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.

Nesse sentido, a UniAbrapp promoverá a 2ª edição do curso “Autogestão Emocional e seus Benefícios no Ambiente de Trabalho”, com o objetivo de capacitar os profissionais para desenvolverem habilidades em autogestão emocional, promovendo melhores relações interpessoais, aumento da produtividade e uma cultura organizacional mais saudável.

O treinamento será realizado nos dias 28 e 29 de outubro, em formato online e ao vivo, das 13h30 às 17h30. As aulas serão conduzidas pela especialista Luiza Camargo e conferem 4 créditos no Programa de Educação Continuada (PEC) do ICSS.

Ao final do curso, é esperado que os participantes tenham maior capacidade de gerenciar emoções e lidar com o estresse, além de obter melhoria nas relações interpessoais e na comunicação. O treinamento também busca tornar equipes mais colaborativas e produtivas, além de reduzir conflitos e aumentar o bem-estar no trabalho.

Clique aqui para saber mais.

Fonte: Abrapp em Foco, em 19.10.2026.