



# CERTIFICADO

## Inteligência Emocional

O **Grupo Voitto** certifica que

**SUZANE NASCIMENTO DE OLIVEIRA**

concluiu com êxito o curso: **Inteligência Emocional** com carga horária de 16 horas.

Data de emissão: 25/09/2024

**Thiago Coutinho de Oliveira**  
Voitto Treinamento e Desenvolvimento

**Laise M. Kasaoka**

**Alexandre Braga**



**Certificado**  
4610664103

## Módulo 1 - Introdução à Inteligência Emocional

Lição 1: Objetivos deste módulo

Lição 2: O que é Inteligência Emocional?

Lição 3: 10 Benefícios que a IE pode te trazer

Lição 4: 4º RI e as 10 Habilidades do Profissional do Futuro

Lição 5: Teste sua Inteligência Emocional

Baixar Template: Teste sua Inteligência Emocional

Consolidando o conhecimento

## Módulo 2 - O Autoconhecimento

Lição 1: Objetivos deste módulo

Lição 2: Emoções vs Sentimentos

Lição 3: Fluxo das Emoções

Lição 4: Autoconsciência Emocional

Lição 5: Vulnerabilidade

Lição 6: Inteligência Positiva

Lição 7: Sabotadores

Lição 8: Quociente de Inteligência Positiva

Lição 9: Sabotadores Internos

Lição 10: DISC

Baixar Template: DISC

Lição 11: Analisando os Resultados DISC

Lição 12: MBTI

Lição 13: Avaliando seu perfil MBTI - Ações

Lição 14: Avaliando seu perfil MBTI - Definições

Lição 15: Avaliando seu perfil MBTI – Decisões Difíceis

Lição 16: Avaliando seu perfil MBTI - Planejamento

Baixar Template SWOT pessoal

Lição 17: SWOT Pessoal

Baixar Template: IKIGAI

Lição 18: IKIGAI

Consolidando o conhecimento

## Módulo 3 - Autogerenciamento Emocional

Lição 1: Objetivos deste Módulo

O Caso Justin - Daniel Goleman

Lição 2: O Autocontrole Emocional

Lição 3: Estoicismo e Locus de Controle

Lição 4: O Impacto negativo do Stress

Baixar Template: Nível de Stress

Lição 5: Como se expressar em momentos de Stress

Lição 6: O profissional Antifrágil

Lição 7: Adaptabilidade

Lição 8: O Poder do Hábito

Lição 9: Procrastinação, Produtividade e Proatividade

Lição 10: A Automotivação

Lição 11: As 4 personalidades por Gretchen Rubin

Baixar Template: Felicidade

Lição 12: A Felicidade como habilidade e 8 passos para desenvolvê-la

Lição 13: Mindfulness

Lição 14: Capital Psicológico

Lição 15: 5 passos para lidar com as emoções na prática

Consolidando o conhecimento

## Módulo 4 - Empatia

Lição 1: Objetivos deste Módulo

Lição 2: O que é Empatia?

Lição 3: Como praticar a Empatia?

Lição 4: Os limites da Empatia

Lição 5: 5 benefícios de possuir Empatia

Lição 6: Comunicação Não-Violenta: um exercício de Empatia

Lição 7: 5 passos para aplicar a CNV

Lição 8: Desenvolvendo Empatia em 6 passos

Consolidando o conhecimento

## Módulo 5 - Sociabilidade

Lição 1: Objetivos deste Módulo

Lição 2: O que é Sociabilidade?

Lição 3: 5 práticas para criar conexões no ambiente de trabalho

Lição 4: Como influenciar pessoas

Lição 5: A Escuta Hável

Lição 6: Consciência Organizacional

Lição 7: O modelo PERMA

Lição 8: Conhecendo as personalidades de sua equipe

Lição 9: Conhecendo as personalidades de sua equipe através da Inteligência Emocional

Lição 10: Conflitos: Um overview

Lição 11: Conflitos: Autoconsciência e Vieses

Lição 12: Feedback e Feedforward

Lição 13: 5 dicas para melhorar o seu Feedback

Lição 14: 5 passos para desenvolver na prática a Sociabilidade

Consolidando o conhecimento