

INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

Eixo: Pessoas





Escola de Serviço Público do
Espírito Santo - Esesp

Eixo: Pessoas

INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

2021

SEJAM BEM VINDO😊!

GOVERNO DO ESTADO
DO ESPÍRITO SANTO
Secretaria de Gestão e
Recursos Humanos





Sophia David
personal brander

FORMAÇÃO ACADÊMICA

- Graduada em Psicologia pela Universidade Federal do Espírito Santo, UFES – 2004.
- MBA Gestão de Recursos Humanos – Fundação Getúlio Vargas, FGV – 2006.
- Formação em Coaching – Condor Blanco Internacional, Chile – 2008.
- MBA Gestão Empresarial – Fundação Getúlio Vargas, FGV – 2009.
- Master Coaching – Condor Blanco Internacional, Chile – 2010.
- Mestrado Marketing Estratégico – Universidade de Ciências Empresariais e Sociais, UCES - Buenos Aires, Argentina – 2019.



PROGRAMA | 20 horas

- **MÓDULO I: AFINAL DE CONTAS, O QUE É UMA EMOÇÃO?**
 1. O que caracteriza uma emoção?
 2. Funções básicas das emoções.
 3. Classificação das emoções.
 4. Emoção e sentimento são a mesma coisa?
- **MÓDULO II: A REPRESENTAÇÃO DAS EMOÇÕES NAS NOSSAS VIDAS.**
 1. A história das emoções.
 2. Emoção e razão: é verdade que são inimigas?
 3. O papel das emoções.
 4. Alfabetização emocional.
 - 4.1. A regulação emocional
- **MÓDULO III: O CAMINHO ATÉ A INTELIGÊNCIA EMOCIONAL (IE).**
 1. Compreendendo a inteligência.
 - 1.1. Quociente de Inteligência (QI).
 - 1.2. As múltiplas inteligências de Howard Gardner.
 2. Como surge a inteligência emocional.
 3. O caminho até a Inteligência Emocional e as principais contribuições para a IE.
 4. As 5 dimensões da IE segundo Daniel Goleman.



PROGRAMA | 20 horas

- **MÓDULO 4: A INTELIGÊNCIA EMOCIONAL E SEU IMPORTANTE PAPEL NA LIDERANÇA.**
 1. O líder emocionalmente inteligente.
 - 1.1. Como identificar um perfil emocionalmente inteligente na liderança.
 2. O poder do relacionamento saudável do líder.
 3. A inteligência emocional e a produtividade.
 4. Os efeitos da comunicação inteligente na liderança.
- **MÓDULO 5: PROMOVEDO SAÚDE ATRAVÉS DA INTELIGÊNCIA EMOCIONAL (IE).**
 1. A responsabilidade emocional como o primeiro ato emocionalmente inteligente.
 2. A bagunça emocional e a autorresponsabilidade.
 3. O contágio emocional: eu sou responsável pelo que decido transmitir.
 - 3.1. As emoções negativas são como "vírus".
 4. A (auto) responsabilidade na promoção da saúde.
 - 4.1. Estratégias de desenvolvimento e fortalecimento da IE.



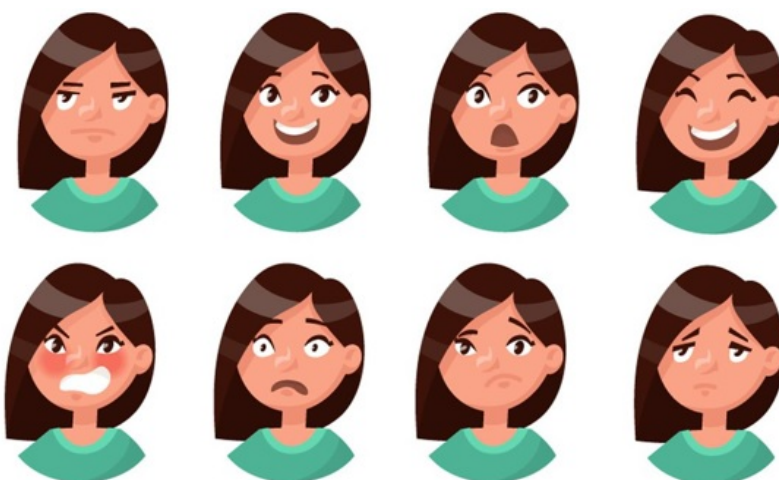
OBJETIVO DO CURSO INTELIGÊNCIA EMOCIONAL



DESPERTAR DA CONSCIÊNCIA EMOCIONAL:
Estar ciente que sou um ser integral e que tudo importa. A responsabilidade emocional faz de você um adulto emocionalmente inteligente.



EXPECTATIVAS



**CONTRATO PSICOLÓGICO
E DIDÁTICO**

Sigilo
Respeito
Sinceridade

.....



 7

"Quem tem medo de sair da zona de conforto, não alcança o extraordinário. Permita-se!"

"Priorize você, exercite a presença e atenção plena."

"Onde foca, expande. O que ganha atenção ganha poder."

Combinado

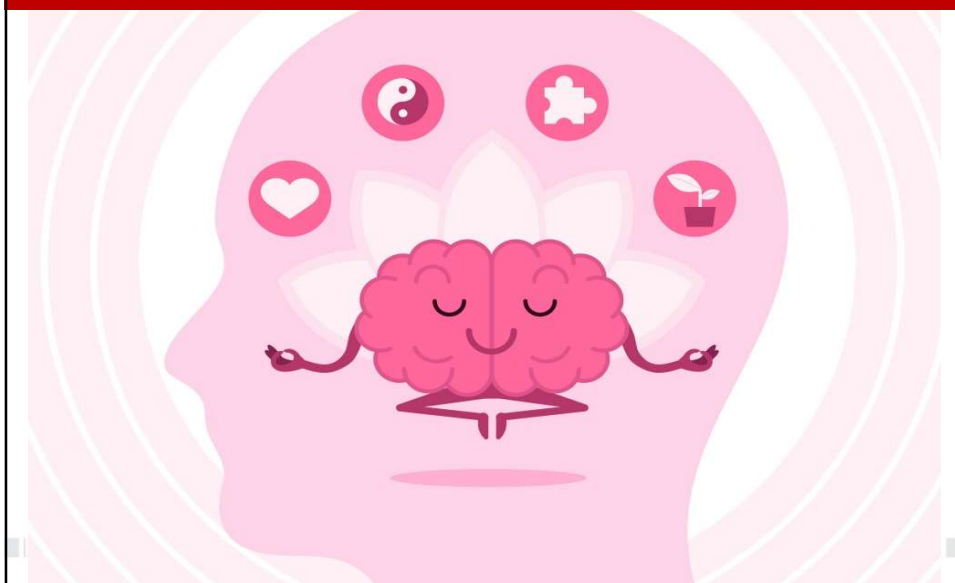


DINÂMICA DE INTEGRAÇÃO

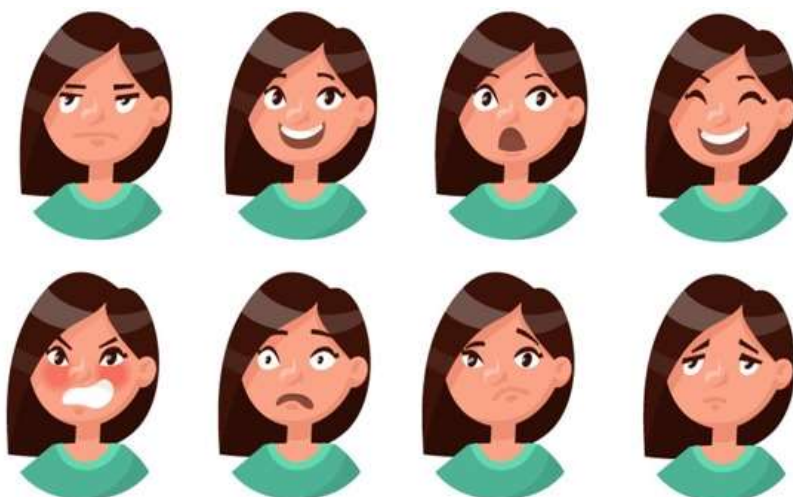


Qual
é a sua
emoção
agora?

