



CURSO INTELIGÊNCIA

EMOCIONAL

Treinando suas emoções

Desenvolvido por Cleide Ferreira
www.treinandoparavida.com

Informações gerais

Treinamento acontece da seguinte forma:

8 módulos

49 videoaulas

48 atividades

4 aulas (conforme datas a anexo)

8 bônus 1 por módulo

1 **SUPERBÔNUS**: você ganhará o curso **MAPPA DA FELICIDADE** com certificação.

**ACESSO IMEDIATO E VITALÍCIO
AO COMPRAR O CURSO**

Introdução

Vídeo:

- Boas-vindas
- Explicação do Treinamento
- Agradecimento da participação

Cronograma

MÓDULO 1: INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

Aula 0: Era uma vez uma menina de emoções intensas

Aula 1: Introdução do treinamento + esse treinamento não é

Aula 2: Inteligência Emocional e benefícios

Aula 3: Os Pilares da Inteligência Emocional

Aula 4: Como desenvolver IE

Aula 5: Impactos da IE na sua vida

Aula 6: Autodiagnóstico como está minha IE

+ **BÔNUS:** 1 MES DE MEDITAÇÃO GUIADA VIA ÁUDIO

AULÃO AO VIVO DO MÓDULO 02/09/21 -
19H30 ÀS 21H30 (link do aulão será
disponibilizado no dia via grupo de alunos)

Cronograma

MÓDULO 2: AUTOCONHECIMENTO, UM DESPERTAR TRANSFORMADOR

Aula 1: O poder do Autoconhecimento

Aula 2: Descobrindo quem eu sou

Aula 3: Descubra o seu temperamento

Aula 4: Forças pessoais positivas, o que são?

Aula 5: Se conheça emocionalmente

Aula 6: Distorções de pensamentos

Aula 7: Consolidando quem eu sou

+ 7 ATIVIDADES (UMA POR AULA)

+ BÔNUS:

E-BOOK DESCUBRA SEU TEMPERAMENTO

AULÃO AO VIVO DO MÓDULO 02/09/21 -
19H30 ÀS 21H30 (link do aulão será
disponibilizado no dia via grupo de alunos)

Cronograma

MÓDULO 3: AUTOGESTÃO DAS EMOÇÕES T

Aula 1: Gerenciando o seu EU

Aula 2: Conhecendo as emoções

Aula 3: Diferença entre emoções e sentimentos

Aula 4: Emoções primárias

Aula 5: Emoções secundárias

Aula 6: Ativação emocional positiva

Aula 7: Construa a Felicidade

+ **7 ATIVIDADES** (UMA POR AULA)

+ **BÔNUS** DIÁRIO DAS EMOÇÕES

AULÃO AO VIVO DO MÓDULO 16/09 /21 -
19H30 ÀS 21H30 (link do aulão será
disponibilizado no dia via grupo de alunos)

Cronograma

MÓDULO 4: EMPATIA E RESILIÊNCIAS

Aula 1: O que é Empatia

Aula 2: A fórmula da empatia

Aula 3: Resiliência versus Antifrágil quem ganha?

Aula 4: Você sabe o que realmente te motiva?

Aula 5: Encarando e vencendo a autossabotagem

Aula 6: Como se adaptar em momentos de crise?

+ 6 ATIVIDADES (UMA POR AULA)

+ BÔNUS ENTREVISTA COM CONVIDADO ESPECIAL

AULÃO AO VIVO DO MÓDULO 16/09/21 - 19H30 ÀS 21H30 (link do aulão será disponibilizado no dia via grupo de alunos)

Cronograma

MÓDULO 5: RELACIONAMENTOS E TREINAMENTO DAS HABILIDADES SOCIAIS

Aula 1: O que realmente é se relacionar?

Aula 2: Entenda os tipos de relacionamentos

Aula 3: Como gerenciar e resolver os conflitos

Aula 4: Treinando minhas habilidades sociais I

Aula 5: Treinando minhas habilidades sociais II

Aula 6: Estudo de caso sobre Habilidades Sociais

+ **6 ATIVIDADES** (UMA POR AULA)

+ **BÔNUS** MINIGUIA PARA SE LIVRAR DE PESSOAS TÓXICAS TÉCNICAS PARA SAIR DE RELACIONAMENTOS ABUSIVOS

AULÃO AO VIVO DO MÓDULO 30/09/21 - 19H30 ÀS 21H30 (link do aulão será disponibilizado no dia via grupo de alunos)

Cronograma

MÓDULO 6: COMO USAR AS EMOÇÕES A SEU FAVOR

Aula 1: Nas relações interpessoais

Aula 2: Nas relações amorosas

Aula 3: Nas relações profissionais

Aula 4: Para aprovação em concursos e avaliações

Aula 5: Para alcançar sucesso

+ **5 ATIVIDADES** (UMA POR AULA)

+ **BÔNUS:** ALIVIANDO SUA ANSIEDADE

AULÃO AO VIVO DO MÓDULO 30/09/21 -
19H30 ÀS 21H30 (link do aulão será
disponibilizado no dia via grupo de alunos)

Cronograma

MÓDULO 7: A FAMOSA LIDERANÇA

Aula 1: Líderes e chefes são diferentes, sabia?

Aula 2: Habilidades para liderar

Aula 3: Nas relações profissionais

Aula 4: Liderando em tempos difíceis

Aula 5: O poder do líder inspirador

+ **5 ATIVIDADES** (UMA POR AULA)

+ **BÔNUS:** ENTREVISTA SOBRE LIDERANÇA
COM EDERSON DO VAREJO

AULÃO AO VIVO DO MÓDULO 07/10/21 -
19H30 ÀS 21H30 (link do aulão será
disponibilizado no dia via grupo de alunos)

Cronograma

MÓDULO 8: APRENDA A TER UMA COMUNICAÇÃO POSITIVA

Aula 1: Afinal, o que é comunicação?

Aula 2: Os tipos de comunicação

Aula 3: Comunicação não violenta

Aula 4: Comunicação afetiva, existe?

Aula 5: Aprenda a comunicar e influenciar pessoas

Aula 6: Passo-a-passo para uma comunicação acertiva

+ **5 ATIVIDADES** (UMA POR AULA)

+ **BÔNUS:** 5 DICAS DE UMA BOA ORATÓRIA

AULÃO AO VIVO DO MÓDULO 07/10/21-
19H30 ÀS 21H30 (link do aulão será
disponibilizado no dia via grupo de alunos)

FECHAMENTO DO TREINAMENTO

- Fechamento do treinamento no aulão ao vivo do módulo
- Avaliação de satisfação do treinamento
- Entrega do **SUPERBÔNUS**
- Certificado de Conclusão



Desenvolvido por Cleide Ferreira
www.treinandoparavida.com