para detetar as necessidades dos alunos em matéria de inteligência emocional e orientação”*



## Objetivos gerais

---

- ♦ Adquirir os conhecimentos necessários para agir como um apoio e ajudar os alunos a tomar decisões relativas à sua vocação e orientação profissional
- ♦ Agir adequadamente nos diferentes contextos pessoais dos alunos
- ♦ Conhecer as estratégias de orientação mais eficazes e úteis





### Objetivos específicos

---

- ♦ Apoiar o aluno independentemente da vocação que escolha
- ♦ Dar ao aluno as bases para lidar com os desafios que irá enfrentar no seu percurso depois de ter escolhido a sua profissão ou vocação

“

*Um curso de alta intensidade que lhe permitirá capacitar-se de forma prática com os meios de estudo mais interessantes do momento para o seu desenvolvimento profissional”*

03

# Direção do curso

O corpo docente do curso inclui especialistas de referência em Inteligência Emocional e Orientação Profissional que trazem a sua experiência de trabalho para esta capacitação. Além disso, outros especialistas de reconhecido prestígio também participam na sua concepção e elaboração, completando o Curso de forma interdisciplinar.



“

*Aprenda com profissionais de referência sobre os últimos avanços em procedimentos na área da Inteligência Emocional e Orientação Profissional”*

## Direção



### **Dra. Yolanda Jiménez Romero**

- ◆ Psicopedagoga especializada em Neurolinguística
- ◆ Psicopedagoga
- ◆ Licenciatura em Ensino Primário com especialização em Inglês
- ◆ Mestrado em Psicopedagogia
- ◆ Mestrado em Neuropsicologia de Altas Competências Intelectuais
- ◆ Mestrado em Inteligência Emocional
- ◆ Professora especializada em Altas Capacidades Intelectuais
- ◆ Codiretora, Autora e Professora em diferentes Projetos Educativos Universitários



## Professores

### Sra. Carmen García Camarena

- ♦ Gerente da Step by Step, uma empresa de orientação profissional em todas as etapas profissionais
- ♦ Psicóloga e Mestre em Gestão de Empresas, CAP pela Universidade Alfonso X, O Sábio
- ♦ Especialização em F.O.L. e Mestrado em RH e técnicas de grupo
- ♦ Criadora de uma metodologia adaptada às fases do 3º ciclo do ensino básico e ensino secundário

### Sr. José María Maroto

- ♦ Engenheiro Informático
- ♦ Consultor especializado em Coaching, Gestão da Mudança, Motivação, Inteligência Emocional e Liderança Professor especializado em processos de Inovação e Bigdata
- ♦ Especialista em aprendizagem, conferencista e escritor de artigos e publicações relacionados com os tópicos da sua especialidade

“

*A nossa equipa docente irá partilhar todos os seus conhecimentos para que esteja a par das últimas informações sobre a matéria”*

# 04

## Estrutura e conteúdo

O conteúdo deste curso foi desenvolvido pelos profissionais mais competentes neste setor, com um critério de qualidade elevado em todas as fases do mesmo. Para tal, foram selecionados os tópicos mais relevantes e completos, com as atualizações mais recentes e interessantes do momento. Convém salientar que todo o plano de estudos é apoiado por material audiovisual, leituras complementares e exercícios práticos para uma experiência mais enriquecedora.