MÓDULO I: AFINAL DE CONTAS, O QUE É UMA EMOÇÃO?

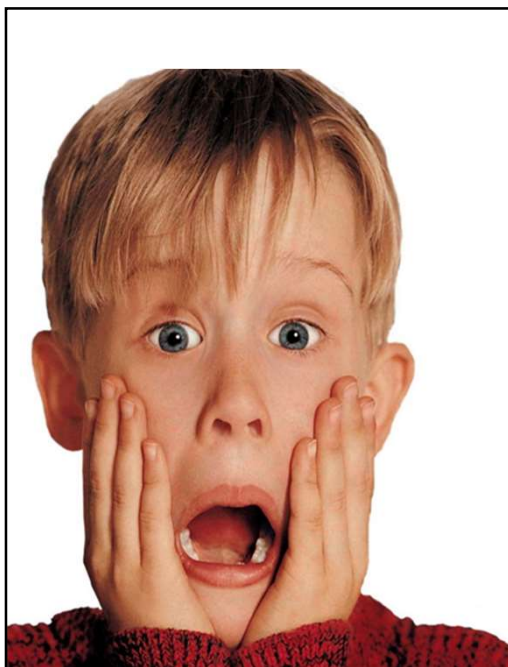


1. O QUE CARACTERIZA UMA EMOÇÃO?



Tente visualizar o seguinte cenário: imagine que você está caminhando pela rua e de repente um cão raivoso vem em sua direção.





Seu cérebro registra imediatamente tudo e loucamente ativa um programa de defesa emergente. Pronto! É ordem para todos os lados: comando para dilatar as pupilas, encher os músculos de sangue, a boca seca, o rosto empalidece e adrenalina jorra no seu sangue.



A emoção é esse programa cerebral que dispara ordens para todo o organismo.



EMOÇÃO

A palavra emoção provém do Latim emovere, movere – (mover + prefixo “e”) que denota afastar-se, o que indica que em qualquer emoção está implícita uma propensão para o agir imediato. A primeira documentação do francês émotion é de 1538. A do inglês emotion é de 1579. O italiano emozione e o português emoção datam do começo do século XVII. Nas duas primeiras línguas, a acepção mais antiga é a de “agitação popular, desordem”. Posteriormente, é documentada no sentido de “agitação da mente ou do espírito”.

É bem legal dar-se conta que cada emoção tem a sua cara, o seu possível tom de voz, expressão corporal, estímulos físicos e estados de espírito.



2. FUNÇÕES BÁSICAS DAS EMOÇÕES:



2. FUNÇÕES BÁSICAS DAS EMOÇÕES:

Reev (1994) atribui três tipos de funções básicas a cada uma das emoções:

- **Adaptativa**
- **Social**
- **Motivacional.**

2. FUNÇÕES BÁSICAS DAS EMOÇÕES:

- Adaptativa:

Darwin (1872), apontou a utilidade da emoção, considerando-a facilitadora do comportamento, necessária para adaptar-se às condições do meio ambiente, mobilizando os recursos energéticos necessários para direcionar o comportamento a um determinado objetivo.



2. FUNÇÕES BÁSICAS DAS EMOÇÕES:

- Social:

A função social refere-se à capacidade de relacionamento interpessoal atribuída à expressão de emoções. Para essa função, Izard (1984) adiciona quatro sub funções:

- a) facilitar a interpretação social;**
- b) controlar o comportamento dos outros;**
- c) permitir a comunicação de estados afetivos;**
- d) promover conduta pró-social.**



2. FUNÇÕES BÁSICAS DAS EMOÇÕES:

- Motivacional:

Finalmente, a função motivacional das emoções seria expressa não apenas pela capacidade de reação emocional associada à execução de um comportamento orientado a objetivos, mas também seria representada pela capacidade que a própria emoção tem de emitir e direcionar o intensidade de um comportamento.



3. CLASSIFICAÇÃO DAS EMOÇÕES:



3. CLASSIFICAÇÃO DAS EMOÇÕES:

Emoções positivas e negativas

Aceitação	Angústia
Afeto	Culpa
Alegria	Decepção
Amor	Desespero
Ânimo	Desgosto
Bem-estar	Estresse
Diversão	Frustração
Entusiasmo	Indignação
Esperança	Ira
Felicidade	Medo
Gratidão	Nojo
Humor	Opressão
Motivação	Preocupação
Paixão	Raiva
Prazer	Rancor
Satisfação	Tédio
Segurança	Tristeza
	Vergonha

3. CLASSIFICAÇÃO DAS EMOÇÕES:

- **De uma forma geral, as emoções costumam ser classificadas em:**

A. Emoções básicas ou primárias: são emoções consideradas inatas e estão ligadas à vida instintiva, à sobrevivência. Neste primeiro grupo estão raiva, medo, alegria e tristeza.

3. CLASSIFICAÇÃO DAS EMOÇÕES:

- **B. Emoções secundárias, sociais ou adquiridas:** estas são impostas por heranças familiares e por convenções sociais, religiosas, culturais e econômicas. Para que você entenda melhor, saiba que sentimentos como culpa, vergonha, simpatia, compaixão, embaraço, orgulho, inveja, gratidão, admiração, espanto, indignação, desprezo são mais complexas e dependem de fatores socioculturais.



2. FUNÇÕES BÁSICAS DAS EMOÇÕES:

- **C. Emoções de fundo:** quando dizemos que estamos tensos, cansados, fadigados, com muita energia ou vitalidade estamos falando de emoções fundo. Os estímulos indutores dessas emoções usualmente são os internos, produzidos por processos físicos ou mentais contínuos que levam o organismo a um estado de tensão ou de relaxamento, fadiga ou energia, ansiedade ou apreensão.



4. EMOÇÕES E SENTIMENTOS SÃO A MESMA COISA?



O fato é que muito do que acontece em nossa vida provoca emoções. Por definição, elas são diferentes de sentimentos. Uma emoção é algo que nos move, é uma reação química e neural que acontece quando o cérebro recebe algum tipo de estímulo externo e combina esse impulso com as nossas memórias emocionais. Por outro lado, o sentimento é uma resposta à emoção. Ele diz como eu me sinto diante daquela circunstância, e pode ser muito diferente de acordo com cada pessoa. Existem indivíduos que lidam com uma determinada situação com grande naturalidade. Para outros, o mesmo fato pode gerar um grande impacto positivo ou negativo.

