

Webinar

Como a gestão das Emoções
pode melhorar a Aprendizagem?



Programa

- 1) O que é Inteligência Emocional?
- 2) Emoção vs Sentimento
- 3) Emoções e Aprendizagem
- 4) Divertidamente: Memórias Base
- 5) Sistemas de Representação
- 6) Técnicas Práticas

RICARDO CABETE
FORMADOR EM
INTELIGÊNCIA EMOCIONAL



emotion**talks**

emotiontalks.com

O QUE É

INTELIGÊNCIA EMOCIONAL?

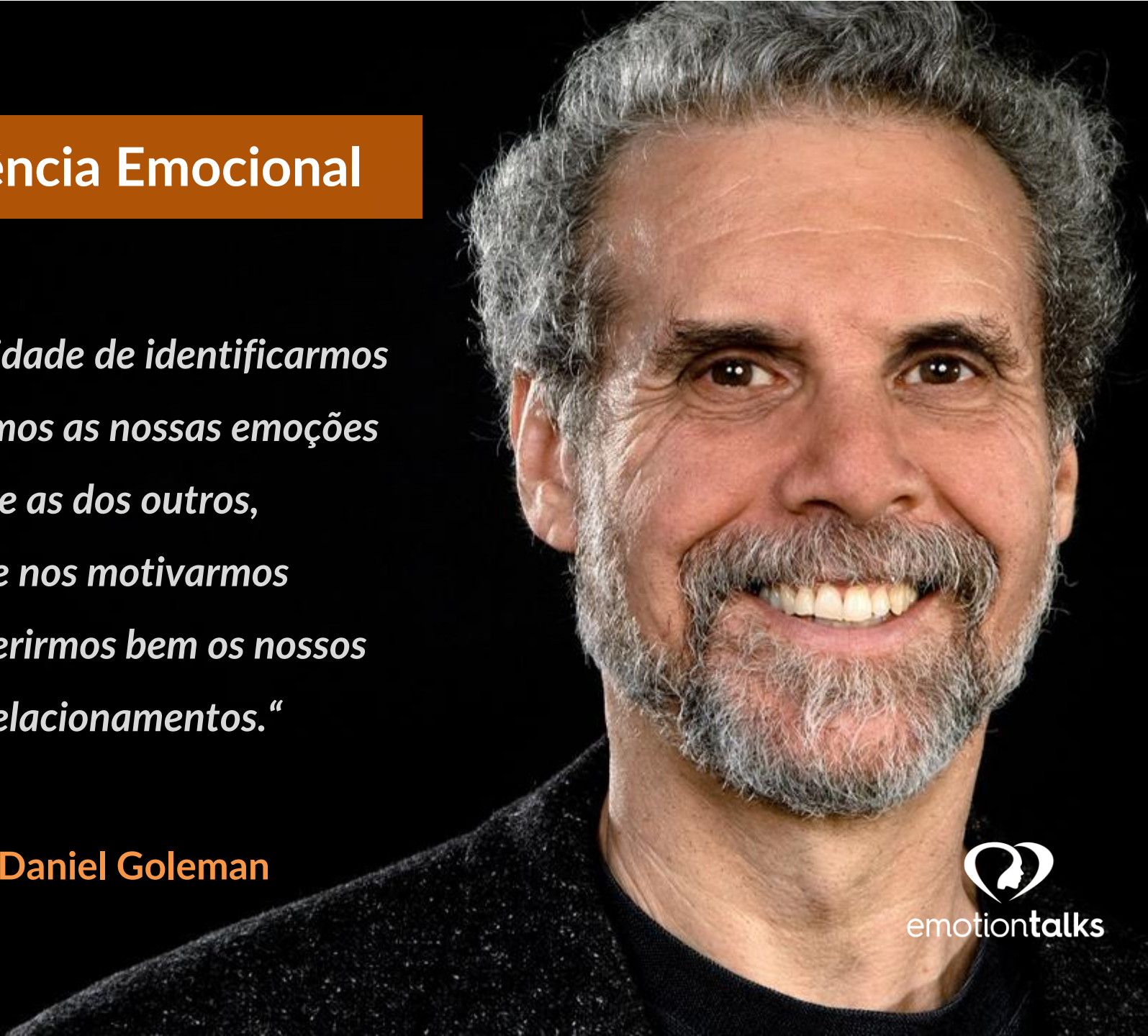
Inteligência Emocional

*“Capacidade de identificarmos
e gerirmos as nossas emoções
e as dos outros,
de nos motivarmos
e de gerirmos bem os nossos
relacionamentos.”*

