

Curso de
Inteligência Emocional



Meditações



Curso de Inteligência Emocional

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

Ao longo do curso, nossos alunos e alunas 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(as) participantes aprofundem seu autoconhecimento, adquiram habilidades emocionais sólidas e desenvolvam uma base sólida para o crescimento pessoal e profissional.



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(a) para prática.



Dezenas de meditações

Sendo estudante do curso de Mindfulness, você terá acesso a mais de 60 meditações para praticar.



Amplo acolhimento

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



Apresentação geral

O Curso de Inteligência Emocional é baseado em videoaulas teóricas e práticas sendo que o prazo mínimo para a conclusão é de 4 semanas 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(a) estudante possa também conhecer outras práticas meditativas.

Duração

O curso EaD tem duração mínima de 4 semanas e máxima de 1 ano. Desta forma, o(a) estudante é livre para organizar seus estudos e cumprir com as atividades formativas dentro de um período de até 1 ano.

Carga Horária da Formação

Este curso possui carga horária total de 40 horas

Organização do Curso

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.

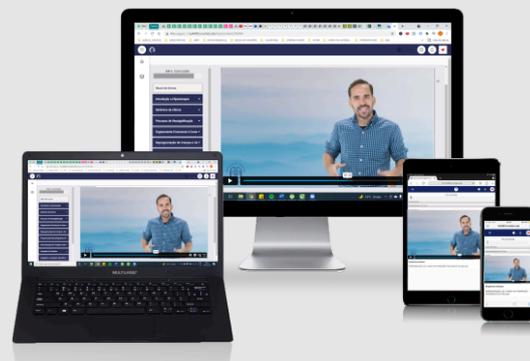
O curso foi organizado em tópicos sequenciais e dividido em 4 semanas de vivência e desenvolvimento. Além das videoaulas, você terá acesso a um acervo de 60 aulas com especialistas nacionais e internacionais sobre meditação, trata-se de um bônus especial que preparamos para você.

Canais para tirar dúvidas

Dispomos dos seguintes canais de atendimento:

- Contato de e-mail para dúvidas (contato@institutoesfera.org);
- Canais de Whatsapp;

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.





Certificação

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 videoaulas 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.

Modelo do Certificado



Conteúdo Programático dos Módulos

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.

Disponibilização dos módulos do curso

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



Corpo Docente do Curso



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); osteopatia 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.

Dúvidas Frequentes

1. O Curso é certificado pelo MEC?

Este curso enquadra-se na categoria de cursos livres, portanto não necessita de certificação do MEC. O certificado é fornecido apenas pela nossa instituição, amparado pela Lei nº 9394/96, pelo Decreto nº 2.494/98 e nº 2.208/97.

2. Quem pode fazer o curso?

Qualquer interessado(a) pode realizar o Curso de Inteligência Emocional, no entanto nossa instituição fornece o certificado apenas para aqueles(as) que realizarem e nos enviarem os diários de prática como orientado no primeiro módulo do curso.

3. Há provas e monografia no curso?

Não provas, nem monografia. A certificação é emitida mediante o envio do diário de prática caso a deseje. Trata-se de um breve relato diário que o(a) estudante deverá nos enviar sobre as práticas pautadas neste curso.

4. Há um tempo limite para minha formação?

O(A) aluno(a) tem até 1 ano para concluir sua Formação. Ao longo deste 1 ano o(a) aluno(a) poderá acessar o conteúdo quantas vezes quiser neste período.



Procedimento de Matrícula

A matrícula no curso pode ser realizada via cartão, boleto, pix, depósito ou transferência bancária.

Para mais informações sobre valores e condições de pagamento, consulte nossos canais institucionais, nossa equipe está sempre à disposição para seu acolhimento.

Website: www.institutoesfera.org

E-mail: contato@institutoesfera.org

Whatsapp: (11) 5039-5051

[Realizar Matrícula](#)

*Este curso possui garantia de 7 dias. Neste período, caso nosso curso não corresponda às 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.

Realização



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.

www.institutoesfera.org



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.institutoinspira.com.br