Existe uma cadeia complexa de acontecimentos no organismo que começa na emoção e termina no sentimento, há uma parte do processo que se torna pública (emoção) e uma parte que sempre se mantém privada (sentimento). Conforme Damásio, "As emoções ocorrem no teatro do corpo. Os sentimentos ocorrem no teatro da mente". Segundo o autor a dor e o prazer são ingredientes essenciais dos sentimentos. E para controlar diferentes sentimentos, há sistemas cerebrais diferentes.



EMOÇÕES E SENTIMENTOS

EMOÇÃO = ENERGIA + MOVIMENTO

(emoção significa "energia em movimento").

EMOÇÃO = QUÍMICA + NEURÔNIOS + SENTIMENTOS

(emoções são variações químicas, transportadas pelos neurônios, causadas por estímulos internos e externos)

EMOÇÃO ↔ SENTIMENTO

(emoção gera sentimento e sentimento gera emoção)

EMOÇÃO ↔ AUTOCONSCIÊNCIA ↔ SENTIMENTO

(consciência controla as emoções e sentimentos)



EMOÇÃO E SENTIMENTO

Existe diferença entre emoção e sentimento?

Podemos dizer que a emoção é orientada para o exterior, e possui os seguintes indicadores emocionais:

- 1 – Fatores ambientais, por exemplo, um exame a fazer gera medo, um funeral provoca dor, o matrimônio infunde alegria.
- 2 – Expressões faciais, que são inatas e estão presentes em todas as culturas

EMOÇÃO E SENTIMENTO

3 – Resposta verbal, pois, com efeito, a emoção influi sobre o tom de voz, a velocidade do discurso, as palavras que são ditas.

4 – A postura que, se for correta, indica felicidade; se rígida, denota raiva ou medo; se afrouxada, tristeza

5 – Respostas fisiológicas, pois a emoção ativa o Sistema Nervoso Autônomo, e as glândulas supra-renais segregam a adrenalina que pode provocar:

- ✓ Aumento do ritmo respiratório;
- ✓ Aumento do ritmo cardíaco;
- ✓ Aumento da tensão muscular;
- ✓ Aumento do açúcar no sangue;
- ✓ Aumento da sudorese;
- ✓ Diminuição da saliva
- ✓ Dilatação da pupila;
- ✓ Aumento da pressão sanguínea.

EMOÇÃO E SENTIMENTO

O sentimento é orientado para o interior, sendo que os sentimentos são gerados por emoções e sentir emoções significa ter sentimentos.

O sentimento é:

- mais duradouro que a emoção.
- mais estável
- Compreende mais emoções, por exemplo, amor é alegria, ansia, excitação, raiva, medo, tristeza etc.

MÓDULO II: A REPRESENTAÇÃO DAS EMOÇÕES NAS NOSSAS VIDAS.



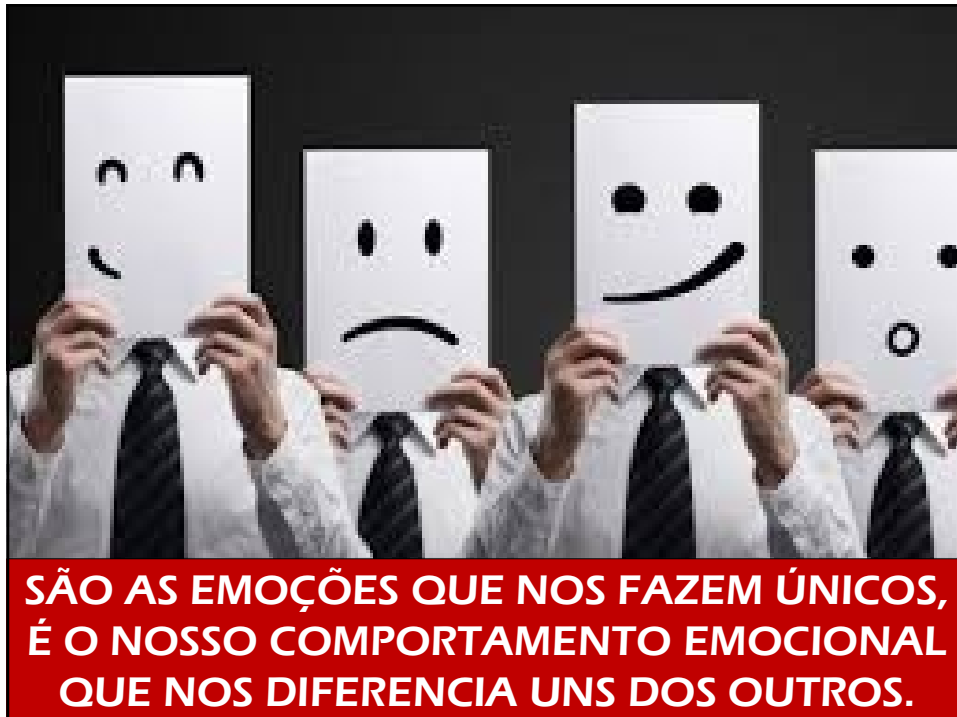
1. A HISTÓRIA DAS EMOÇÕES.



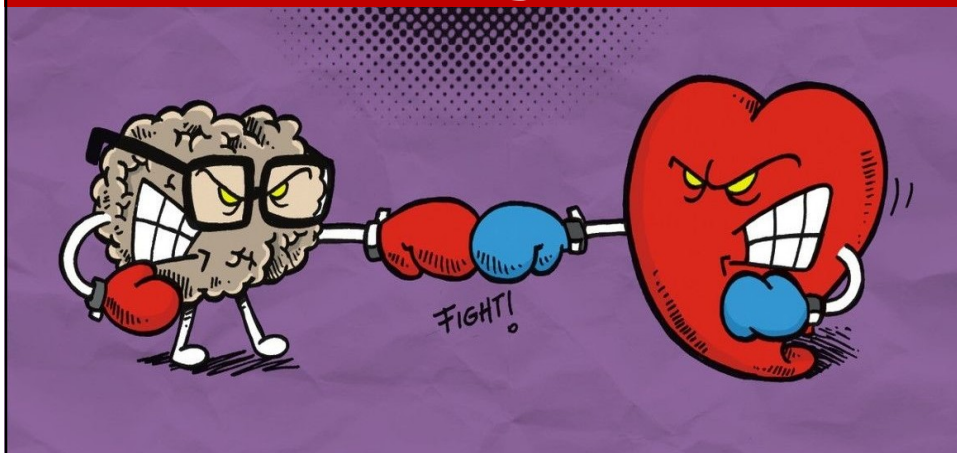
As emoções foram ignoradas por muito tempo até mesmo por filósofos e pesquisadores das ciências em detrimento da razão ou do pensamento lógico. Elas eram consideradas processos menos importantes, primitivos e até mesmo indicadores patológicos. Na Antiguidade Clássica, as emoções representavam, para muitos filósofos (e.g., Platão), algo desconcertante que descontinua e se intromete na razão humana, interrompendo uma forma de ser e de estar que, de outra forma, seria mais lógica (e preferida...); a alma era considerada um conceito mais importante - senão o mais importante - e as emoções deveriam ser desvalorizadas.

