

INTELIGÊNCIA EMOCIONAL



Regueira de Pontes, 20 de março de 2024

I.E. - O que é?



É o tipo de inteligência que envolve as habilidades para perceber, entender e influenciar as emoções.

Capacidade de criar motivações para si próprio e de persistir num objetivo apesar dos percalços, de controlar impulsos e saber aguardar para a satisfação de seus desejos, de se manter em bom estado de espírito e de impedir que a ansiedade interfira na capacidade de raciocinar, de ser empático e autoconfiante.

Tipos de Emoções

Primárias

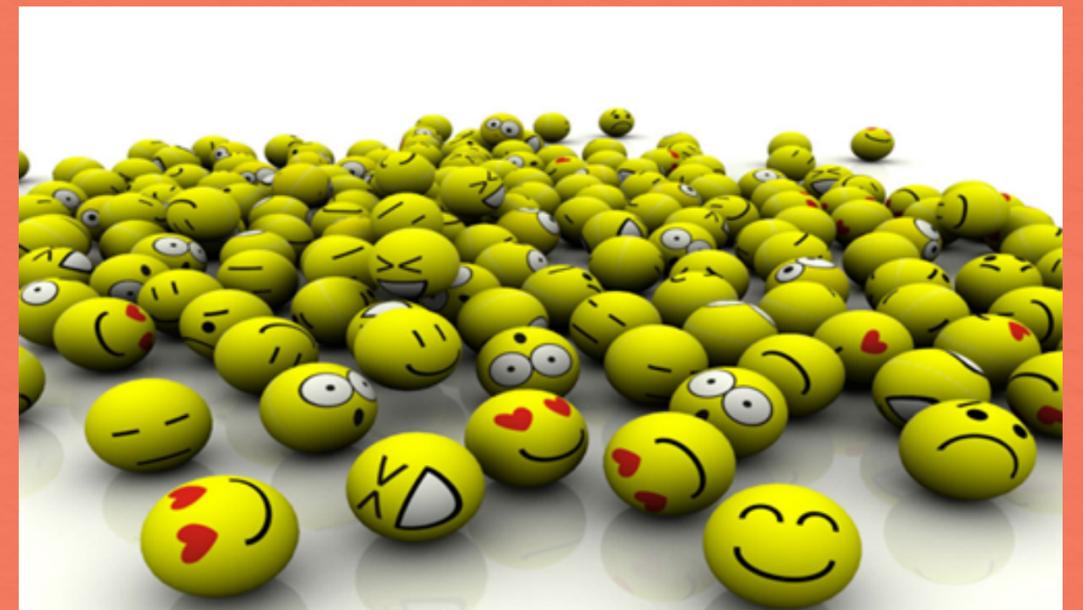
Inatas e fisiológicas (medo, raiva, nojo, alegria, surpresa, tristeza).

Secundárias

Apreendidas (vergonha, inveja, depressão, amor)

De Fundo

Provocadas (calma, tensão)



5 Pilares da Inteligência Emocional

Intrapessoal:

- Autoconhecimento
- controlo emocional
- automotivação



Interpessoal

- Empatia
- Habilidade nos relacionamentos interpessoais



1ª. HABILIDADE: AUTOCONHECIMENTO



Quanto nos conhecemos? Muito? Pouco?

- Escreva dez coisas que você gosta em si mesma.
- Depois escreva dez coisas que você não gosta em si mesma ou que gostaria de mudar.
- Qual lista foi mais fácil de completar? o que sentiu ao elaborar?
- Observe as listas. Coloque um “i” nas características internas, ou seja, que dependam apenas de você reconhecê-las. E um “e” nas características externas, que dependam da opinião de outras pessoas. Ao fazer o sinal (i ou e), o que você percebe? Há um equilíbrio entre eles ou você tende mais para um lado?

AUTOCONHECIMENTO MELHORA AUTO-ESTIMA

2ª. HABILIDADE: AUTOCONTROLE

Autocontrole é equilíbrio e não supressão das emoções.

