



# CERTIFICADO

O Grupo Voitto certifica que

**Yojana Cunditt**

concluiu com êxito o curso de **Inteligência Emocional Para Negócios**,  
com carga horária de 16 horas.

Juiz de Fora - MG, 3 de Março de 2021



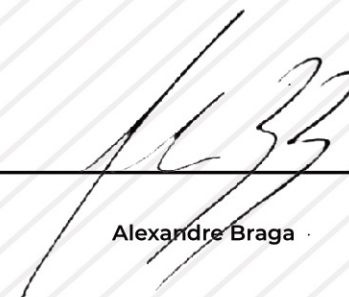
---

Laise Kasaoka



---

Voitto Treinamento e Desenvolvimento e Editora LTDA  
CNPJ: 10.325.713/0001-89



---

Alexandre Braga



**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: 4ª RI e as 10 Habilidades do Profissional do Futuro
- Lição 5: Teste sua Inteligência Emocional

**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
- 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 Dífíceis
- Lição 16: Avaliando seu perfil MBTI - Planejamento
- Lição 17: SWOT Pessoal
- Lição 18: IKIGAI

**Módulo 3 – Autogerenciamento Emocional**

- Lição 1: Objetivos deste Módulo
- Lição 2: O Autocontrole Emocional
- Lição 3: Estoicismo e Locus de Controle

- Lição 4: O Impacto negativo do 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
- 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

**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

**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 Hábil
- 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