“

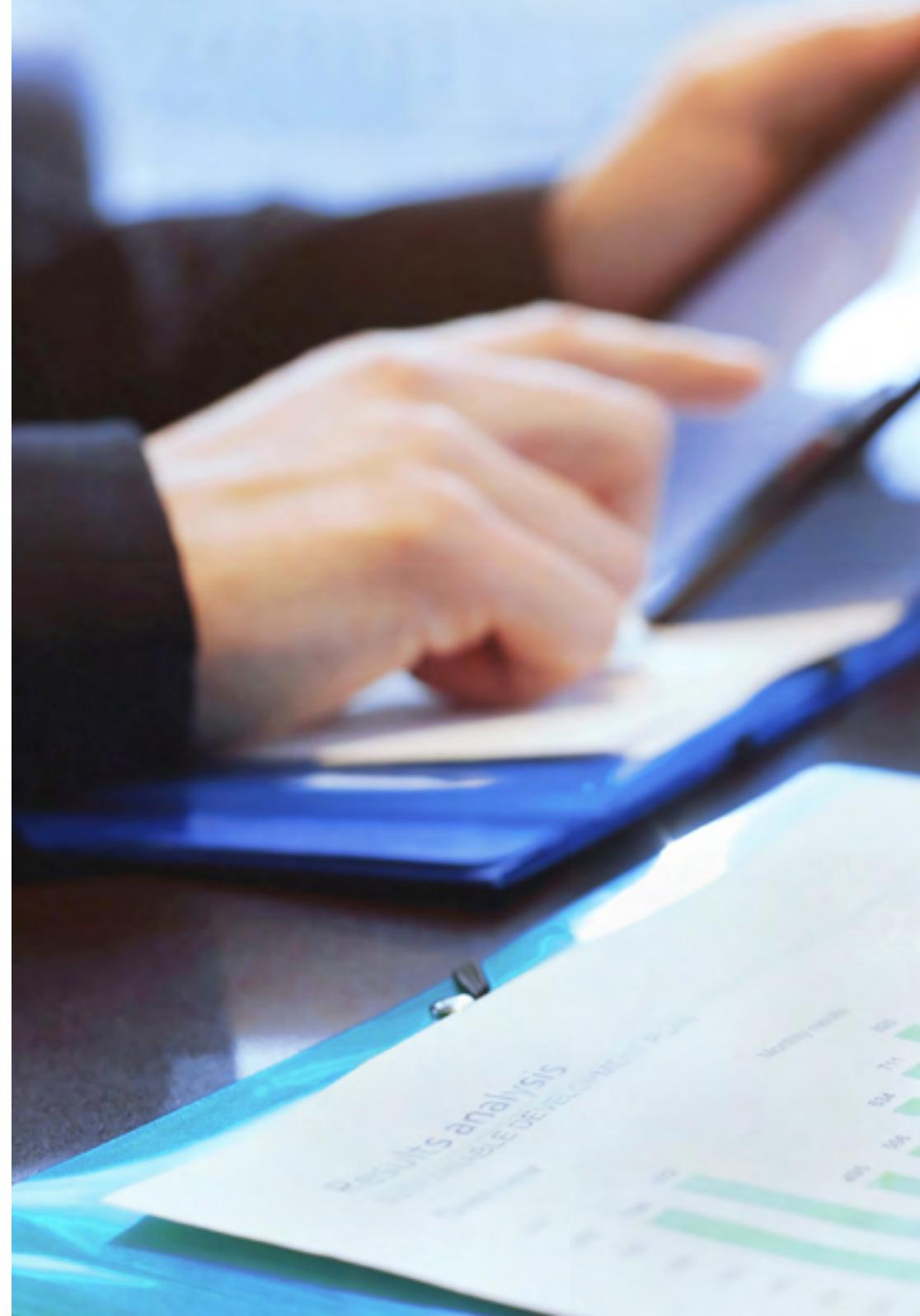
*Uma abordagem didática estruturada de forma intensiva, para que possa atingir as suas metas de aprendizagem de uma forma constante e eficaz”*

