

PROGRAMA

Bem-Estar, Gestão, Inteligência Emocional PROF. FERNANDO ESPARTEIRO

"Os princípios e técnicas de Gestão são importantes para o sucesso das empresas e dos negócios. Mas o mais o mais importante é saber utilizá-los como ferramenta para melhor gerir as nossas vidas, o nosso bem-estar.

Este programa utiliza e relaciona a Gestão, as práticas de Bem-Estar e a inteligência Emocional, para nos ajudar a ir de onde estamos para onde queremos estar"

- Estar bem aqui e agora.
- A saúde social e o poder dos amigos.
- As amizades na infância e na idade adulta.
- Três tipos de amigos.
- Hábitos que atrasam o processo de envelhecimento.
- As grandes premissas da felicidade.
- Qual o segredo da felicidade (Universidade de Harvard, 2024).
- Gestão.
- Gestão pessoal do dia a dia.
- A Gestão do tempo
- Planeamento, Organização, Liderança, Controlo.
- Missão, estratégia, tática, objetivos, metas.
- As três gerações mais recentes: características, oportunidades, desafios.
- Inteligência emocional.
- As empatias e as emoções. Inteligência emocional nas atividades e no relacionamento.
- Conhece-te a ti mesmo.
- Como ir de onde se está para onde se quer ir.
- O voluntariado
- Abordagem ao Coaching