

# Soft Skills: Regulação Emocional

Por Graziela Vanni



# O curso



É um treinamento da nossa capacidade natural de perceber e sair do piloto automático, de modo que possamos ter atenção plena no nosso dia a dia.

Ao termos mais consciência, notamos quando nossa mente está voltada para o passado ou futuro, o que gera pensamentos desnecessários e improdutivos. Percebemos também quando surgem padrões de pensamentos ou de comportamentos disfuncionais para nossa vida.

Durante o treinamento exercitamos habilidades cruciais para a inteligência emocional, tais como não julgamento, paciência, abertura, curiosidade, gentileza. Essas competências oferecem equilíbrio frente aos desafios da vida, permitindo que tomemos decisões mais sábias e condizentes com nossos valores.

# Objetivo



O curso é capaz de desenvolver mais eficácia na comunicação e melhoria na gestão de conflitos.

# Benefícios



A Regulação Emocional promove modificações cerebrais, as quais acarretam em diversos benefícios, como:

- Aumento do foco atencional;
- Melhor capacidade de comunicação;
- Melhor gerenciamento dos relacionamentos interpessoais;
- Melhor gestão de tarefas e atividades;
- Redução dos níveis de estresse e de burnout;
- Diminuição de ações reativas, em virtude da regulação emocional.

# Como funciona



O curso possui 8 semanas, sendo uma aula por semana com duração de uma hora. Cada aula aprofunda em um tema acerca da Regulação Emocional, inclui informações didáticas, práticas meditativas, dinâmicas.

Tudo isso é conduzido de forma leve e a partir de trocas de conhecimento realizadas durante as partilhas.

# Palestrante



O curso Soft Skills: Regulação Emocional é ministrado por Graziela Vanni. Psicóloga há mais de 20 anos na abordagem Cognitiva Comportamental. Possui formação em terapias baseadas em Mindfulness; é instrutora de compaixão do programa Mindful Self Compassion, treinada por Christopher Germer; instrutora de Mindfulness do programa Mindfulness Trainings International, treinada por Lama Jangchub Reid; e instrutora de Mindful Eating ME-CL nível 1, treinada por Jan Chozen Bays. É apaixonada na liberdade proporcionada pelas práticas meditativas.