

Curso de
Inteligência Emocional



Meditações

SUMÁRIO

Apresentação.....	3
Metodologia	6
Conteúdo programático.....	8
Corpo docente.....	11
Matrícula.....	12

APRESENTAÇÃO

O Curso de Inteligência Emocional é um programa abrangente e transformador projetado para ajudar os participantes a aprimorar sua compreensão e gestão das emoções, capacitando-os a alcançar uma vida mais equilibrada e gratificante.

Ao longo do curso, os alunos serão introduzidos aos conceitos fundamentais da inteligência emocional e aprenderão estratégias práticas para identificar, expressar e regular suas emoções de maneira saudável.

Explorando uma variedade de tópicos, desde a consciência emocional até a empatia e a tomada de decisões emocionalmente inteligentes, o curso fornecerá ferramentas valiosas para melhorar relacionamentos, lidar com o estresse, desenvolver resiliência e fortalecer a autoconfiança.

Com uma abordagem interativa, envolvente e baseada em exemplos da vida real, o curso permitirá que os participantes aprofundem seu autoconhecimento, adquiram habilidades emocionais sólidas e desenvolvam uma base sólida para o crescimento pessoal e profissional.

Carga horária: 40 horas

Duração do curso: tempo mínimo de 4 semanas e máximo de 1 ano

Público alvo: todos os interessados em melhorar relacionamentos, lidar com o estresse, desenvolver resiliência e fortalecer a autoconfiança.

REALIZAÇÃO

Este Curso de Inteligência Emocional é uma realização conjunta do Instituto Inspira e Instituto Esfera.



www.institutoinspira.com.br

O Instituto Inspira foi constituído com a intenção de desenvolver a melhora das relações pessoais no ambiente de trabalho e no ambiente pessoal e familiar.

Com treinamentos e capacitações de profissionais, hoje, o instituto já atendeu mais de 4 mil pessoas, levando consciência e comunicação mais efetiva, com a melhoria da qualidade de vida e de resultados na vida das pessoas, com a redução da ansiedade e do estresse mensurados.



www.institutoesfera.org

O Instituto Esfera é um centro educacional multidisciplinar, que tem as atividades e processos educativos como estratégia para o desenvolvimento e a ampliação dos horizontes de liberdade humana. O instituto é gerido por uma equipe de professores com experiência em diversas áreas de conhecimentos, com atuação na pesquisa científica, docência universitária e corporativa.

POR QUE ESCOLHER ESTE CURSO DE INTELIGÊNCIA EMOCIONAL:



1. Curso com videoaulas

Curso completo teórico de Inteligência Emocional com apostilas e videoaulas ministradas por especialistas em cada tema abordado.



2. Aulas teóricas e práticas

Os módulos do curso são semanais com diversas aulas teóricas e práticas. Além de aprender a teoria, você também será orientado para a práticas.



3. Materiais complementares

Além das videoaulas do curso você também tem acesso a materiais complementares em texto para baixar.



5. Dezenas de meditações

Sendo estudante do curso de Inteligência Emocional, você terá acesso a mais de 60 aulas sobre meditações para praticar.



6. Amplo acolhimento

Durante toda a formação você terá todo suporte de nossa equipe através dos nossos canais de atendimento ao estudante.

METODOLOGIA

O Programa de Inteligência Emocional é baseado em videoaulas teóricas e práticas complementadas por materiais apostilados.

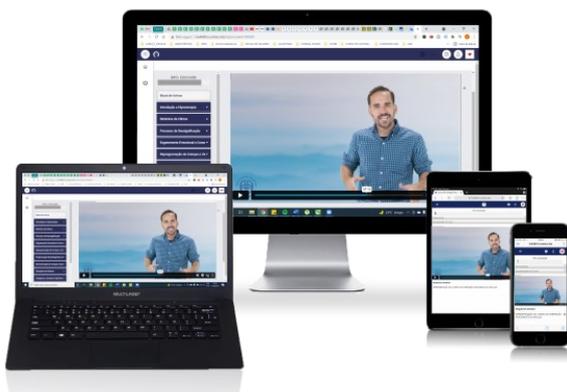
O curso é composto por 5 módulos, que são liberados semanalmente, sendo assim o prazo mínimo para a conclusão do programa é de 4 semanas (pois ao se matricular o módulo 1 e 2 já estarão disponíveis) e o prazo máximo de 1 ano.