**ANTES DE COMEÇARMOS, UMA PERGUNTA:
VOCÊ SE CONSIDERA UMA PESSOA MUITO,
POUCO OU QUASE NADA EMOTIVA?**





2. Razão e emoção: é verdade que são inimigas?



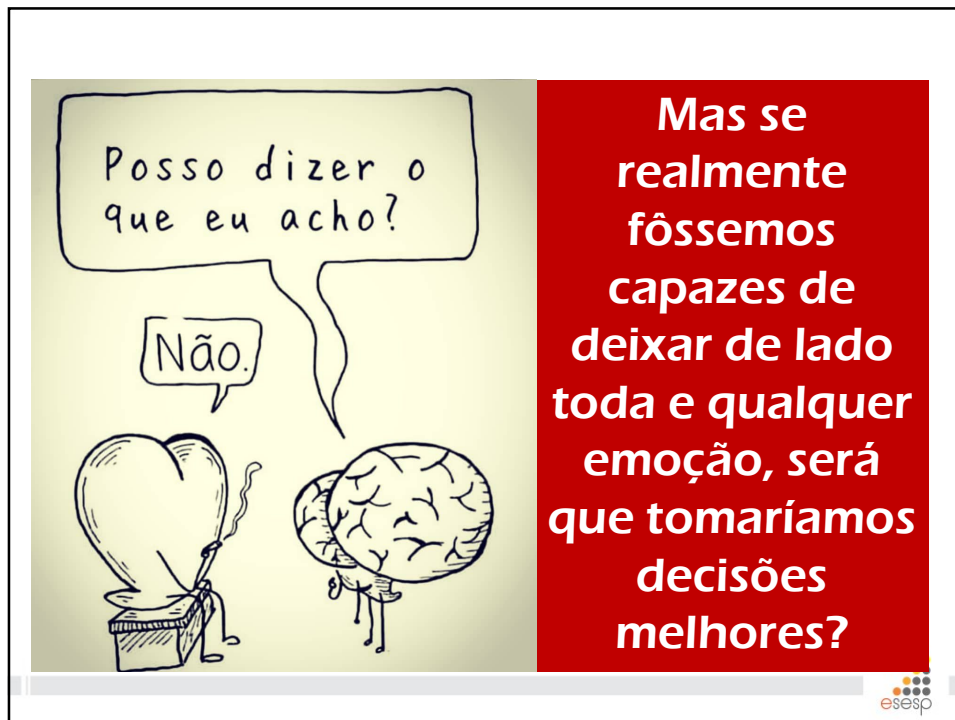
O caminho da razão é representado pela força plena de inteligência, fria, consciente da realidade. O segundo caminho é a emoção. Força plena de sensibilidade, quente, inconsciente da realidade. Pelo tempo de existência da humanidade essa luta é eterna. No homem essas forças caminham em paralelo, se confrontando a cada instante. Num momento é a emoção que vence a razão, no outro é a razão que sobrepuja a emoção.





Pensar e sentir coisas diferentes é um dos maiores obstáculos enfrentados pela nossa mente para chegarmos ao tão desejado equilíbrio emocional. Frequentemente nos sentimos perdidos em meio a tanta informação a ser absorvida, tantas decisões a serem tomadas, tantos caminhos a serem trilhados e tanta coisa a ser dita. Pensamento e sentimento formam então um furacão de emoções, geralmente confusas e contrárias, mas que parecem não ter fim.





Sem emoções, nossa capacidade de tomar decisões coerentes fica consideravelmente comprometida. Isto porque as emoções funcionam como um guia, facilitando as escolhas que fazemos. Nossas decisões são regadas por razão e emoção. Ambas são extremamente importantes e precisam estar harmonizadas para tomar uma decisão.



Encontrar um equilíbrio inteligente entre o racional e o emocional da nossa mente é a chave para aumentar a taxa de sucesso na hora de tomar decisões. Ao mesmo tempo, esse equilíbrio é o resultado da experiência de vida e, portanto, de muitos erros cometidos ao longo do tempo.



3. O PAPEL DAS EMOÇÕES NAS NOSSAS VIDAS.



É impossível não se emocionar. Os eventos que acontecem ao longo de um dia inevitavelmente provocam reações. Algumas delas proporcionam uma sensação agradável, enquanto outros causam mal-estar e até mesmo sintomas físicos, como dores de cabeça, náuseas e aceleração dos batimentos cardíacos.



As emoções marcam aspectos das situações e os resultados das ações tomadas diante delas, de modo consciente ou inconsciente. Isso significa, por exemplo, que se uma pessoa tem uma determinada reação diante de uma emoção e obtêm um resultado negativo, na próxima vez que ela for confrontada por uma situação semelhante provavelmente sua atitude será diferente. Essas marcações são parte do conteúdo que o nosso cérebro utiliza no processo de raciocínio.

Ficamos satisfeitos quando um chefe elogia nosso trabalho, por exemplo. Por outro lado, quando nos sentimos injustiçados, nosso sentimento pode ser de revolta ou frustração. Nos sentimos tranquilos quando chegamos em casa em segurança, mas podemos ficar estressados devido ao trânsito ou ainda frustrados se ele nos fez perder um compromisso.

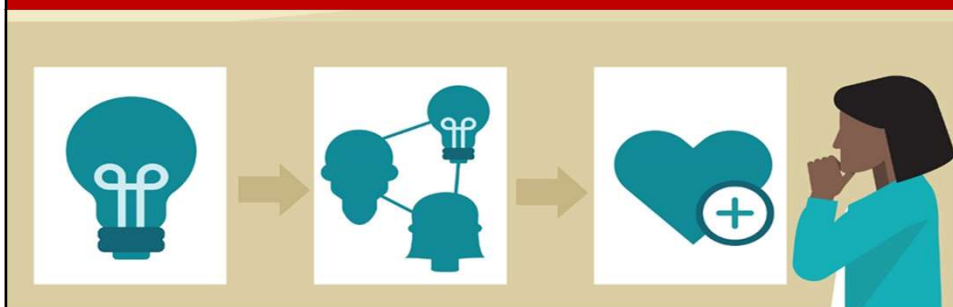


4. ALFABETIZAÇÃO EMOCIONAL



A alfabetização emocional parte do princípio que, assim como é possível aprender a reconhecer as letras por sua grafia e associá-las a um fonema, os sentimentos também podem ser identificados e atrelados a determinados comportamentos. Basta saber interpretar as reações que as emoções provocam em nós: lágrimas de tristeza, sorriso largo de alegria, mãos inquietas de ansiedade, a voz que se eleva na hora da raiva.

Nossas expressões faciais, gestos, tom de voz e as palavras que usamos refletem o que sentimos. Mas a alfabetização emocional não se limita a decifrar esses sinais. O conceito inclui saber comunicar os próprios sentimentos de forma adequada e produtiva, perceber que as emoções influenciam as nossas decisões diárias e refletir constantemente sobre como nos sentimos em diferentes situações.



4.1. A REGULAÇÃO EMOCIONAL



A regulação emocional é definida como a habilidade de manter, aumentar ou diminuir um ou mais componentes da resposta emocional, incluindo os sentimentos, comportamentos e respostas fisiológicas que constituem as emoções (Gross, 2002). Refere-se ainda à capacidade de compreender e aceitar sua experiência emocional de modo a utilizar estratégias saudáveis para manejar as emoções quando necessário.



Situações como um entrevista de emprego, uma reunião importante com a chefia ou um exame profissional requerem tolerância e habilidade para lidar com emoções que muitas vezes podem ser desconfortáveis. As pessoas que não conseguem desenvolver habilidades flexíveis e efetivas de regulação emocional podem experimentar emoções excessivas e persistentes, capazes de interferir na busca de objetivos de vida.



