

INTELIGÊNCIA EMOCIONAL



QI

FOI INVENTADO HÁ MAIS DE CEM
ANOS POR **ALFRED BINET**

PARA MEDIR A
INTELIGÊNCIA ABSTRACTA
associada à aptidão para as ciências

**MAS POR QUE RAZÃO É QUE
ALGUMAS PESSOAS QUE
CONSIDERAMOS MUITO
INTELIGENTES NÃO
DEMONSTRAM**

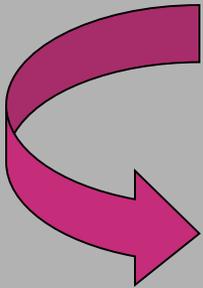


**UMA VIDA EMOCIONAL E
PROFISSIONAL BEM SUCEDIDA?**

PETER SALOVEY

E

JOHN MAYER



**CHEGARAM À CONCLUSÃO DE QUE
HAVIA UMA**

INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

**A INTELIGÊNCIA EMOCIONAL É UM
ATRIBUTO DE PESSOAS
INTELIGENTES**

**CAPAZES DE IDENTIFICAR,
ENTENDER, USAR E CONTROLAR
AS SUAS EMOÇÕES E (MELHOR
AINDA) AS DOS OUTROS**

DESCARTES DISSE
«PENSO, LOGO EXISTO»



ANTÓNIO DAMÁSIO (neurologista)
DIRIA



«SINTO E PENSO, LOGO EXISTO»

**AS EMOÇÕES FAZEM PARTE DA
INTELIGÊNCIA HUMANA E
DESEMPENHAM FUNÇÕES ESSENCIAIS**



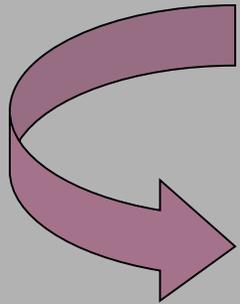
**AJUDAM-NOS A TOMAR DECISÕES
IMPORTANTES.**

EX: COM QUEM VAMOS CASAR?

**LEVAM-NOS A AGIR DEPRESSA
PERANTE ACONTECIMENTOS
INESPERADOS**



**ATRAVÉS DAS EMOÇÕES
COMUNICAMOS DE FORMA
VERBAL E NÃO VERBAL**



GERAM COMUNICAÇÃO



COMO DESENVOLVER A IE?

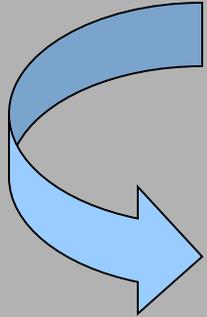
CARACTERÍSTICAS A EXERCITAR:

CONSEGUIR IDENTIFICAR O QUE SENTIMOS E POR QUE RAZÃO O ESTAMOS A SENTIR

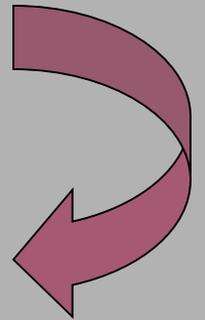


AUTO-CONHECIMENTO EMOCIONAL

**ADEQUAR A REACÇÃO EMOCIONAL
À SITUAÇÃO**



CONTROLO EMOCIONAL



**PARA QUE AS EMOÇÕES NÃO
INTERFERAM NEGATIVAMENTE
NA VIDA DA PESSOA OU A IMPEÇA
DE RESOLVER PROBLEMAS**

SER BOM OUVINTE

TENTAR DESCODIFICAR OS
SENTIMENTOS DOS OUTROS E
VER AS COISAS SOB O PONTO
DE VISTA DELES

É UM DOS MAIS IMPORTANTES
DOTES DA INTELIGÊNCIA
EMOCIONAL

TER ATENÇÃO À COMUNICAÇÃO NÃO VERBAL:

OS GESTOS, EXPRESSÕES FACIAIS E
CORPORAIS

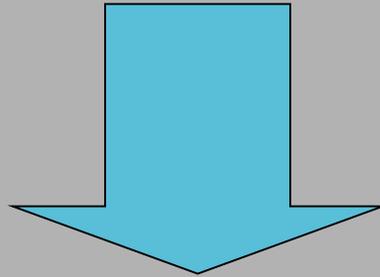
...DOS OUTROS



90% DA COMUNICAÇÃO
EMOCIONAL

ESTABELECE-SE DESTES
MODO

CONSEGUIR MOTIVAR-SE A SI E AOS OUTROS



A MOTIVAÇÃO IMPLICA CONTROLO
DOS NOSSOS IMPULSOS E
AUTODISCIPLINA

SER OPTIMISTA E AUTO CONFIANTE

Não colocando travões a si
próprio, do tipo:

«Não vou conseguir...»