Mesmo que você conclua o curso em um tempo menor de 1 ano, seu acesso a todo conteúdo do curso permanecerá pelo prazo máximo do curso.

Juntamente com o programa de Inteligência Emocional, nós oferecemos acesso ao bônus (sem qualquer custo adicional) a 60 aulas sobre meditação, nas mais variadas linhas e escolas meditativas, para que nosso estudante possa também conhecer outras práticas.

Este curso possui garantia de 7 dias. Neste período, caso nosso curso não corresponda as suas expectativas, basta nos contatar solicitando o cancelamento que faremos a devolução total do seu valor investido. Após este prazo não há devolução de qualquer valor.

SEU CAMPUS VIRTUAL



As aulas e práticas já estão te esperando dentro do Campus Virtual especializado, onde estão organizadas e disponibilizadas em tópicos para facilitar o aprendizado.

Você pode acessá-las em seu desktop, tablet, notebook ou smartphone.

COMO O CURSO ESTÁ ORGANIZADO

Este não é um curso qualquer, mas sim um programa para o desenvolvimento da inteligência emocional com todo o conteúdo teórico e práticas necessárias para o mergulho no seu aperfeiçoamento.

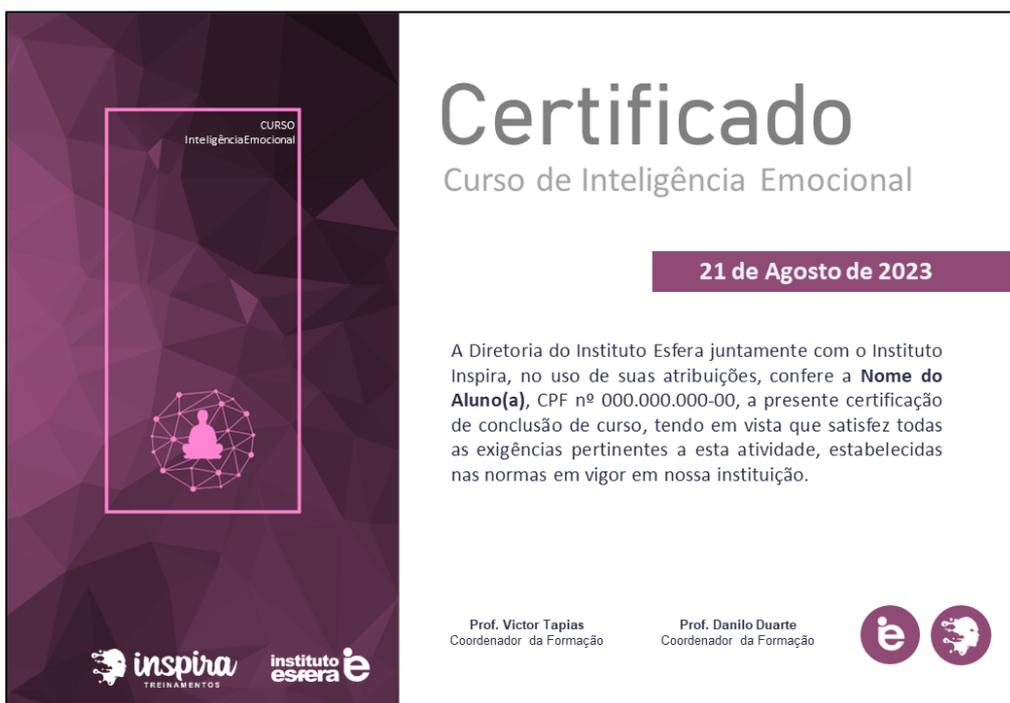
O curso foi organizado em tópicos sequenciais e dividido em 4 semanas de vivência e desenvolvimento.