## Módulo 1. Desenvolvimento da inteligência emocional na profissional Orientação Profissional

- 1.1. Bases teóricas: Para que serve a inteligência emocional?
  - 1.1.1. Definição do conceito de Inteligência emocional
  - 1.1.2. Elementos da inteligência emocional
  - 1.1.3. Inteligência emocional e educação
  - 1.1.4. Educação emocional e competências básicas
  - 1.1.5. Relatório Delors (UNESCO 1996)
  - 1.1.6. Família e educação emocional
  - 1.1.7. Competências emocionais
  - 1.1.8. Contextos ideais
  - 1.1.9. Princípios, valores e virtudes
  - 1.1.10. Roteiro da inteligência emocional
- 1.2. Auto-conhecimento e gestão das emoções
  - 1.2.1. Dimensão humana, autoconhecimento
  - 1.2.2. O que são os sentimentos?
  - 1.2.3. Expressão no corpo
  - 1.2.4. Expressão racional
  - 1.2.5. O que são as emoções?
  - 1.2.6. Emoções básicas
  - 1.2.7. Expressão da emoção
  - 1.2.8. Autoconfiança
  - 1.2.9. Modelos de aplicação do autoconceito
  - 1.2.10. Autocuidado
- 1.3. A inteligência emocional na adolescência
  - 1.3.1. Fases de desenvolvimento, a criança cresce emocionalmente. Ciclo vital
  - 1.3.2. Virginia Satir, modelo familiar
  - 1.3.3. Da família ao indivíduo
  - 1.3.4. características emocionais do adolescente
  - 1.3.5. Percepção emocional
  - 1.3.6. Âmbitos emocionais do adolescente
  - 1.3.7. Desenvolvimento de competências
  - 1.3.8. Tensão social
  - 1.3.9. Visualização de objetivos
  - 1.3.10. Modelos de aplicação
- 1.4. Empatia, liderança e regulação emocional
  - 1.4.1. O nosso cérebro, os hemisférios cerebrais
  - 1.4.2. Inteligência racional vs. emocional
  - 1.4.3. O *self* e o outro
  - 1.4.4. Assertividade como um modo de vida, uma regulação emocional
  - 1.4.5. Crenças básicas, o nosso mapa de ver a vida
  - 1.4.6. Conhecer os meus objetivos pessoais
  - 1.4.7. Reconhecer as competências pessoais
  - 1.4.8. O verdadeiro sucesso
  - 1.4.9. Competências a desenvolver
  - 1.4.10. Conhecimento real das crenças limitadoras
  - 1.4.11. Modelos de aplicação

- 
- 1.5. Desenvolvimento de aptidões sociais
    - 1.5.1. Educar para as relações sociais
    - 1.5.2. Experiência direta
    - 1.5.3. Imitação
    - 1.5.4. Reforços
    - 1.5.5. Aumentar o nível de competência social
    - 1.5.6. Resolução de conflitos
    - 1.5.7. Gestão do stress
    - 1.5.8. Comportamentos disruptivos
    - 1.5.9. Comunicação
    - 1.5.10. Modelos de aplicação
  - 1.6. Implicações para o emprego
    - 1.6.1. Período de individuação
    - 1.6.2. Desenvolvimento intelectual
    - 1.6.3. Desenvolvimento físico
    - 1.6.4. Desenvolvimento de um modo de vida
    - 1.6.5. Desenvolvimento da personalidade
    - 1.6.6. Orientação Vocacional
    - 1.6.7. Potencial e desafio
    - 1.6.8. Educação e formação
    - 1.6.9. Modelos de aplicação

- 1.7. Entusiasmo e motivação
  - 1.7.1. Entusiasmo inicial e motivação sustentada
  - 1.7.2. Definição dos níveis neurológicos
  - 1.7.3. Gerar autoestima
  - 1.7.4. A caminho do seu objetivo
  - 1.7.5. Resolução de problemas
  - 1.7.6. Auto-motivação: pontos fortes
  - 1.7.7. Motivação na sala de aula: cultivar a curiosidade
  - 1.7.8. Interesses profissionais
  - 1.7.9. Tolerância ao insucesso
  - 1.7.10. Modelos de aplicação
- 1.8. Gestão emocional
  - 1.8.1. Percepção, o mapa de olhar para a vida, análise da situação emocional
  - 1.8.2. Observação do ambioma
  - 1.8.3. Detecção de crenças limitantes
  - 1.8.4. Emoções para a vida
  - 1.8.5. Stress, conceito, sintomas e tipos
  - 1.8.6. Gestão do stress
  - 1.8.7. Sustentar a emoção
  - 1.8.8. Resiliência
  - 1.8.9. Canais de expressão
  - 1.8.10. Modelos de aplicação