Daniel Goleman



emotiontalks



AS ÁREAS DA INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

	EU	OUTROS
CONSCIÊNCIA	AUTOCONSCIÊNCIA	RECONHECER EMOÇÕES NOS OUTROS
GESTÃO	GERIR AS NOSSAS EMOÇÕES	GERIR RELACIONAMENTOS

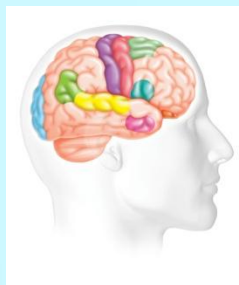
Daniel Goleman, Inteligência Emocional (1995)

EMOÇÃO VS SENTIMENTO



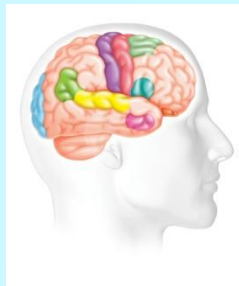
Emoção

Emoção



Pensamento

Emoção



Sentimento

Pensamento

EMOÇÕES E APRENDIZAGEM

**A Aprendizagem é um
processo Emocional**

**O processo de aprendizagem
de cada pessoa é único**

Emoções na Aprendizagem



1) Emoções de Conquista

- Atividades cujo resultado é associado com sucesso ou fracasso
- Entusiasmo, esperança e orgulho associados ao sucesso
- Ansiedade e vergonha associadas ao fracasso

Emoções na Aprendizagem



1) Emoções de Conquista

- Atividades cujo resultado é associado com sucesso ou fracasso
- Entusiasmo, esperança e orgulho associados ao sucesso
- Ansiedade e vergonha associadas ao fracasso

2) Emoções Epistêmicas

- Atividades associadas a resolução de problemas cognitivos
- Surpresa em relação a uma nova tarefa; curiosidade, confusão e frustração perante os obstáculos; satisfação na resolução do problema

Emoções na Aprendizagem

3) Emoções de Tema

- Emoções associadas ao tema abordado
- Empatia em relação ao destino de uma personagem da história
- Ansiedade ou nojo quando o tema está relacionado com problemas médicos

Emoções na Aprendizagem



3) Emoções de Tema

- Emoções associadas ao tema abordado
- Empatia em relação ao destino de uma personagem da história
- Ansiedade ou nojo quando o tema está relacionado com problemas médicos

4) Emoções Sociais

- Emoções associadas aos formadores e colegas
- Admiração, compaixão, amor, inveja, raiva ou ansiedade social

Estados Emocionais Positivos



Positivo

Estados emocionais relacionados
com as tarefas de aprendizagem

Estados Emocionais Positivos



Positivo

Estados emocionais relacionados
com as tarefas de aprendizagem

Exemplo

Formando está entusiasmado com
a dinâmica de grupo que está a
ser desenvolvida

Estados Emocionais Positivos




Positivo

Estados emocionais relacionados com as tarefas de aprendizagem

Negativo

Estados emocionais sem relação com as tarefas de aprendizagem



Exemplo

Formando está entusiasmado com a dinâmica de grupo que está a ser desenvolvida

Estados Emocionais Positivos



Positivo

Estados emocionais relacionados com as tarefas de aprendizagem

Exemplo


Formando está entusiasmado com a dinâmica de grupo que está a ser desenvolvida

Negativo

Estados emocionais sem relação com as tarefas de aprendizagem

Exemplo

Formando está apaixonado, o foco da sua atenção não está nos temas abordados na formação



Estados Emocionais Negativos



Positivo

Algumas emoções com intensidade moderada podem ser orientadas para resultados positivos quando os formandos confiam no seu sucesso

Estados Emocionais Negativos



Positivo

Algumas emoções com intensidade moderada podem ser orientadas para resultados positivos quando os formandos confiam no seu sucesso

Exemplo

Formando ficou um pouco irritado depois de um colega lhe ter dito que ele não seria capaz de ter nota máxima no exame

Estados Emocionais Negativos



Positivo


Algumas emoções com intensidade moderada podem ser orientadas para resultados positivos quando os formandos confiam no seu sucesso

Exemplo

Formando ficou um pouco irritado depois de um colega lhe ter dito que ele não seria capaz de ter nota máxima no exame

Negativo

Diminuem o foco na aprendizagem e nos seus processos



Estados Emocionais Negativos

Positivo

Algumas emoções com intensidade moderada podem ser orientadas para resultados positivos quando os formandos confiam no seu sucesso

Exemplo

Formando ficou um pouco irritado depois de um colega lhe ter dito que ele não seria capaz de ter nota máxima no exame

Negativo

Diminuem o foco na aprendizagem e nos seus processos

Exemplo

Formando está ansioso com a possibilidade de chumbar no exame final

“Emoções diferentes fazem com que o nosso cérebro funcione de forma diferente”

Conclusão do estudo da universidade de Haifa

Alex Tendler, Shlomo Wagner.

