

## **Aula 1 - Penso, logo existo?**

Será que emoção e inteligência são duas coisas tão diferentes assim? O que faz um advogado manter a calma em situações de crise? Na primeira aula, discutiremos sobre qual é a importância das Emoções, como elas influenciam as pessoas em todos os momentos da sua vida e como aprender a reconhecer esses momentos para transformar a emoção na sua melhor ferramenta de trabalho.

## **Aula 2 - Conhece-te a ti mesmo!**

Nós só podemos mudar aquilo que está consciente, certo? Portanto, na segunda aula falaremos sobre as Competências Pessoais da Inteligência Emocional: Autoconhecimento, Autogestão e Automotivação.

### **Aula 3 - A Incrível Arte de se Relacionar**

O ser humano possui uma necessidade básica de viver em sociedade. Na terceira aula falaremos sobre as Competências Sociais da Inteligência Emocional: Empatia e Habilidades Sociais. Também abordaremos os 5 pilares da Comunicação Humana.

### **Aula 4 - Quem é você, Advogado?**

Às vezes é difícil deixar a armadura de Advogado de lado, não é mesmo? Nessa aula vamos abordar os papéis que o Advogado interpreta além do profissional e apresentar técnicas para conseguir desligar o botão em outros momentos da vida.