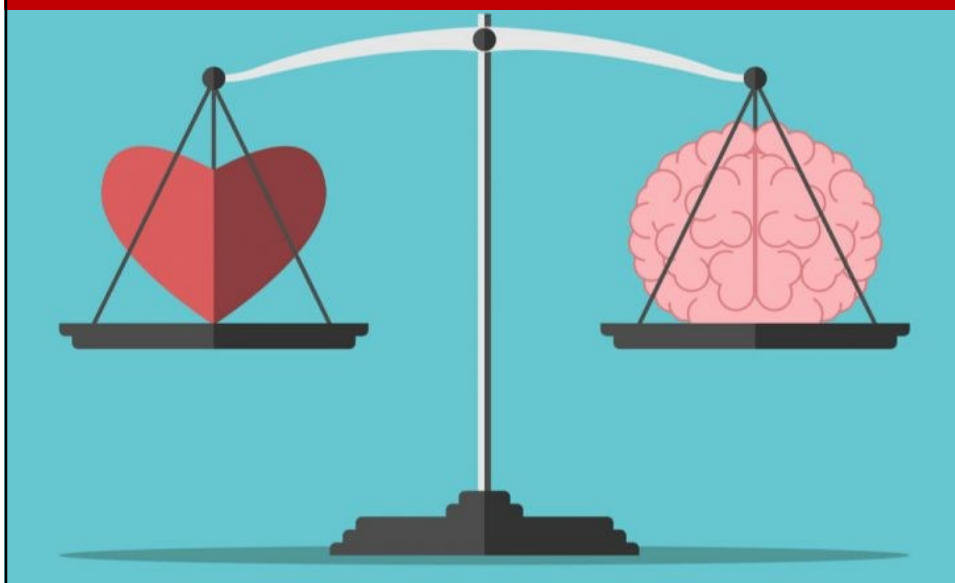
Aprendemos a regular nossas emoções no decorrer da nossa infância e adolescência. Parte da nossa socialização tem a ver com a capacidade de treinarmos uns com os outros, iniciando pela família. Expressões como “é feio ter raiva”, “meninos não podem sentir medo, chorar” são comumente encontradas na nossa educação e que permanecem conosco durante toda nossa existência, gerando as tão famosas crenças limitantes.



As nossas experiências emocionais são indispensáveis para a formação da nossa identidade. São elas que nos tornam únicos e nos diferenciam uns dos outros. Por este motivo é importante que estejamos atentos ao reconhecimento destas emoções e, sobretudo, ao que elas nos comunicam, sem julgamento, mas sim com aceitação.



MÓDULO III: O CAMINHO ATÉ A INTELIGÊNCIA EMOCIONAL.



1. COMPREENDENDO A INTELIGÊNCIA.



A palavra inteligência tem sua origem na junção de duas outras palavras latinas, a palavra inter (entre) e a palavra legere (eleger ou escolher), ou seja, é a capacidade de fazer a escolha melhor entre duas ou mais situações. .



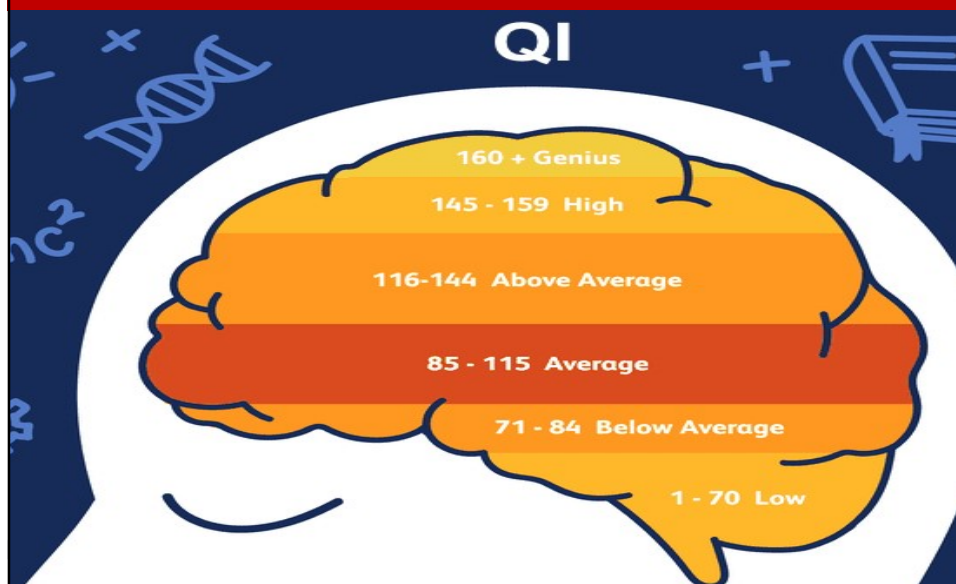
No início dos anos 80, na Universidade de Harvard, Estados Unidos, o psicólogo Howard Gardner concluiu, através de suas pesquisas, que a inteligência humana é como um quebra-cabeça composto por nove peças, todas de mesmo valor e importância, criando a célebre teoria das inteligências múltiplas. Em sua obra Estruturas da mente: a teoria das inteligências múltiplas (Artes Médicas Sul, 2002), Gardner critica a ideia de que a inteligência é uma propriedade única e defende um conjunto mais amplo de competências humanas.



Antes dessa descoberta, a principal teoria que tratava da inteligência era a de Binet. Até ali, o padrão mais aceito para a avaliação de inteligência eram os testes de QI, criados nos primeiros anos do século XX pelo psicólogo francês Alfred Binet (1857-1911) a pedido do ministro da Educação de seu país.



1.1. QI: COEFICIENTE DE INTELIGÊNCIA.



Até a década de 1990, o Quociente de Inteligência (QI) era considerado o único fator de medida de inteligência e, conseqüentemente, de êxito: "A proeminência do QI como critério de excelência na vida era inquestionável; discutia-se acaloradamente se ele estava inscrito em nossos genes ou se era alcançado pela experiência" (GOLEMAN, 2007). Há menções de medições de Quociente de Inteligência desde o século V na China, mas os registros mais concretos são mais recentes, datam dos últimos dois séculos.



O QI (quociente de inteligência) media, basicamente, a capacidade de dominar o raciocínio que hoje se conhece como lógico-matemático, mas durante muito tempo foi tomado como padrão para aferir se as crianças correspondiam ao desempenho escolar esperado para a idade delas. "Como o aprendizado dos símbolos e raciocínios matemáticos envolve maior dificuldade do que o de palavras, Binet acreditou que seria um bom parâmetro para destacar alunos mais e menos inteligentes".



Um dos maiores contestadores da inteligência restrita ao QI é o psicólogo americano Howard Gardner: "Se existe alguém que vê limitações das velhas formas de pensar a inteligência, é Gardner" (GOLEMAN, 2007, p. 62). O auge dos testes de QI foi durante a Primeira Guerra Mundial, quando 2 milhões de americanos foram submetidos em massa ao teste de Lewis Terman. "Isso levou a décadas que Gardner chama de 'modo de pensar do QI – pensar que as pessoas são inteligentes ou não, que nasceram assim, que esse é um dado imutável e que os testes podem dizer se a gente é um dos inteligentes ou não" (GOLEMAN, 2007, p. 62).

