



# INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

*Competência vital para manter o foco,  
aprender a trabalhar sob pressão e otimizar resultados*

[www.betedelia.com.br](http://www.betedelia.com.br)  
[contato@betedelia.com.br](mailto:contato@betedelia.com.br)  
11 3045-8103 11 99690-5800

*Bete D'Elia*

PALESTRANTE . COACH . INSTRUTORA DE CURSOS

# INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

*Competência vital para manter o foco,  
aprender a trabalhar sob pressão e otimizar resultados*

## PÚBLICO ALVO:

Líderes, gestores, assessores, secretários e profissionais de gestão.

## OBJETIVOS

- Conscientizar os profissionais sobre a importância das emoções no mundo corporativo, como competência decisiva para tomar decisões qualitativas, otimizar resultados, manter o equilíbrio e o foco, sem prejuízo da qualidade pessoal e profissional.
- Aprender a desenvolver inteligência emocional, aliada à resiliência, para otimizar a arte de trabalhar em equipe, solucionar conflitos interpessoais e lidar, de forma qualitativa, com perfis heterogêneos.
- Usufruir dos benefícios da inteligência emocional, como caminho permanente de autoconhecimento e forma consciente de gerar resultados.
- Exercitar o contato com as emoções, permitindo que sejam expressas e aprendendo a adequá-las aos relacionamentos profissionais e pessoais, como diferencial.
- Adquirir mais saúde física, emocional e intelectual

## INFORMAÇÕES ADICIONAIS

### Metodologia

- Exposição dialogada e interativa, com material visual
- Sensibilização musical (músicas pertinentes ao tema)
- Dinâmicas de grupo, com situações inerentes ao cotidiano do público alvo
- Discussão de cases
- Uso de filmes pertinentes ao tema

**Carga Horária: 16 h**

## MÓDULO 1

---

- O Conceito da Inteligência Emocional, com base nos estudos e documentários de Daniel Goleman, Stephen Covey e outros experts da atualidade;
- A diferença entre QI (Coeficiente Intelectual ou de Inteligência e QE (Coeficiente Emocional) – Como participam no cenário empresarial, do processo de seleção à promoção, fazendo a “diferença” no desempenho, na convivência e na qualidade dos resultados.
- A necessidade premente do Equilíbrio Emocional no mundo corporativo, como parte das competências vitais dos profissionais de sucesso.
- O equilíbrio Emocional é 3 vezes mais exigido do que as habilidades cognitivas, nos níveis de liderança, coordenação e supervisão.
- A possibilidade de desenvolver o QE (Coeficiente Emocional) em qualquer idade, independentemente, da Formação profissional e da experiência.
- Como a Inteligência Emocional pode otimizar a performance profissional e a entrega de resultados.
- O QE (Coeficiente Emocional) como elemento vital na qualidade do desempenho, na administração de situações de pressão, na otimização dos resultados e relacionamentos.

## MÓDULO 2

---

- As emoções nutrem ou envenenam os ambientes – Como o profissional pode interagir, com qualidade e equilíbrio, expressando as emoções nutritivas no cenário empresarial
- Identificando as emoções no cotidiano e aprendendo a administrá-las, com foco na qualidade das decisões.
- Os prejuízos nos resultados, na imagem profissional e institucional dos profissionais que “ignoram” as emoções como competência profissional.
- Como incorporar essa competência e ajudar a disseminá-la nos relacionamentos com gestores, pares , clientes internos e externos.
- As emoções e sua contribuição para encontrar a convergência na divergência.

## MÓDULO 3

---

- As emoções, a saúde integral (corpo, mente e alma) e a interface com a vida profissional e pessoal.
- A Inteligência Emocional e a mudança de mindset.
- Os cinco passos para adquirir Inteligência Emocional.
- Autoconhecimento.
- Administrar Emoções.
- Empatia
- Automotivação
- A arte dos relacionamentos

## MÓDULO 4

---

- A Resiliência atuando em conjunto com a Inteligência Emocional.
- Profissionais com inteligência emocional podem ser muito mais produtivos, conforme pesquisas dos estudiosos.
- Como desenvolver a Resiliência no mundo atual, repleto de competitividade, mudanças e desafios
- Rituais práticos de qualidade diária, para incentivar o uso saudável das emoções. A convivência pacífica entre razão e emoção.
- A inteligência Emocional e a Resiliência como parte essencial das novas competências, para conciliar sucesso e felicidade, qualidade de vida pessoal e profissional.
- A convivência pacífica entre razão e emoção.

## Credenciais Técnicas

---



Graduada em Português-Francês pela USP - Universidade de São Paulo, Pós-Graduada em Desenvolvimento Humano, pelo Psyko Universal Instituto de Desenvolvimento. É Coach com formação pelo IDHL - Instituto de Humano Lippi. É docente do curso de Pós-Graduação da FECAP - Assessoria Executiva. Fundadora e diretora da Toucher Desenvolvimento Humano. Palestrante e facilitadora em treinamentos, cursos e workshops.

Também presta consultoria para gestores e líderes estratégicos, no setor público e privado, com destaque no segmento secretarial.

Em co-autoria com Walkiria Almeida teve projetos premiados no CONASEC. Além disso, Bete tem participação relevante em eventos da categoria como CONASEC, COINS e outros. Como escritora, tornou-se articulista das Revistas "Ser Mais" e "Vocação Pública" e em sites especializados no mundo do secretariado. Autora do Livro Profissionalismo - Não dá para não ter - Editora Gente e coautora dos seguintes Livros:

- ✓ As novas Competências do Profissional de Secretariado pela Editora IOB Thomson;
- ✓ Gestão do Tempo e Produtividade - pela Editora Ser Mais;
- ✓ Coaching e Mentoring - pela Editora Ser Mais;
- ✓ Excelência no Secretariado - Editora Ser Mais; (Coordenadora Editorial com Magali Amorim e Maurício Sita)
- ✓ Modelos de Gestão no Contexto do Profissional de Secretariado - pela Editora UFSC. (Organizadora com Cibele Barsalini Martins)
- ✓ O Secretariado do Futuro - Editora Literare (Coordenadora Editorial com Walkiria Gomes de Almeida)