

Por Alexandre Sammogini



A UniAbrapp realizará o curso “Autogestão Emocional e seus Benefícios no Ambiente de Trabalho” nos dias 21 e 22 de janeiro, em formato online e ao vivo, das 13h30 às 17h30. As aulas serão conduzidas pela especialista Luiza Camargo e conferem 4 créditos no PEC do ICSS.

O objetivo do curso é capacitar os participantes para desenvolverem a habilidade de autogestão emocional, promovendo melhores relações interpessoais, com o objetivo de aumentar a produtividade e implantar uma cultura organizacional mais saudável. Por meio de conteúdos práticos, dinâmicos e reflexões aplicáveis ao dia a dia, o aluno desenvolverá habilidades como autocontrole, empatia, comunicação eficaz e automotivação.

“A autogestão emocional é uma habilidade essencial para prosperar em um mundo complexo, volátil e altamente interconectado. Quem desenvolve essa competência está mais bem preparado para enfrentar desafios, alcançar objetivos e manter o equilíbrio, tanto pessoal quanto profissionalmente”, diz comunicado da UniAbrapp.

O conteúdo programático conta com os seguintes módulos:

- Módulo 1: Introdução à Inteligência Emocional
- Módulo 2: Autoconhecimento Emocional
- Módulo 3: Autocontrole e Regulação Emocional
- Módulo 4: Empatia no Ambiente de Trabalho
- Módulo 5: Comunicação Eficaz e Não Violenta
- Módulo 6: Construindo Relacionamentos Saudáveis
- Módulo 7: Automotivação e Propósito no Trabalho
- Módulo 8: Aplicação Prática da Inteligência Emocional

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

**Fonte:** [Abrapp em Foco](#), em 06.01.2026.