Avante Gestão e Treinamento em RH
CNPJ: 12.075.833/0001-09

AVANTE
Gestão e Treinamento em RH

CERTIFICADO

ALINE DE JESUS SILVA

A Avante RH certifica que o (a) aluno (a) acima concluiu o curso de *Inteligência Emocional* com carga horária de 08 horas.

São Paulo, 01 de agosto 2026.

Rafael Lopes
Direção de Treinamentos

Curso de Inteligência Emocional

avanterh.net

Conteúdo Programático:

Introdução à Inteligência Emocional

- Compreenda o que é a Inteligência Emocional e descubra como aplicá-la para potencializar seus relacionamentos e alcançar melhores resultados.
- Explore a base neurocientifica que sustenta a importância da Inteligência Emocional no comportamento humano e na tomada de decisões.
- Entenda o poder da Inteligência Emocional na resolução de conflitos, sejam eles internos (consigo mesmo) ou externos (com outras pessoas).
- Realize um assessment para identificar o seu nivel atual de Inteligência Emocional e estabelecer um ponto de partida para o seu desenvolvimento pessoal e profissional.

Autoconhecimento - A base da IE

- Aprenda a reconhecer e compreender seus próprios sentimentos e emoções, desenvolvendo maior consciência sobre si mesmo.
- Descubra o poder do autoconhecimento como ferramenta essencial para o gerenciamento e controle das emoções, favorecendo decisões mais equilibradas e assertivas.
- Identifique os gatilhos emocionais que podem despertar sentimentos como raiva, medo e tristeza, aprendendo a lidar com eles de forma construtiva.
- Realize assessments que contribuirão para o seu processo de autoconhecimento e crescimento pessoal.

Autorregulação e Automotivação

- Aprenda a administrar impulsos e reações emocionais utilizando ferramentas da neurociência, desenvolvendo maior equilibrio diante dos desafios do dia a dia.
- Descubra como lidar com emoções intensas, como raiva e medo, sem perder o controle, transformando-as em respostas conscientes e produtivas.
- Identifique seus fatores motivacionais e compreenda como utilizá-los como fonte de energia e direcionamento para atingir metas pessoais e profissionais.
- Reflita sobre propósito e motivação: como se tornar uma pessoa verdadeiramente automotivada, capaz de manter o foco e a determinação mesmo diante das adversidades.

Empatia e Habilidades Sociais

- Aprenda a identificar e compreender os sentimentos das outras pessoas, desenvolvendo uma postura mais sensivel e respeitosa nas relações interpessoais.
- Conheça como funciona o sistema de neurônios-espelho, responsável pela empatia.
- Desenvolva a habilidade da escuta ativa, essencial para estabelecer conexões genuinas, promover entendimento mútuo e fortalecer vinculos de confiança.

Avante Gestão e Treinamento em RH

Turma Realizada dia 01/08/2026.

AVANTE GESTÃO E TREINAMENTO EM RH

Qualidade Avante RH