CERTIFICADO

Inteligência Emocional

O **Grupo Voitto** certifica que

RODOLFO SALLES DE PAULA

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

Data de início: 09/07/2025

Data de emissão: 12/05/2026

Thiago Coutinho de Oliveira
Voitto Treinamento e Desenvolvimento

Laise M. Kasaoka

Alexandre Braga

Certificado
4610714788

Módulo 1 - Introdução à Inteligência Emocional

Lição 1: Objetivos do 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
Baixar Template: Teste sua Inteligência Emocional
Consolidando Conhecimento

Módulo 2 - O Autoconhecimento

Lição 1: Objetivos do 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 Conhecimento

Módulo 3 - Autogerenciamento Emocional

Lição 1: Objetivos do Módulo
Lição 2: O Autocontrole Emocional
O Caso Justin - Daniel Goleman
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 Conhecimento

Módulo 4 - Empatia

Lição 1: Objetivos do 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 Conhecimento

Módulo 5 - Sociabilidade

Lição 1: Objetivos do 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
Consolidando Conhecimento