1.2. AS MÚLTIPLAS INTELIGÊNCIAS DE HOWARD GARDNER.



O primeiro livro de Gardner questionando a supremacia do QI foi o “Frames of mind” (publicado no Brasil como “Estruturas da mente”), de 1983, no qual ele apresenta inteligências além da analisada por testes como o Stanford-Binet. Com o lançamento do livro “Inteligências Múltiplas”, que traz resultados das ideias iniciais propostas em Frames of mind, sua teoria ficou mundialmente conhecida e contribuiu para uma mudança, ainda em curso, no modo de se pensar a inteligência.

Gardner foi além da noção de inteligência como “Q.I.” e reconhece 7 categorias de capacidades totalmente independentes.



Diagrama das inteligências múltiplas de Gardner, mostrando sete tipos de inteligência agrupadas em um círculo colorido. As inteligências são: existencial (refletir sobre questões fundamentais da vida humana), musical (reconhecer e classificar espécies da natureza), cinestésica (controlar o corpo), lógico-matemática (compreensão da lógica e da matemática), linguística (habilidade na linguagem), interpessoal (relacionar-se com os outros) e intrapessoal (auto-conhecimento).

Mais tarde, Gardner acrescentou à lista as inteligências natural (reconhecer e classificar espécies da natureza) e existencial (refletir sobre questões fundamentais da vida humana) e sugeriu o agrupamento da interpessoal e da intrapessoal numa só.

esesp



Cartão das 7 inteligências de Gardner, mostrando sete tipos de inteligência agrupados em sete colunas coloridas. As inteligências são: Visual-Espacial (Percepção do espaço), Cinética-Espacial (Controle físico), Musical (Facilidade para a música), Lógico-Matemática (Compreensão da lógica e da matemática), Linguística (Habilidade na linguagem), Inter-Pessoal (inteligência para se relacionar com os outros) e Intra-Pessoal (auto-conhecimento).

Os 7 Tipos de Inteligência

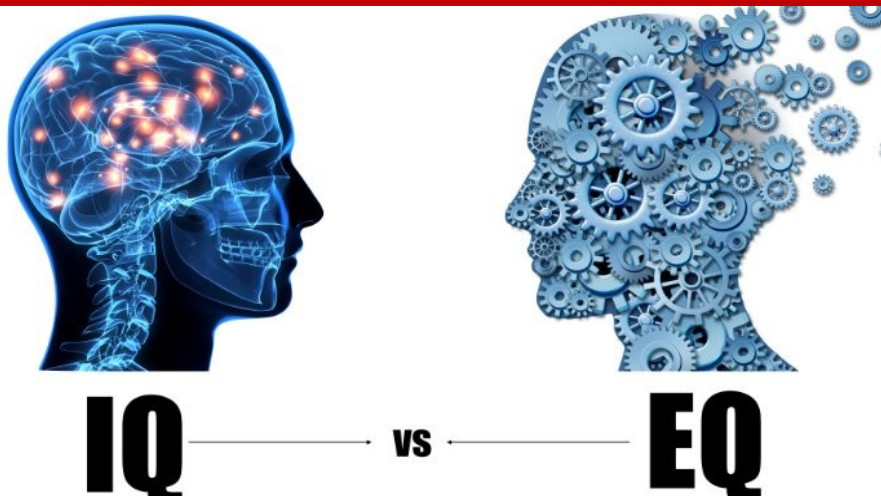
Logo da escola (uma seta amarela dentro de um círculo vermelho).



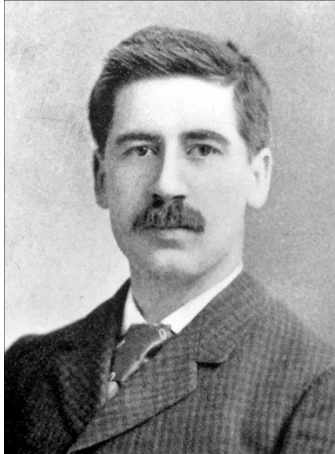
Após a publicação do trabalho sobre as Inteligências Múltiplas de Gardner, o psicólogo Daniel Goleman amplia a lista de inteligências, acrescentando outras: a pictográfica e a naturalista. Goleman se debruça em suas pesquisas sobre duas das Inteligências Múltiplas da teoria de Gardner, a interpessoal e a intrapessoal. Para Gardner, era possível desenvolver a cognição das emoções e impulsos instintivos. Goleman desenvolve o conceito de que, além de reconhecer e nomear as emoções, uma pessoa também pode desenvolver a capacidade de gerenciá-las a fim de obter comportamentos mais úteis e sustentáveis.



2. COMO SURGE A INTELIGÊNCIA EMOCIONAL (IE):



EDWARD THORNDIKE



Edward Thorndike, em 1920, usou o termo “Inteligência Social” para descrever a habilidade de se relacionar com outras pessoas.



HOWARD GARDNER



Howard Gardner, em 1983, num tempo que só se falava em QI, apresentou uma proposta, que pressupunha existir não apenas uma única inteligência, mas Múltiplas Inteligências. Na teoria das inteligências múltiplas, Gardner iniciou a ideia de incluir tanto os conceitos de inteligência intrapessoal, como interpessoal. Para este, os indicadores de inteligência como o Q.I não explicam inteiramente a capacidade cognitiva.



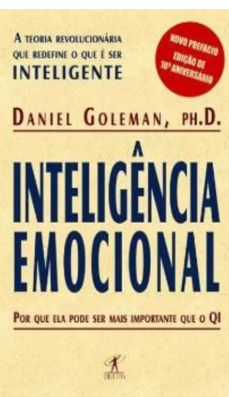
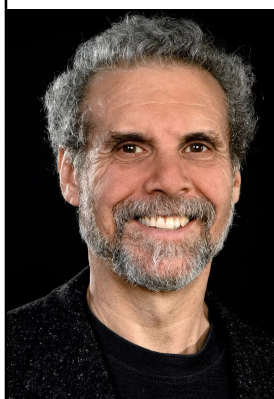
PETER SALOVEY E JOHN MAYER



O termo "inteligência emocional" foi utilizado pela primeira vez em 1990, por dois psicólogos, Peter Salovey e John Mayer. O termo foi aplicado em um artigo para apresentar-se como uma subclasse da inteligência social, das quais as habilidades estariam relacionadas ao "monitoramento dos sentimentos e emoções em si mesmo e nos outros, na discriminação entre ambos e na utilização desta informação para guiar o pensamento e as ações", (Mayer e Salovey, 1990).



DANIEL GOLEMAN



Entre 1994 e 1997 procedeu-se o fenômeno da popularização da IE, especialmente quando Daniel Goleman (1996), lançou o livro intitulado "Emotional intelligence", ocasionando a ampliação e a "mudança" da definição da IE (em especial na mídia e literatura popular), que a partir de então passou a incluir aspectos da personalidade.



2.1. COMPREENDENDO NA PRÁTICA A INTELIGÊNCIA EMOCIONAL.



A inteligência emocional é uma parte essencial da pessoa como um todo



Para entender melhor sobre a inteligência emocional, te convido a fazer esse exercício. Já adianto que será fácil!

Imagine-se em um engarrafamento após um longo dia de trabalho com pessoas buzinando sem parar, e você tentando cancelar um voo enquanto seguia frustrado a caminho do aeroporto porque não alcançaria chegar para a partida. Se não alcançasse o tempo que lhe restava perderia todo o reembolso pago pela companhia, e além de toda essa confusão, a ligação não conseguia ser completada. O que aconteceria se fosse você nesse carro?



Sei que as respostas poderão ser as mais distintas possíveis, mas a maioria passará por alguma dessas três situações.



