

Bem-estar e Inteligência Emocional

Porquê este tema?

Quantas vezes o profissional de saúde se sente avassaladoramente pressionado, profundamente desgastado e fortemente desmotivado, em ambientes permeáveis à negatividade, apatia e toxicidade nas relações? Conseguir gerir os pensamentos e emoções positivamente e não contaminar a relação consigo próprio e com os outros constitui um verdadeiro desafio.

Uma boa liderança começa no próprio, na auto-consciência das suas emoções, na capacidade de reconhecer os seus pontos fortes e pontos fracos, necessidades e motivações e perceber o impacto das emoções em si próprio, nos outros e no seu desempenho profissional.

Este programa é para ti, se queres:

- Conhecer-te melhor a ti próprio e desenvolver a tua inteligência emocional para seres melhor líder de ti mesmo;
- Criar e implementar o teu programa de bem-estar;
- Ser mais assertivo nas relações interpessoais;
- Melhorar as relações interpessoais na tua organização ou na tua equipa.

Metodologia: First Person Learner

As formações nobox são experienciais com o participante está no centro da sua aprendizagem. Ele é protagonista, observador e crítico das suas atitudes e comportamentos, e traça os seus objetivos e plano de melhoria.

Com esta metodologia consegue-se garantir:

- Aquisição mais efetiva de competências, com base em conteúdos e exercícios adaptados ao contexto da saúde;
- Transformação e catalisação de atitudes (individuais e equipas), com base na experimentação e na reflexão;
- Aplicação de ferramentas com impacto na melhoria do dia-a-dia.

Cursos customizados

Bem-estar e Inteligência Emocional é customizada à medida das necessidades e objetivos da organização e da equipa. A nobox utiliza um **instrumento de diagnóstico** (TAC inicial), que permite identificar as necessidades formativas e **criar o curso** que trabalha as **competências relevantes** para a tua equipa.

Menu de competências e temas

Competências a desenvolver	Temas
Autoconsciência e Autorregulação Emocional	<ul style="list-style-type: none">• O contexto da saúde – incubadora de emoções• Auto-consciência dos estados internos e das emoções e suas consequências no ambiente de trabalho• Auto-avaliação das forças e fraquezas, capacidades e limites interiores• Auto-confiança pela valorização das capacidades e valor próprios• Auto-domínio das emoções e dos impulsos de rutura• Auto-responsabilização pelo desempenho individual• Adaptabilidade para lidar com as mudanças e abertura a novas ideias e abordagens• Mindfulness na auto-regulação das emoções
Automotivação	<ul style="list-style-type: none">• Satisfação versus motivação• Identificação dos fatores motivacionais que orientam ou facilitam a ação individual• O perfil individual na motivação• O auto-feedback e o feedback dos outros na motivação
Empatia	<ul style="list-style-type: none">• Compreensão dos outros• Desenvolvimento dos outros• Orientação para o doente e a qualidade do serviço• Construção de relações diversificadas• Consciência da envolvente e das relações de poder
Competências Sociais	<ul style="list-style-type: none">• As competências sociais para sobreviver no mundo da saúde: comunicação assertiva e persuasiva; negociação e resolução de desacordos; condução de pessoas, gestão de mudanças, cooperação e colaboração, trabalho sinérgico em equipa• Ferramentas práticas aplicáveis na prática destas competências: perfil de pensamento, comunicação empática, comunicação não verbal influenciadora, estratégias de resolução de conflitos, delegação, feedback• Construção de relações de suporte emocional e aprendizagem• Métodos de aprendizagem adequados ao objetivo de desenvolvimento e aos perfis• Liderança pessoal na aprendizagem - Plano de Desenvolvimento Emocional e Bem-estar - focado nas necessidades e perfil específico do indivíduo

Testemunhos

Com o curso, a Nobox deu-me a oportunidade de me conhecer melhor enquanto pessoa. Agora que conheço todo o meu potencial, acredito que este foi apenas o ponto de partida para um longo caminho de desafios à mudança. “

Filipa Sousa, Enfermeira

Cientes que já confiaram:



Sobre a Nobox

De profissionais de saúde para a saúde

Ambicionamos formar profissionais que inspirem e mobilizem equipas para cuidados mais eficazes e centrados no doente.



Aposta da nobox nas competências do futuro:

A nobox procura ativamente desenvolver competências em domínios relevantes para lidar com os desafios da saúde. A equipa de profissionais da nobox usa a sua experiência na saúde, para integrar conceitos e adaptar modelos e ferramentas ao contexto da saúde.

Cursos e certificações:

Interprofissionalismo em saúde

- “Advancing the Future of Healthcare through Interprofessional Learning - A Certificate Program for Health Professionals, Educators & Leaders” - curso certificado pelo Centro de Educação Interprofissional da Universidade de Toronto;

Segurança do doente

- Patient Safety Certificate Program, da Johns Hopkins Medicine Armstrong Institute for Patient Safety and Quality;

- TeamSTEPPS - Teams strategies and tools to enhance Performance and Patient Safety (AHRQ);

Gestão

- Pós-Graduação de Gestão em Saúde, pela Católica Porto Business School
- MBA, European University
- Acreditação e Certificação de unidades de saúde

Inovação e criatividade

- Insights for Innovation, IDEO;
- Leadership for Innovation, IDEO;
- Design Thinking Experience, ECHOS Brasil;

Comportamentos e coaching

- Programação Neurolinguística e Coaching, da International Teaching Seminars UK;
- Applied Neuroscience in Coaching, da International Teaching Seminars UK;
- Group Dynamics and non-verbal communication, Michael Grinder with International Teaching Seminars UK;