



## CURTA E MÉDIA **ONLINE**

Cursos pensados para quem necessita de flexibilidade na hora de estudar, sabe gerenciar o tempo, gosta de interagir com uso de tecnologias e desenvolver networking pela internet.

# CURTA E MÉDIA *ONLINE*

Você terá acesso a um amplo acervo de recursos didáticos que compõem toda a referência conceitual do curso: exemplos e cases; situações para aplicação prática dos conteúdos; atividades e exercícios, além de muitos outros materiais.

Todos esses recursos podem ser acessados via computador, tablets ou mobile.



## **AULAS ASSÍNCRONAS**

O curso é realizado totalmente a distância, utilizando um ambiente virtual de aprendizagem, o ECLASS, onde o aluno tem acesso ao material didático do curso, aos vídeos gravados pelos autores e a uma grande quantidade de livros, disponíveis nas bibliotecas virtuais.



## **INTERAÇÃO COM TUTOR**

Durante o curso haverá momentos síncronos por meio da ROL (reunião on-line) onde o aluno é estimulado a participar, engajar-se e compartilhar as suas experiências e os seus entendimentos sobre o assunto.



## **CERTIFICADO E BADGE FGV**

O Certificado e o Badge FGV que representam um importante diferencial na disputa por vagas no mercado de trabalho e no desenvolvimento da sua carreira. O aluno poderá compartilhar a conclusão do curso com a chancela da FGV em suas redes, currículo e e-mail.

---



# CURTA E MÉDIA ONLINE

## Inteligência Emocional e Resiliência (30 horas)

O curso **Inteligência emocional e resiliência** proporciona o entendimento acerca das principais teorias sobre a inteligência emocional e a sua aplicabilidade rotineira. Além disso, introduz e examina o conceito de resiliência.

**Autora:** Paloma Pereira de Almeida.

**Competências a serem desenvolvidas ao longo do curso:**

- aplicar técnicas para um melhor manejo dos principais componentes da inteligência emocional (IE) e da resiliência e
- realizar exercícios que contribuam para o desenvolvimento da IE e da resiliência.

**Importante:** Este curso, realizado na modalidade EAD, é ideal para quem deseja flexibilidade de tempo e local de estudo. O curso possui apostila ou *e-book*, videoaulas, exercícios comentados, *podcasts*, indicações de *sites*, textos e vídeos complementares. Você terá o acompanhamento pedagógico da tutoria a distância, que o(a) orientará de modo a esclarecer dúvidas e as atividades propostas. Durante o curso, haverá três encontros ao vivo com o tutor (com, aproximadamente, 60 minutos cada).

---

## PROGRAMA

### Módulo 1 - Autoconhecimento: a base para a IE e resiliência

- Autoconhecimento
- Principais teorias da IE
- Teoria da Resiliência

### Módulo 2 - Competências da inteligência emocional

- Autocontrole e percepção emocional
- Empatia
- Otimismo e felicidade

### Módulo 3 - Competências da resiliência

- Componentes do quociente de adversidade
- Componentes da Escala de Resiliência para Adultos (RSA)
- Sentido na vida



# CURTA E MÉDIA *ONLINE*

## PÚBLICO-ALVO

O curso **Inteligência emocional e resiliência** é recomendado para profissionais que desejam executar estratégias para lidar com emoções pessoais e interpessoais nas suas empresas. Além disso, o curso é voltado para quem deseja compartilhar conhecimentos, trocar experiências e expandir o seu networking, bem como para quem almeja uma aplicação mais rápida e prática.

## CERTIFICADO

### **Badge FGV. Seu certificado deixa a gaveta para ganhar o mundo**

Para ser aprovado no curso de Curta Duração Online, você deverá realizar uma atividade individual final e nela obter, no mínimo, média igual ou superior a 7,0 (sete). Depois de aprovado, você receberá, em até 30 dias após o encerramento do curso, um CERTIFICADO digital, que comprova a sua aprovação, e um *BADGE* (medalha) também digital para compartilhar a sua conquista nas redes sociais, de forma ágil e fácil. Tanto o Certificado quanto o Badge FGV são gerados com tecnologia *blockchain*, o que assegura a sua autenticidade.

## INVESTIMENTO

- 1ª Opção: R\$ 1.097,36, à vista no boleto bancário ou cartão de crédito.
- 2ª Opção: R\$ 1.108,29, sendo (3 de R\$ 369,43) no boleto bancário ou cartão de crédito.
- 3ª Opção: R\$ 1.124,82, sendo (6 de R\$ 187,47) no boleto bancário ou cartão de crédito.

## CONTATO

- E-mail: [empresaparceiraonl@fgv.br](mailto:empresaparceiraonl@fgv.br)
- WhatsApp: (21) 3799-6676
- De segunda a sexta-feira, das 9h às 18h.