- **Algumas pessoas iriam respirar fundo, lamentar o ocorrido, mas conduziriam o seu dia normalmente.**
- **Outras pessoas sentiriam seus músculos enrijecerem, seus punhos fecharem e teriam impulso de abandonar o carro, ou quebrar o telefone após encher a pessoa que está do outro lado da linha de desaforos, mas não o fariam, porque, logo em seguida, pensariam que obedecer a este impulso só lhes trará mais prejuízo.**
- **Mas infelizmente existem as que de fato seguiriam seus impulsos e somariam ainda mais sofrimento a este momento.**



**Mas e o que difere estas pessoas?
Por que algumas conseguem e
outras não?**



Passamos por várias situações ao longo do nosso dia que vão nos tirando da nossa linha de base. Algumas pessoas usam agressão física, outras, gritos, ou então uma estratégia para resolver a situação, acalmar a emoção e voltar à linha de base. O que torna algumas pessoas mais bem sucedidas ao lidar com estas circunstâncias é a capacidade de regular as suas emoções e é sobre este assunto que falaremos a partir de agora, a Inteligência Emocional (IE).



Inteligência e emoção são temas que têm instigado cientistas e gerado polêmica por mais de séculos de estudos e pesquisas. Ao longo dos anos, e em decorrência aos diversos estudos acerca das emoções e da inteligência, o termo “Inteligência Emocional” ganhou forma e força, tornando-se um dos construtos psicológicos mais discutidos da atualidade.



3. O CAMINHO ATÉ A INTELIGÊNCIA EMOCIONAL E AS PRINCIPAIS CONTRIBUIÇÕES.

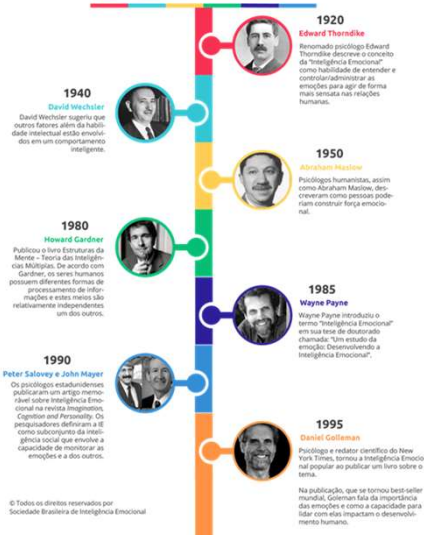


Mayer e Salovey (1997) trouxeram um conceito revisado de inteligência emocional, um pouco diferente do apresentado em 1990. Nas palavras dos autores, a definição é:

"A Inteligência Emocional envolve a capacidade de perceber acuradamente, de avaliar e de expressar emoções; a capacidade de perceber e/ou gerar sentimentos quando eles facilitam o pensamento; a capacidade de compreender a emoção e o conhecimento emocional; e a capacidade de controlar emoções para promover o crescimento emocional e intelectual".

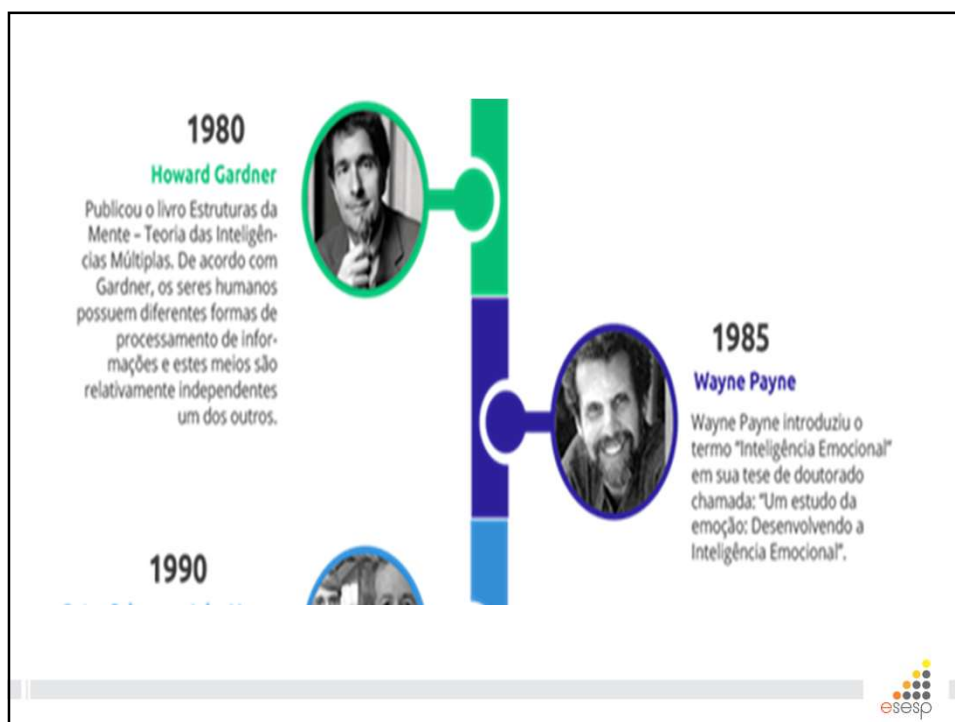
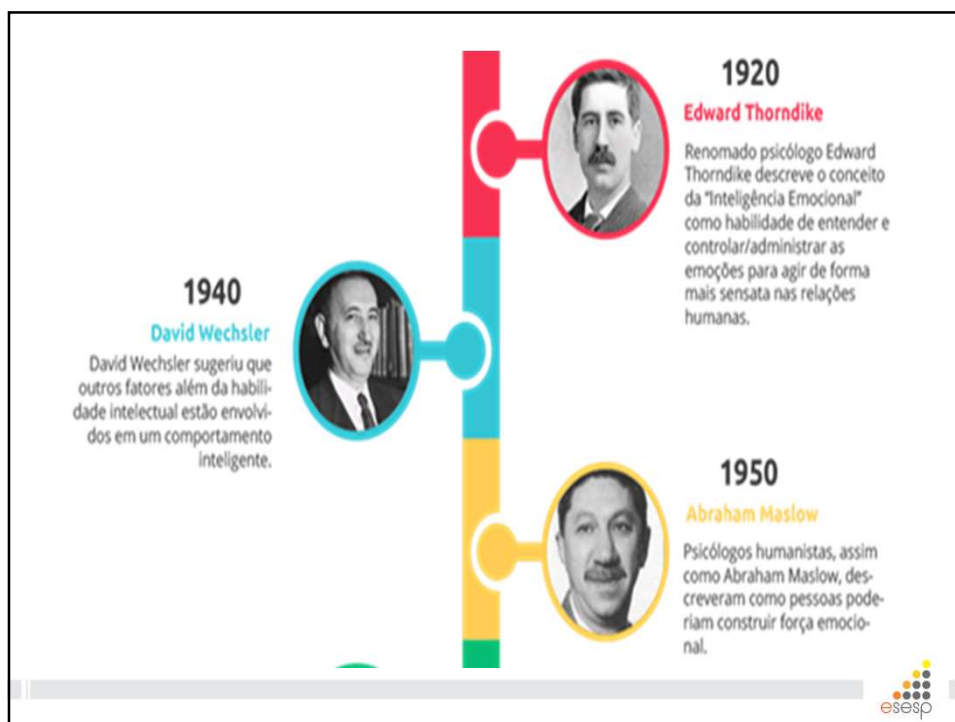
esesp

