

## EMENTA DE CURSO ON-LINE

**1. Nome do curso:** Gerenciamento das emoções e desenvolvimento profissional

**Objetivo Geral:** Ampliar a compreensão dos servidores públicos do Poder Executivo do Estado de Pernambuco no que se refere a administração de suas reações emocionais no ambiente de trabalho enquanto um elemento facilitador do desenvolvimento profissional.

**2. Carga Horária:** 20 horas/aula.

**3. Conteúdo Programático:**

1. Teoria da inteligência emocional:

- a. Origem e evolução;
- b. Definições e conceitos;
- c. Campos de aplicabilidade.

2. Competências da inteligência emocional:

- a. Autoconsciência;
- b. Autogerenciamento;
- c. Motivação;
- d. Empatia;
- e. Habilidades sociais.

3. As emoções e suas funções.

4. Emoções e trabalho:

- a. Teorias sobre o impacto das emoções no ambiente de trabalho;
- b. Teorias sobre o papel das emoções no desenvolvimento profissional;

5. Estratégias de desenvolvimento da inteligência emocional aplicada ao trabalho:

- a. Estimulando a autoconsciência emocional;
- b. Técnicas de gerenciamento das emoções;
- c. Impulsionando a motivação para o trabalho;
- d. Proposta para lidar com o estresse relacionado ao trabalho.

**4. Metodologia:**

**Metodologia de Ensino:** As aulas serão baseadas em exposições dialogadas e prática com os aplicativos Microsoft Teams. O curso será realizado com uso da ferramenta Microsoft Teams, uma plataforma unificada de comunicação e colaboração que combina bate-papo, videoconferências, armazenamento de arquivos. O tutor e alunos

estarão no mesmo horário na plataforma, sendo a aula transmitida ao vivo e ficando também uma gravação para quem desejar assistir novamente. O aluno terá acesso a apostila também dentro da ferramenta Microsoft Teams.

**Metodologia de Avaliação de Aprendizagem:** Ao término do curso, os alunos serão avaliados na própria ferramenta Microsoft Teams por meio de prova online com 10 (dez) questões, sendo 01 (um) ponto por questão, cuja nota mínima para aprovação do curso é 07 (sete) pontos. A primeira prova estará disponível no 1º dia útil imediatamente posterior ao fim do curso. A segunda prova (opcional e de recuperação de nota) estará disponível no 2º dia útil imediatamente posterior ao fim do curso. A chamada será feita no horário da aula ao vivo por meio de recursos da ferramenta Microsoft Teams.

## 5. Bibliografia:

- COBÊRO, C.; PRIMI, R.; MUNIZ, M. **Inteligência emocional e desempenho no trabalho: um estudo com MSCEIT, BPR-5 e 16PF.** Disponível em: [https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0103-863X2006000300005&script=sci\\_arttext](https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0103-863X2006000300005&script=sci_arttext) . Acesso em: 18/09/2020.
- DAMÁSIO, A. C. **O sentimento de si.** Europa América, 2000.
- \_\_\_\_\_. **O mistério da consciência.** Companhia das letras, 2015.
- GOLEMAN, D. **Inteligência emocional: a teoria revolucionária que define o que é ser inteligente.** Rio de Janeiro: Objetiva, Tradução revista em 2001 do original 1995.
- \_\_\_\_\_. **Trabalhando com a inteligência emocional.** Rio de Janeiro: Objetiva, Tradução revista em 2001 do original em 1999.
- GUEBUR, A. Z.; POLETO, C. A.; VIEIRA, D.M.S. **Inteligência emocional no trabalho.** Disponível em: <https://www.uninter.com/intersaberes/index.php/revista/article/view/108>. Acesso em: 18/09/2020.
- KOTSOU, I. **Cadernos de exercícios de inteligência emocional.** Vozes, 2014.
- LE BRETON, D. **Antropologia das emoções.** Rio de Janeiro: Vozes, 2019.
- MARTINS, V. **O emocional inteligente.** Alta Books, 2015.

- URURAHY, G; ALBERT, E. **Emoções e saúde: um novo olhar sobre a prevenção**. Rio de Janeiro: Bicicleta Amarela, 2015.
- WALTON, D. **Inteligência emocional: um guia prático**. Porto Alegre: L&PM Editores, 2017.
- WEISINGER, H. **Inteligência emocional no trabalho**. Rio de Janeiro: Objetiva, 1997.