- 1.9. O desenvolvimento de atitudes e competências para o ambiente de trabalho
  - 1.9.1. O que são as competências laborais?
  - 1.9.2. Padrões de competência
  - 1.9.3. Perfis ocupacionais
  - 1.9.4. Competências de empregabilidade
  - 1.9.5. Atitudes em relação à empregabilidade: atitudes sociais, laborais
  - 1.9.6. Componentes afetivos, cognitivos e comportamentais das atitudes
  - 1.9.7. Mudança de atitude: congruente e incongruente
  - 1.9.8. Competências sociais mais valorizadas no que diz respeito à empregabilidade
  - 1.9.9. Mapa pessoal de atitudes e competências
  - 1.9.10. Modelos de aplicação
- 1.10. Recursos no ensino primário: uma abordagem evolutiva
  - 1.10.1. Identificação de emoções
  - 1.10.2. O eu e o outro
  - 1.10.3. Ambiente emocional
  - 1.10.4. Descrição do ambiente da criança: canais de expressão
  - 1.10.5. Autoconceito
  - 1.10.6. Desenvolvimento da autoestima
  - 1.10.7. Melhorar a expressão das emoções, a assertividade
  - 1.10.8. Estratégias de intervenção na educação emocional
  - 1.10.9. Desenvolvimento das competências emocionais
  - 1.10.10. Modelos de aplicação

“*Uma experiência de capacitação única, fundamental e decisiva para impulsionar o seu desenvolvimento profissional*”

05

# Metodologia

Este programa de capacitação oferece uma forma diferente de aprendizagem. A nossa metodologia é desenvolvida através de um modo de aprendizagem cíclico: **o Relearning**. Este sistema de ensino é utilizado, por exemplo, nas escolas médicas mais prestigiadas do mundo e tem sido considerado um dos mais eficazes pelas principais publicações, tais como a *New England Journal of Medicine*.



“

*Descubra o Relearning, um sistema que abandona a aprendizagem linear convencional para o levar através de sistemas de ensino cíclicos: uma forma de aprendizagem que provou ser extremamente eficaz, especialmente em disciplinas que requerem memorização”*

## Na TECH utilizamos o Método de Caso

Numa dada situação, o que deve fazer um profissional? Ao longo do programa, os estudantes serão confrontados com múltiplos casos clínicos simulados com base em pacientes reais nos quais terão de investigar, estabelecer hipóteses e finalmente resolver a situação. Há abundantes provas científicas sobre a eficácia do método. Os especialistas aprendem melhor, mais depressa e de forma mais sustentável ao longo do tempo.

*Com a TECH o psicólogo experimenta uma forma de aprendizagem que abala as bases das universidades tradicionais em todo o mundo.*



Segundo o Dr. Gérvas, o caso clínico é a apresentação anotada de um paciente, ou grupo de pacientes, que se torna um "caso", um exemplo ou modelo que ilustra alguma componente clínica peculiar, quer pelo seu poder de ensino, quer pela sua singularidade ou raridade. É essencial que o caso seja fundamentado na vida profissional actual, tentando recriar as condições reais na prática profissional do psicólogo.

“

*Sabia que este método foi desenvolvido em 1912 em Harvard para estudantes de direito? O método do caso consistia em apresentar situações reais complexas para que tomassem decisões e justificassem a forma de as resolver. Em 1924 foi estabelecido como um método de ensino padrão em Harvard”*

#### A eficácia do método é justificada por quatro realizações fundamentais:

- 1 Os psicólogos que seguem este método não só conseguem a assimilação de conceitos, mas também um desenvolvimento da sua capacidade mental, através de exercícios de avaliação de situações reais e da aplicação de conhecimentos.
- 2 A aprendizagem é solidamente traduzida em competências práticas que permitem ao psicólogo integrar melhor o conhecimento na prática clínica.
- 3 A assimilação de ideias e conceitos é facilitada e mais eficiente, graças à utilização de situações que surgiram a partir de um ensino real.
- 4 O sentimento de eficiência do esforço investido torna-se um estímulo muito importante para os estudantes, o que se traduz num maior interesse pela aprendizagem e num aumento do tempo passado a trabalhar no curso.



