Unibp
UNIVERSIDADE DO SETOR
DE PETRÓLEO E GÁS

ibp INSTITUTO BRASILEIRO DE PETRÓLEO E GÁS

CERTIFICADO DE CONCLUSÃO

O **Instituto Brasileiro de Petróleo e Gás** confere o presente certificado a

Leandro Lepesteur,

por concluir com sucesso o curso **Inteligência Emocional e Empatia**,

no período de 13 de dezembro de 2022 a 19 de janeiro de 2023, com carga horária de 8 horas.

Rio de Janeiro, 19 de janeiro de 2023

Karen Cubas
Gerente UnIBP

Joanna Vignoli
Coordenadora UnIBP

63ca0088-d880-4d09-9b50-1545ac1f0490

Módulo 1 - Introdução

- O que é Inteligência Emocional;
- Qual a diferença entre Inteligência Emocional e:
    - Quociente de Inteligência,
    - Personalidade.
- Impacto da Inteligência Emocional;
- Apresentação das quatro competências da Inteligência Emocional.

Módulo 2 - Autoconsciência

- O que é a Autoconsciência;
- Neuroplasticidade;
- Teste de Inteligência Positiva para mapeamento dos Sabotadores;
- Forças do cérebro;
- Sabotadores:
    - Entendendo o assessment;
    - Crítico;
    - Sabotadores cumplices.
- O cérebro a nosso favor: Sábio;
- Estratégias de para impulsionar a autoconsciência;
- Reconhecimento de emoções.

Módulo 3 - Autogerenciamento

- O que é o autogerenciamento;
- Cérebro trino;
- O cérebro e o processamento de informações;
- Técnica STOP e a respiração consciente;
- Dicas para autogerenciamento.

Módulo 4 - Consciência Social

- O que é a consciência social;
- Empatia;
- Estratégias de consciência social.

Módulo 5 - Gerenciamento de relacionamentos

- Como gerenciar as relações;
- Compartilhamento de estratégias;
- Journaling;
- Conduzindo conversas difíceis.