Different types of theta rhythmicity are induced by social and fearful stimuli in a network associated with social memory. eLife, 2015

DIVERTIDAMENTE

O QUE O FILME DA DISNEY NOS PODE ENSINAR
SOBRE EMOÇÕES NA APRENDIZAGEM

Emoções Primárias





Alegria



Tristeza



Nojinho



Medo



Raiva



Alegria



Tristeza



Nojinho



Medo



Raiva



Êxtase



Melancolia



Intriga



Surpresa



Justiça



Melancolia



Desespero



Auto-aversão



Ansiedade



Traição



Intriga



Auto-aversão



Preconceito



Repugnância



Aversão



Surpresa



Ansiedade



Repugnância



Terror



Ódio



Justiça



Traição



Aversão



Ódio



Fúria



Memórias Base

**Memórias de acontecimentos
com elevada carga emocional**



Exemplos de Memórias Base

- Nascimento de um Filho ou o Primeiro beijo



Exemplos de Memórias Base

- Nascimento de um Filho ou o Primeiro beijo
- Aquela viagem inesquecível ou um Filme memorável



Exemplos de Memórias Base

- Nascimento de um Filho ou o Primeiro beijo
- Aquela viagem inesquecível ou um Filme memorável
- Acidente de carro



Exemplos de Memórias Base

- Nascimento de um Filho ou o Primeiro beijo
- Aquela viagem inesquecível ou um Filme memorável
- Acidente de carro
- Mordido por um cão na infância (Trauma?)



Exemplos de Memórias Base

- Nascimento de um Filho ou o Primeiro beijo
- Aquela viagem inesquecível ou um Filme memorável
- Acidente de carro
- Mordido por um cão na infância (Trauma?)

Onde estava no 25 de Abril ou 11 de Setembro?



Exemplos de Memórias Base

- Nascimento de um Filho ou o Primeiro beijo
- Aquela viagem inesquecível ou um Filme memorável
- Acidente de carro
- Mordido por um cão na infância (Trauma?)

Onde estava no 25 de Abril ou 11 de Setembro?
O que se lembra da última Formação que frequentou?

SISTEMAS DE REPRESENTAÇÃO

== Estilos de Aprendizagem ==

Auditivo



ouvindo

Visual



vendo

Cinestésico



fazendo

Exemplos Práticos

- **Auditivo**

Voz do formador; O que é dito; Música/som



Exemplos Práticos

- **Auditivo**

Voz do formador; O que é dito; Música/som

- **Auditivo Digital**

Estudos científicos ; Lógica e estrutura da formação



Exemplos Práticos



- **Auditivo**

Voz do formador; O que é dito; Música/som

- **Auditivo Digital**

Estudos científicos ; Lógica e estrutura da formação

- **Visual**

Powerpoints; Demonstrações; Metáforas; Gráficos

Exemplos Práticos



- **Auditivo**

Voz do formador; O que é dito; Música/som

- **Auditivo Digital**

Estudos científicos ; Lógica e estrutura da formação

- **Visual**

Powerpoints; Demonstrações; Metáforas; Gráficos

- **Cinestésico**

Dinâmicas; Atividades; “Hands On”; Ligação com o grupo e formador

TÉCNICAS PRÁTICAS

COMO MELHORAR A APRENDIZAGEM

Questionário Pré-Formação

- Investigar qual o sistema de representação de cada formando (**perguntas específicas**)



Questionário Pré-Formação

- Investigar qual o sistema de representação de cada formando (**perguntas específicas**)
- Investigar quais as expetativas para a formação



Questionário Pré-Formação

- Investigar qual o sistema de representação de cada formando (**perguntas específicas**)
- Investigar quais as expetativas para a formação
- Lançar um desafio
Exemplo: Workshop Culinária | Cada pessoa leva um ingrediente à escolha

Questionário Pré-Formação

- Investigar qual o sistema de representação de cada formando (**perguntas específicas**)

- Investigar quais as expetativas para a formação

- Lançar um desafio

Exemplo: Workshop Culinária | Cada pessoa leva um ingrediente à escolha

- Suscitar curiosidade sobre um determinado tema que vai ser abordado na formação

Exemplo: Durante a Formação vamos revelar os 5 Segredos para resolver o problema X.