## Relearning Methodology

A TECH combina eficazmente a metodologia do Estudo de Caso com um sistema de aprendizagem 100% online baseado na repetição, que combina 8 elementos didáticos diferentes em cada lição.

Melhoramos o Estudo de Caso com o melhor método de ensino 100% online: o Relearning.



*O psicólogo aprenderá através de casos reais e da resolução de situações complexas em ambientes de aprendizagem simulados. Estas simulações são desenvolvidas utilizando software de última geração para facilitar a aprendizagem imersiva.*

Na vanguarda da pedagogia mundial, o método Relearning conseguiu melhorar os níveis globais de satisfação dos profissionais que concluem os seus estudos, no que diz respeito aos indicadores de qualidade da melhor universidade online do mundo (Universidade de Columbia).

Esta metodologia já formou mais de 150.000 psicólogos com sucesso sem precedentes em todas as especialidades clínicas. Tudo isto num ambiente altamente exigente, com um corpo estudantil universitário com um elevado perfil socioeconómico e uma idade média de 43,5 anos.

*O Relearning permitir-lhe-á aprender com menos esforço e mais desempenho, envolvendo-o mais na sua capacitação, desenvolvendo um espírito crítico, defendendo argumentos e opiniões contrastantes: uma equação direta ao sucesso.*

No nosso programa, a aprendizagem não é um processo linear, mas acontece numa espiral (aprender, desaprender, esquecer e reaprender). Portanto, cada um destes elementos é combinado de forma concêntrica.

A pontuação global do nosso sistema de aprendizagem é de 8,01, de acordo com os mais elevados padrões internacionais.

Este Curso oferece o melhor material educativo cuidadosamente preparado para profissionais:



#### Material de estudo

Todos os conteúdos didáticos são criados pelos especialistas que irão ministrar o curso, em específico para o mesmo, para que o desenvolvimento didático seja realmente específico e concreto.

Estes conteúdos são então aplicados em formato audiovisual, para criar o método de trabalho online da TECH. Tudo isto, com as mais recentes técnicas que oferecem componentes de alta qualidade em cada um dos materiais que são colocados à disposição do aluno.



#### Últimas técnicas e procedimentos em vídeo

A TECH faz chegar ao aluno as técnicas mais inovadoras, com os últimos avanços educativos, que estão na vanguarda da atual situação na Psicologia. Tudo isto, em primeira pessoa, com o máximo rigor, explicado e detalhado para a assimilação e compreensão do aluno. E o melhor de tudo é que pode assistir quantas vezes quiser.



#### Resumos interativos

A equipa da TECH apresenta os conteúdos de forma atrativa e dinâmica em conteúdos multimédia que incluem áudios, vídeos, imagens, diagramas e mapas conceituais, a fim de reforçar o conhecimento.