Cada sentimento tem o seu valor e significado:

- Emoções sufocadas: geram tristeza e frieza;
- Altos e baixos: tempero à vida, precisam ser vividos de forma equilibrada;
- Extremadas e renitentes: patológicas.



3ª. HABILIDADE: AUTOMOTIVAÇÃO

- Ter a consciência de que a motivação está dentro de você;
- Ter metas e objetivos – “Quem não sabe para onde quer ir, qualquer caminho serve”;
- Faça coisas por você;
- Tenha orgulho de sua vida;
- Pense certo – somos o que pensamos.

Exercício: Objetivos e metas em várias da vida

- Roda da vida
- Daqui a 10 anos...



Pensamentos que auxiliam a desenvolver a automotivação:

- Eu vou conseguir;
- Reconheço e vivo de acordo com os meus valores;
- Conheço meu potencial/reconheço minhas limitações;
- Superarei os meus recordes e limites;
- Defini os meus objetivos;
- Quantificarei as minhas alternativas;
- Conquistarei espaços gradualmente;
- Sempre saberei recomeçar;
- Eu mereço isto;
- Saberei perdoar-me;
- Escolherei quem me influenciará;
- Usarei marketing pessoal;
- Giro o meu tempo/administrarei minhas ansiedades;
- Sei dizer não.



4ª. HABILIDADE: EMPATIA



Você é empático ou apenas simpático?

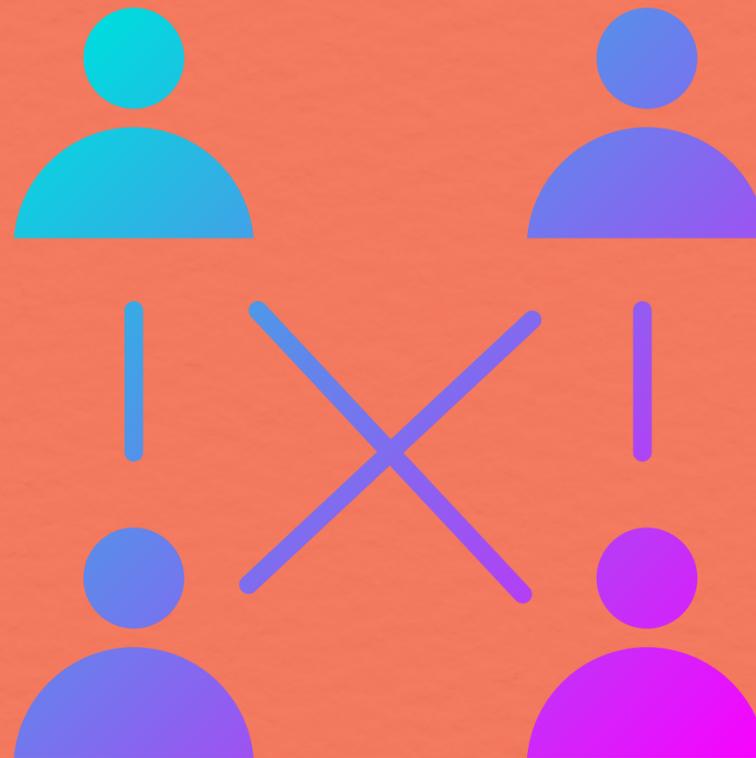
- Simpatia pressupõe solidariedade, a empatia pressupõe compreensão.
- Simpatia cria um envolvimento emocional, que pode prejudicar o julgamento. A empatia estabelece comunicação eficiente.

As pessoas com inteligência emocional elevada refletem durante um momento sobre o que sentem em vez de agirem impulsivamente.

Além disso, são capazes de reconhecer os pontos de vista dos outros, mesmo que não estejam alinhados com o seu.

5ª HABILIDADE: RELACIONAMENTO INTERPESSOAL

A arte de nos relacionarmos com os outros é também a aptidão de gerir as emoções dos outros, que está na base da liderança e da eficácia interpessoal.



Gerir as emoções dos outros requer a maturação de duas habilidades emocionais: autocontrole e empatia.