Criar Empatia e Confiança

A decorative graphic in the top right corner consisting of a large white circle, a smaller white circle, and a yellow circle with a handshake icon, all connected by thin white lines.

- Cumprimentar todos os formandos

Criar Empatia e Confiança



- **Cumprimentar todos os formandos**
- **Ser humilde e coerente**

Criar Empatia e Confiança

A decorative graphic in the top right corner consisting of a large white circle, a smaller white circle, and a yellow circle with a white icon of two hands shaking, all connected by thin white lines.

- **Cumprimentar todos os formandos**
- **Ser humilde e coerente**
- **Mostrar a sua vulnerabilidade**

Criar Empatia e Confiança

A decorative graphic on the right side of the slide, consisting of several white circles of different sizes connected by thin white lines, set against a light blue background.

- **Cumprimentar todos os formandos**
- **Ser humilde e coerente**
- **Mostrar a sua vulnerabilidade**
- **Promover interações**

Criar Empatia e Confiança

A decorative graphic in the top right corner consisting of several white circles of different sizes connected by thin white lines, set against a light blue background.

- **Cumprimentar todos os formandos**
- **Ser humilde e coerente**
- **Mostrar a sua vulnerabilidade**
- **Promover interações**
- **Mostrar interesse genuíno em ajudar**

Criar Empatia e Confiança

A decorative graphic in the top right corner consisting of several white circles of different sizes connected by thin white lines, set against a light blue background.

- **Cumprimentar todos os formandos**
- **Ser humilde e coerente**
- **Mostrar a sua vulnerabilidade**
- **Promover interações**
- **Mostrar interesse genuíno em ajudar**
- **Promover a partilha e não julgar opiniões**

Storytelling

- **Contar histórias pessoais que reforcem a mensagem**

Storytelling

- Contar histórias pessoais que reforcem a mensagem
- Contar histórias que criem imagens mentais fortes e que despertem estados emocionais positivos. Histórias relacionadas com o tema ou tarefas da formação

Exemplo: História do metro

Metáforas

**As metáforas facilitam
a compreensão de conceitos**

Exemplo:

Analogia Cavalo-Emoções

Metáforas

**As metáforas facilitam
a compreensão de conceitos**



emotiontalks

Dinâmicas Experienciais

- **Jogos**

Competição saudável e cooperação

Entusiasmo, criatividade, reconhecimento, alegria



emotiontalks

Dinâmicas Experienciais

- **Jogos**

Competição saudável e cooperação

Entusiasmo, criatividade, reconhecimento, alegria

- **Roleplays**

Treino de situações práticas do dia-a-dia

Humor, espontaneidade, surpresa



emotiontalks

Dinâmicas Experienciais

- **Jogos**

Competição saudável e cooperação

Entusiasmo, criatividade, reconhecimento, alegria

- **Roleplays**

Treino de situações práticas do dia-a-dia

Humor, espontaneidade, surpresa

- **Partilha de Experiências**

Experiências positivas e negativas

Empatia, compaixão, inspiração, amizade

Formandos Formadores

- Ensinar é a forma mais eficaz de aprender

Formandos Formadores

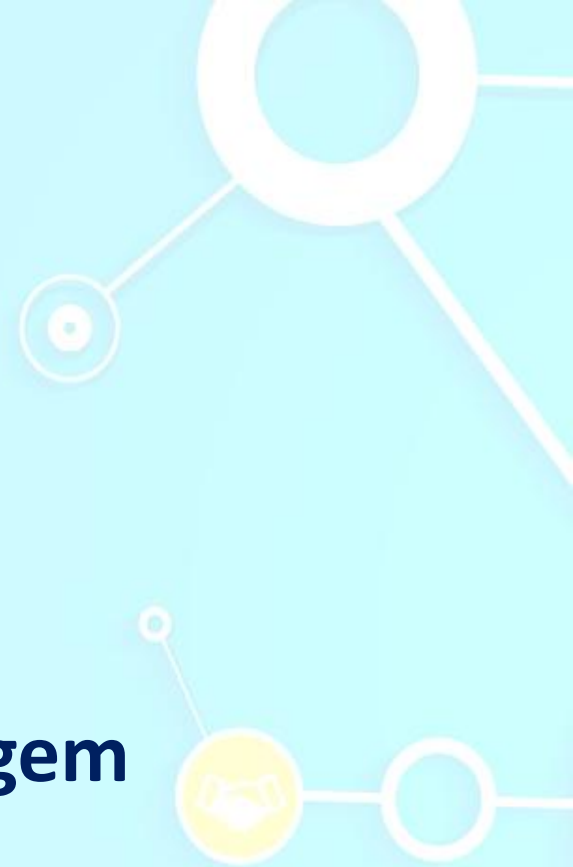
- Ensinar é a forma mais eficaz de aprender
- No final da formação colocar formandos a ensinar
 - 2 a 2formandos ajudam-se mutuamente, promove a cooperação