Junto com as videoaulas encontrará também apostilas para baixar, complementando assim os conteúdos do curso. Além das videoaulas, você terá acesso a um acervo de 60 aulas com especialistas nacionais e internacionais sobre meditação, trata-se de um bônus especial que preparamos para você.

CERTIFICADO

A certificação do Curso de Inteligência Emocional indica a conclusão da sua experiência em nosso programa, para tanto deve-se, além de concluir os conteúdos disponibilizados nas vídeo-aulas, textos e atividades práticas, também realizar os diários de sua prática ao longo do curso.

Concluído este processo você terá seu certificado digital em seu e-mail.



CONTEÚDO PROGRAMÁTICO DETALHADO

O curso está dividido em 5 módulos que são liberados semanalmente. O desejável é que você siga o ritmo da liberação dos módulos e conclua o programa em 4 semanas.

Caso queira fazer no seu ritmo, não há problema! Terá acesso ao conteúdo do curso por 1 ano, que também é o tempo limite para finalizá-lo e obter sua certificação.

Sendo assim, o tempo para a conclusão varia com a sua dedicação, tendo como mínimo de 4 semanas e máximo 1 ano. Caso termine o curso antes do prazo limite, não se preocupe, continuará com acesso a todo o conteúdo até o tempo de 1 ano.

1ª SEMANA

MÓDULO 1: Jornada da Consciência

- Apresentação
- Recebendo o Mapa
- Arrumando a Minha Mochila
- Entrando no Barco
- Aprendendo a Remar
- Acesse a sua Cabana
- Inteligência Emocional e Meditação

MÓDULO 2: O que é Inteligência Emocional

- Aprendendo a Explorar os Seus Recursos
- Meditação: aterrissagem
- Importância dos Acordos e Zonas de Limite
- Explicação do que é Inteligência Emocional
- Teoria do Paul Ekman
- Teoria da Lisa Feldman
- O que é Importante do Conhecimento do Nosso Corpo
- Autoconsciência no Corpo

2ª SEMANA

MÓDULO 3: Autoconsciência das Emoções

- Aterrissagem: qual é sua emoção preponderante
- Processos de Acolhimento
- Início da Construção do Mapa das Emoções
- Mapa das Emoções: alegria
- Chamando Alguém para Partilhar
- Os Estágios da Aceitação
- Mente Distraída x Mente Atenta

3ª SEMANA

MÓDULO 4: Se Acolher pelo Corpo

- Mapa das Emoções: raiva
- Mapa das Emoções: nojo
- Grounding de Acolhimento
- Investigação das Emoções
- Meditação: bondade amorosa para si mesmo
- Prática: corpo e mente se alinhando

4ª SEMANA

MÓDULO 5: Aprendendo a Lidar com as Emoções

- Meditação: respiração com conforto
- Apreciando
- Mapa das Emoções: medo
- Emoções Primárias e o Desenvolvimento de Outras Emoções – medo + raiva
- Emoções Primárias e o Desenvolvimento de Outras Emoções – tristeza + alegria
- Escolha e Independência
- Meditação: escaneamento corporal com base nas emoções
- Aumentando o Nível Basal de Felicidade
- Reflexão e Autoavaliação
- Encerramento e Convite ao Grupo

DESCONTO DE 30%

Educafit

O Educafit oferece o maior acervo de formações complementares. Ao se matricular no Curso você pode ter acesso a mais de 80 cursos certificados na área de Desenvolvimento Físico com desconto de 30% na assinatura. Amplie seu desenvolvimento profissional. Certificados válidos em todo Brasil. Mais de 3.000 aulas. Os Melhores Cursos em um só Lugar!