Práticas para Desenvolver a Inteligência Emocional

- Praticar a empatia
- Lidar com sentimentos negativos
- Estar consciente dos sinais do corpo
- Gerir a ansiedade e o stress
- Respeitar os seus limites
- Evitar julgamentos precipitados
- Pensar antes de agir
- Treinar o cérebro (transformar as emoções).



Práticas para Desenvolver a Inteligência Emocional

A forma como lidamos com questões pessoais e nossas interações com os outros é fundamental para alcançar qualidade de vida.

O desenvolvimento da inteligência emocional é uma jornada contínua de prática e aprimoramento.



Práticas para Desenvolver a Inteligência Emocional no trabalho

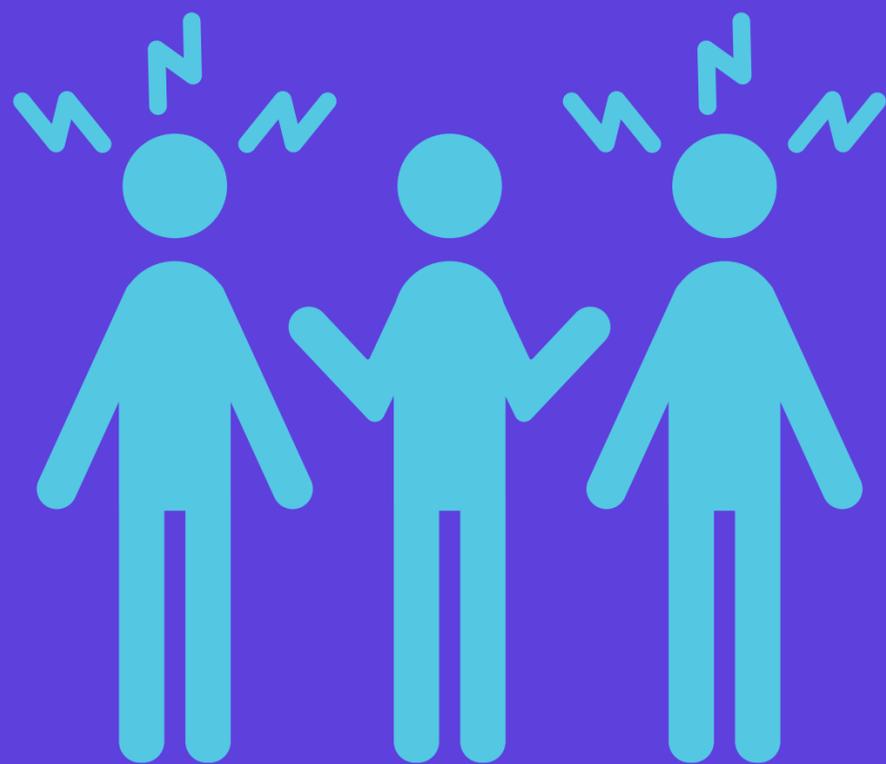
- Estar atento às suas emoções;
- Encontrar formas de reduzir emoções negativas acumuladas;
- Partilhar sentimentos com pessoas de confiança ou profissionais especializados;
- Observar reações e relacionamentos com os outros;
- Desenvolver confiança em si mesmo e ser paciente durante o processo.



Inteligência emocional: estratégia para evitar conflitos

Teste on line:

<https://www.oficinadepsicologia.com/test/e-emocionalmente-inteligente/>



consolidação de conhecimentos

1. Indique os 3 tipos de emoções
2. Indique 5 pilares de inteligência emocional

3. Verdadeiro ou falso

O autoconhecimento aumenta a autoestima

Emoções reprimidas causam tristeza e frieza

As patologias são causadas por emoções boas

A motivação é um fator externo

5ª HABILIDADE: RELACIONAMENTO INTERPESSOAL

Ter objetivos e metas são obstáculos à automotivação

Pessoas com inteligência emocional pensam antes de agir

O autocontrole e a empatia não permitem gerir as emoções dos outros e ter um bom relacionamento interpessoal

Observar as reações e relacionamento com os outros são uma prática para desenvolver a inteligência emocional no trabalho.



Obrigada!