Formandos Formadores

- Ensinar é a forma mais eficaz de aprender
- No final da formação colocar formandos a ensinar
 - **2 a 2**
formandos ajudam-se mutuamente, promove a cooperação
 - **Muitos Formadores, 1 Formando**
diminui a ansiedade relativa a um teste escrito

Mindfulness

- **Viver o aqui e agora**
- **Reduz a Ansiedade**
- **Aumenta a Concentração**
- **Foco na Formação e Aprendizagem**



Mindfulness

A decorative graphic in the top right corner consisting of several white circles of different sizes connected by thin white lines, set against a light blue background.

- Viver o aqui e agora
- Reduz a Ansiedade
- Aumenta a Concentração
- Foco na Formação e Aprendizagem

Exercícios de Mindfulness no início e durante a Formação para **orientar os estados emocionais** para a aprendizagem e tarefas da formação

Utilizar os 5 Sentidos



- **Visão**

Imagens, Metáforas, Histórias, Gráficos, Esquemas | Ex: Pirâmide Alimentar

Utilizar os 5 Sentidos



- **Visão**

Imagens, Metáforas, Histórias, Gráficos, Esquemas | Ex: Pirâmide Alimentar

- **Audição**

Histórias, Metáforas, Músicas | Música em certos momentos da formação

Utilizar os 5 Sentidos



- **Visão**

Imagens, Metáforas, Histórias, Gráficos, Esquemas | Ex: Pirâmide Alimentar

- **Audição**

Histórias, Metáforas, Músicas | Música em certos momentos da formação

- **Paladar**

Dinâmicas experienciais que utilizem o paladar | Meditação da Passa

Utilizar os 5 Sentidos



- **Visão**

Imagens, Metáforas, Histórias, Gráficos, Esquemas | Ex: Pirâmide Alimentar

- **Audição**

Histórias, Metáforas, Músicas | Música em certos momentos da formação

- **Paladar**

Dinâmicas experienciais que utilizem o paladar | Meditação da Passa

- **Olfato**

Dinâmicas experienciais que utilizem o Olfato | História que estimule o sistema olfativo ou Atividade que utilize cheiros

Utilizar os 5 Sentidos



- **Visão**

Imagens, Metáforas, Histórias, Gráficos, Esquemas | Ex: Pirâmide Alimentar

- **Audição**

Histórias, Metáforas, Músicas | Música em certos momentos da formação

- **Paladar**

Dinâmicas experienciais que utilizem o paladar | Meditação da Passa

- **Olfato**

Dinâmicas experienciais que utilizem o Olfato | História que estimule o sistema olfativo ou Atividade que utilize cheiros

- **Tato**

Dinâmicas experienciais que envolvam o toque | Dinâmica do Abraço

Workshop Inteligência Emocional



6 de Maio | Marinha Grande | 9h30 – 13h00



emotiontalks

A Felicidade também se treina!

2 DIAS WORKSHOP AVANÇADO

www.emotiontalks.com

INTELIGÊNCIA EMOCIONAL



Porto | 27 e 28 de Maio | 9h30-18h00

Lisboa | 3 e 4 de Junho | 9h30-18h00



emotiontalks

Workshop Avançado Inteligência Emocional

**Treino
Intensivo**

**Técnicas
Práticas
Avançadas**

**Jogos
Emocionais**

**Lidar com o
Stress e a
Ansiedade**

Gerir Conflitos

**Melhorar
Autoestima**

**Controlar
Impulsos**

**Reconhecer e
Gerir Emoções**

**Desenvolver
Autoconsciência**

Workshop Inteligência Emocional



Inscrições:

www.emotiontalks.com

info@emotiontalks.com



emotiontalks

A close-up profile of a young girl with her eyes closed, blowing on a dandelion seed head. The dandelion is held in her hand, and many seeds are floating in the air around it. The background is a bright, sunny day with a blue sky and green grass.

A Felicidade também se treina.



emotiontalks

OBRIGADO!

A Felicidade também se treina!



ricardo.cabete@emotiontalks.com



www.emotiontalks.com



www.linkedin.com/in/ricardocabete