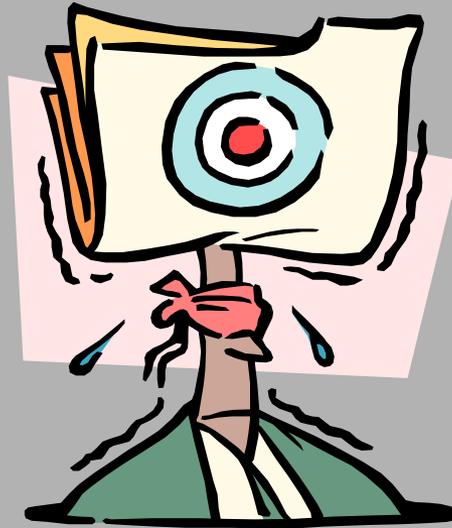
POSSUIR CAPACIDADE DE NEGOCIAÇÃO

...em casa, com os filhos, marido,
patrão, clientes, amigos...

SABER DIALOGAR
SENDO ASSERTIVO

Às vezes é fundamental saber dizer
«Não»

TER SENTIDO DE DIPLOMACIA



**AS VERDADES CRUÉIS NEM
SEMPRE TRAZEM A
FELICIDADE...**

**SABER QUE A TOLERÂNCIA...
...TAMBÉM TEM LIMITES.**

**É PRECISO SABER IMPOR
LIMITES AOS OUTROS**



INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

INTERPESSOAL

É A HABILIDADE DE ENTENDER OUTRAS PESSOAS; O QUE AS MOTIVA, COMO TRABALHAM, COMO TRABALHAR COOPERATIVAMENTE COM ELAS.

INTRAPESSOAL

É A MESMA HABILIDADE, MAS VOLTADA PARA SI MESMO.

INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

=

EMOCIONALMENTE INTELIGENTE

✿ AUTO-CONTROLO

✿ ZELO

✿ PERSISTÊNCIA

✿ CAPACIDADE DE MOTIVAÇÃO

✿ COMPREENSÃO

✿ COMPAIXÃO

✿ CAPACIDADE DE COMUNICAÇÃO

NAS ORGANIZAÇÕES, HÁ JÁ UMA
CLARA PREOCUPAÇÃO DE
REFORMULAR O CONCEITO DE
PESSOA



QUE O SER HUMANO PASSE A SER
VISTO COM ALGUÉM COM
SENTIMENTO E NÃO COMO UM
NÚMERO OU UM CARGO.

**OS PROFISSIONAIS MAIS BEM SUCEDIDOS
NÃO SÃO AQUELES QUE POSSUEM O MAIOR
GRAU DE INTELIGÊNCIA OU
CONHECIMENTO ACADÊMICO...**

**...MAS AQUELES QUE CONSEGUEM ALIAR ESSE
CONHECIMENTO**

✿ À CAPACIDADE DE INICIATIVA

✿ À EMPATIA

✿ AO TRABALHO EM EQUIPA

✿ À FLEXIBILIDADE

**✿ À LIDERANÇA – DIRIGIR PESSOAS EXIGE A
CAPACIDADE DE AS ENTENDER E RESPEITAR**

MAIS DO QUE NUNCA AS PESSOAS
PRECISAM DE SER INTELIGENTES E
CRIATIVAS, COM IDEIAS NOVAS E
PRODUTIVAS E DE TER CAPACIDADE DE
NEGOCIAR CONFLITOS E INTERESSES

**A FALTA DE CAPACIDADE DE LIDAR
COM AS PRÓPRIAS EMOÇÕES PODE
DESTRUIR VIDAS E ACABAR COM
CARREIRAS PROFISSIONAIS.**

PARA DEBATER...

- AS MULHERES SÃO DE VÊNUS.
- OS HOMENS DE MARTE.

SERÃO AS MULHERES MAIS
INTELIGENTES
EMOCIONALMENTE DO QUE
OS HOMENS?