Anatomia, Biomecânica, Cinesiologia, Bioestatística

 Anatomia Respiratória 16h	 Anatomia: Aparelho Locomotor 16h	 Anatomia: Músculos e Articulações 16h	 Anatomia: Sistema Digestório 16h	 Avaliação da Composição Corporal 26h	 Bioestatística aplicada à Educação Física 4h
--	---	--	--	---	---

Esportes de Resistência, Corrida e Periodização

 Avaliação Cardiorrespiratória 10h	 Biomecânica Aplicada às Lesões na Corrida 8h	 Ciclismo: Aprenda como trabalhar na estrada 16h	 Controle de Carga Interna no Treinamento 10h	 Corrida de Rua: Avaliação, Prescrição e Treinamento 40h	 Curso Corrida de Rua 30h
---	--	---	---	---	--

Periodização e Métodos de Treinamento

 2ª Edição MTF 16h	 64 Métodos de Treinamento 16h	 Avaliação e Prescrição do Treinamento 6h	 Benefícios da mobilidade e estabilidade 2h	 Biomecânica e Cinesiologia 16h	 Cadeias Cinéticas e Sistemas de Alavancagem 10h
--	--	---	--	---	--

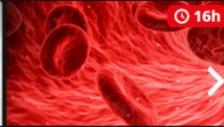
Nutrição

 A Prescrição de Dietas no Emagrecimento 16h	 Análise de Exames Laboratoriais 10h	 Caquexia e Sarcopenia no Câncer 4h	 Deficiência de Vitamina B1 e suas repercussões 2h	 Demência: Manejo nutricional e estilo de vida 4h	 Desnutrição pós Infecção por Covid-19 10h
--	--	---	---	---	--

Avaliação Física

 64 Métodos de Treinamento 16h	 Abordagem em Dor 16h	 Análise do Movimento no LPO 16h	 Análise dos Movimentos em Musculatura 16h	 Antropometria e Composição Corporal 16h	 Avaliação Antropométrica 10h
--	---	--	---	--	---

Fisioterapia

 Alongamento e Flexibilidade 16h	 Biomecânica Aplicada às Lesões na Corrida 8h	 Desnutrição pós Infecção por Covid-19 10h	 Dor Lombar e Hérnia de Disco Lombar 16h	 Ginástica Laboral 16h	 Laserterapia e Biofotomodulação celular 16h
--	---	--	---	--	--

CORPO DOCENTE

O corpo docente é composto por professores e especialistas dedicados as temáticas que ministram em cada aula. Além da docência, acumulam ampla experiência prática.



Victor Tapias

Victor Tapias é certificado em mindfulness pelo Centro Mente Aberta (Unifesp) e pela Assertiva Mindfulness (MTI). Certificado também em Mindful Self Compassion pela Universidade de San Diego, em Yoga pelo Yoga Alliance e mestre em Psicologia pela USP.



Danilo Duarte

Danilo Duarte é fisioterapeuta (USP- RP), mestre pelo Departamento de Saúde Aplicada ao Aparelho Locomotor (USP-RP); osteopata visceral e estrutural (IDOT); terapeuta corporal (Instituto Lumen); instrutor de mindfulness pela MTi; em formação em Psicoterapia Bioenergética (Instituto Lumen); em formação em Psicoterapia Biodinâmica (IBPB); mantém atuação clínica com pacientes com dores crônicas. Sócio da Inspira Treinamentos.

MATRÍCULA

A matrícula no curso pode ser realizada via cartão ou boleto, basta clicar no botão abaixo que será direcionado a página de matrícula:

Fazer Matrícula

Para mais informações, consulte nossos canais institucionais, nossa equipe está sempre à disposição para seu acolhimento.

Website: www.institutoesfera.org

E-mail: contato@institutoesfera.com

Whatsapp: (16) 98259-2301

*O curso possui um período de garantia de 07 dias a partir da data da matrícula. Durante este período, caso o curso não corresponda as suas expectativas, basta nos contatar solicitando o cancelamento e terá todo o valor investido ressarcido. Passado este período não há devolução.