

Por Alexandre Sammogini



Estão abertas as inscrições para o curso “Autogestão Emocional e seus Benefícios no Ambiente de Trabalho”, promovido pela UniAbrapp. O treinamento será realizado nos dias 24 e 25 de março, em formato online e ao vivo, das 13h30 às 17h30. As aulas serão conduzidas pela especialista Luiza Camargo e concedem 4 créditos no Programa de Educação Continuada (PEC) do ICSS.

O objetivo do curso é capacitar os participantes para desenvolverem a habilidade de autogestão emocional no ambiente de trabalho, promovendo melhores relações interpessoais, aumento da produtividade e uma cultura organizacional mais saudável.

Por meio de dinâmicas, exercícios práticos e estudos de caso, o aluno será preparado para aplicar as habilidades de inteligência emocional no dia a dia, fortalecendo suas conexões profissionais e promovendo resultados positivos para sua carreira e organização.

O conteúdo programático será dividido em 8 módulos, abordando os seguintes assuntos: introdução à inteligência emocional, autoconhecimento emocional, autocontrole e regulação emocional, empatia no ambiente de trabalho, construção de relacionamentos saudáveis, automotivação e propósito no trabalho, além da aplicação prática da inteligência emocional.

[Clique aqui](#) para mais informações e inscrições.

Fonte: [Abrapp em Foco](#), em 12.03.2025.