

# Gestão das Emoções e a importância do Autoconhecimento na Gestão de Pessoas

## INFORMAÇÕES GERAIS

**Instrutor:** Alfredo Saidneuy Jr.

Graduado em Psicologia, Mestre em Direção Estratégica (Unini – EUA), e Mestre em Recursos Humanos e Gestão do Conhecimento (Uneatlantico - Espanha) (Unini – EUA), Atualmente atua em áreas estratégicas em Gestão de Pessoas e Desenvolvimento Humano como Mentor e Executive Coaching nas empresas AMBEV, JBS, TOYOTA entre outras empresas de médio e grande porte em diferentes segmentos. Psicólogo clínico e Diretor do Instituto Saidneuy. Professor da Fundação Getúlio Vargas desde 2008 em 14 disciplinas.

**Objetivos:** Aprender a mapear os acionadores mentais e lidar com a inteligência emocional e o autocontrole.

**Público-alvo:** Colaboradores da Instituição

**Carga horária:** 8h/aula

**Realização:** 14 a 17 de setembro de 2020, das 10h às 12h.

Modalidade on-line (transmissão pela plataforma Zoom)

**Certificados:** Receberão certificados os participantes que obtiverem 80% de frequência.

**Valores com descontos progressivos para associados:**

primeira inscrição da Instituição	R\$ 430,00
segunda inscrição da mesma Instituição	R\$ 387,00
terceira inscrição da mesma Instituição	R\$ 365,50
quarta inscrição em diante da mesma Instituição:	R\$ 344,00

**Não Associados:** R\$ 559,00

**Inscrições pelo site:** [www.abde.org.br](http://www.abde.org.br)

**Informações:** Tel: (21) 999220-4760 • E-mail: [gedes@abde.org.br](mailto:gedes@abde.org.br)

**Programa:** [➔](#)

# Gestão das Emoções e a importância do Autoconhecimento na Gestão de Pessoas

## PROGRAMA

1. Aprender a mapear os acionadores mentais e lidar com a inteligência emocional e o autocontrole.
2. Aprimorar a autoconfiança e a assertividade na tomada de decisões, despertando a Liderança Interior e a Autorresponsabilidade.
3. Compreender o funcionamento das emoções, pensamentos e comportamentos e como manter o equilíbrio emocional nas diversas áreas e situações da vida através de práticas contínuas. Desenvolver o senso de resiliência e maturidade diante as frustrações.
4. Obter habilidades para eliminar emoções tóxicas como ansiedade, tristeza, medo, pessimismo, raiva, estresse, ódio, inveja, mágoa, culpa e outras.
5. Promover o desenvolvimento de competências e habilidades que agreguem valor ao desempenho de funções estratégicas em áreas ligadas à gestão e liderança de equipes.
6. Identificar papéis e responsabilidades do dirigente eficaz, enquanto disseminador da cultura organizacional e exemplo de referencial e excelência como agente transformador, motivador, formador e inspirador;
7. Utilizar a motivação como ferramenta estratégica para otimizar resultados.
8. Otimizar os resultados através da administração do tempo visando uma adequada produtividade.
9. Melhorar a qualidade de vida no contexto pessoal e profissional, compreendendo os limites e seus excessos.