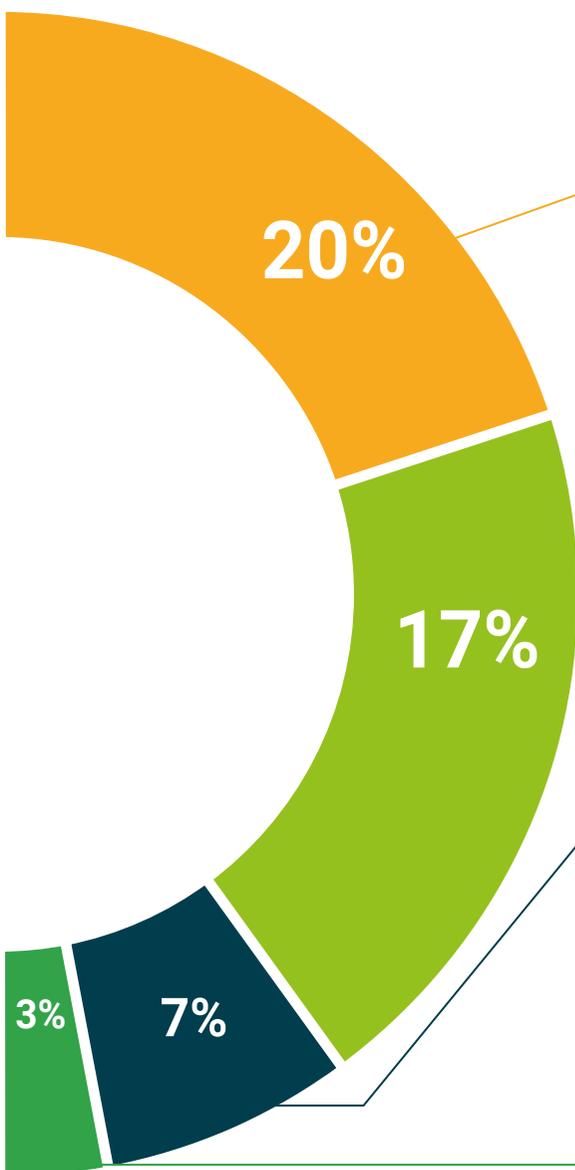
Este sistema educativo único para a apresentação de conteúdos multimédia foi premiado pela Microsoft como um "Caso de Sucesso Europeu".



#### Leituras complementares

Artigos recentes, documentos de consenso e guias internacionais, entre outros. Na biblioteca virtual da TECH, o aluno terá acesso a tudo o que precisa para completar a sua capacitação.





#### **Análises de casos desenvolvidos e liderados por especialistas**

A aprendizagem eficaz deve ser necessariamente contextual. Por isso, a TECH apresenta o desenvolvimento de casos reais nos quais o especialista guiará o aluno através do desenvolvimento da atenção e da resolução de diferentes situações: uma forma clara e direta de alcançar o mais alto grau de compreensão.



#### **Testing & Retesting**

Os conhecimentos do aluno são periodicamente avaliados e reavaliados ao longo do curso, por meio de atividades e exercícios de avaliação e autoavaliação, para que o aluno controle o cumprimento dos seus objetivos.



#### **Masterclasses**

Existem provas científicas acerca da utilidade da observação por terceiros especialistas.

O que se designa de Learning from an Expert fortalece o conhecimento e a recordação, e constrói a confiança em futuras decisões difíceis.



#### **Guias práticos**

A TECH oferece os conteúdos mais relevantes do curso sob a forma de fichas ou guias práticos. Uma forma sintética, prática e eficaz de ajudar o aluno a progredir na sua aprendizagem.



06

# Certificação

O Curso de Inteligência Emocional e Orientação Profissional garante, para além do conteúdo mais rigoroso e atualizado, o acesso a um certificado de Curso emitido pela TECH Universidade Tecnológica.



“

*Conclua este plano de estudos com sucesso e receba o seu certificado sem sair de casa e sem burocracias”*

Este **Curso de Inteligência Emocional e Orientação Profissional** conta com o conteúdo científico mais completo e atualizado do mercado.

Uma vez aprovadas as avaliações, o aluno receberá por correio, com aviso de recepção, o certificado\* correspondente ao título de **Curso** emitido pela **TECH Universidade Tecnológica**.

O certificado emitido **pela TECH Universidade Tecnológica** expressará a qualificação obtida no Curso, atendendo aos requisitos normalmente exigidos pelas bolsas de emprego, concursos públicos e avaliação de carreiras profissionais.

Certificação: **Curso de Inteligência Emocional e Orientação Profissional**

Modalidade: **online**

Duração: **6 semanas**

ECTS: **6**



\*Apostila de Haia: Caso o aluno solicite que o seu certificado seja apostilado, a TECH Universidade Tecnológica providenciará a obtenção do mesmo a um custo adicional.



## Curso

### Inteligência Emocional e Orientação Profissional

- » Modalidade: online
- » Duração: 6 semanas
- » Certificação: TECH Universidade Tecnológica
- » Créditos: 6 ECTS
- » Horário: ao seu próprio ritmo
- » Exames: online

# Curso

## Inteligência Emocional e Orientação Profissional

