Restam poucas vagas para o curso “Autogestão Emocional e seus Benefícios no Ambiente de Trabalho”, que será realizado pela UniAbrapp nos dias 21 e 22 de janeiro, em formato online e ao vivo. O treinamento será conduzido pela especialista Luiza Camargo e confere 4 créditos no PEC do ICSS.

O curso foi desenvolvido com o objetivo de apoiar o gerenciamento das emoções, fortalecer as relações interpessoais e promover um ambiente de trabalho mais produtivo e saudável. Por meio de conteúdos práticos, dinâmicos e reflexões aplicáveis ao dia a dia, os participantes irão desenvolver 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”, destaca comunicado da UniAbrapp.

O conteúdo programático do curso é composto pelos 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 15.01.2026.