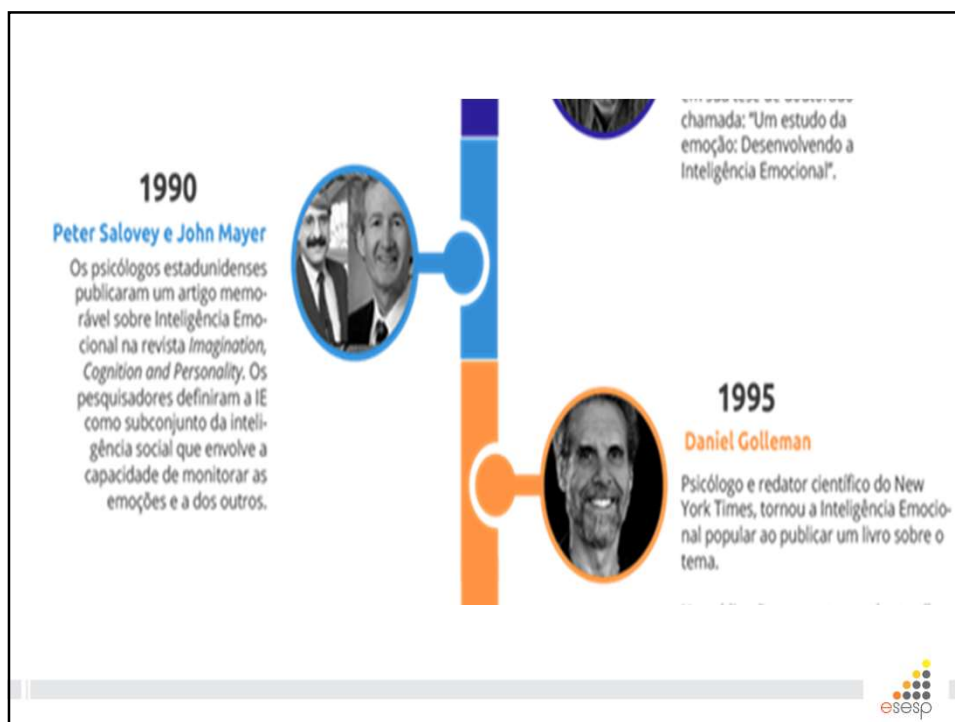
A HISTÓRIA DA INTELIGÊNCIA EMOCIONAL



Apesar de não estar retratado na figura abaixo, pode-se dizer que, a primeira vez que surgiram conceitos ligados ao termo IE, foi no final do séc. XIX (1822), sob autoria do renomado Charles Darwin, criador da teoria da evolução. Já nessa altura, apesar de não se referir ao termo IE, ele já fazia menção a extrema importância à expressão emocional para a sobrevivência e adaptação das espécies.

esesp





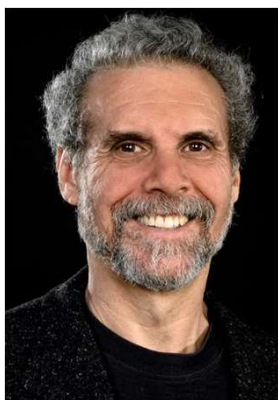
SALOVEY E MAYER



Mayer e Salovey (1997) trouxeram um conceito revisado de inteligência emocional, um pouco diferente do apresentado em 1990. Nas palavras dos autores, a definição é:

“A Inteligência Emocional envolve a capacidade de perceber acuradamente, de avaliar e de expressar emoções; a capacidade de perceber e/ou gerar sentimentos quando eles facilitam o pensamento; a capacidade de compreender a emoção e o conhecimento emocional; e a capacidade de controlar emoções para promover o crescimento emocional e intelectual”.

DANIEL GOLEMAN

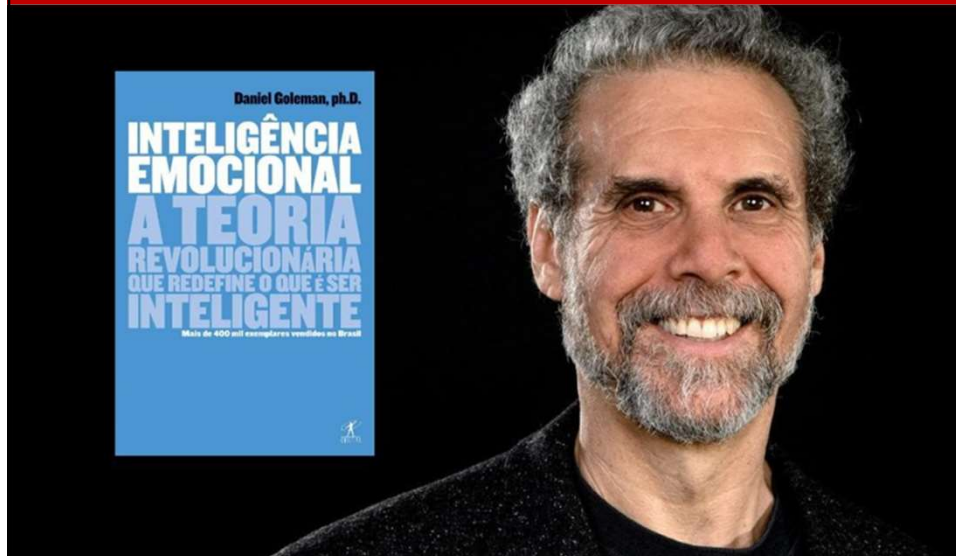


De acordo com a Sociedade Brasileira de Inteligência Emocional (SBIE), Daniel Goleman, pode ser considerado o “pai” IE na atualidade.

“Em 1990, quando era repórter de ciência no The New York Times, topei com um artigo em uma pequena revista acadêmica escrito por dois psicólogos, John Mayer, hoje na Universidade de New Hampshire, e Peter Salovey, de Yale. Mayer e Salovey apresentaram a primeira formulação de um conceito que chamaram de “inteligência emocional”. Naquela época, a proeminência do QI como critério de excelência na vida era inquestionável; discutia-se acaloradamente se ele estava inscrito em nossos genes ou se era alcançado pela experiência. Porém, eis que surge, de repente, uma nova forma de pensar sobre os ingredientes do sucesso na vida. Fiquei entusiasmado com o conceito, que usei como título deste livro em 1995” (GOLEMAN, 2001).

esesp

4. AS 5 DIMENSÕES DA INTELIGÊNCIA EMOCIONAL SEGUNDO DANIEL GOLEMAN:



Segundo Goleman (1995) o conceito de IE está pautado em cinco domínios básicos e interdependentes denominados por autoconsciência, autocontrole, automotivação, empatia e sociabilidade. As três primeiras referem-se a exames de reações do eu e ao que o indivíduo faz com seus próprios sentimentos (intrapessoal), enquanto que as duas últimas voltam-se para fora, em direção aos sentimentos dos outros e às interações sociais (interpessoal).

1. Inteligência emocional intrapessoal: composta por competências pessoais: competências que determinam como nos relacionamos com nós mesmos.

2. Inteligência emocional interpessoal: composta por competências sociais: elas determinam a maneira como nos relacionamos com os outros; Seria a capacidade de entender e gerenciar efetivamente as emoções dos outros.



Segundo o autor, estas 5 dimensões são determinantes para se ter êxito nos relacionamentos e no trabalho, e até bem-estar físico:

1. CONHECER AS PRÓPRIAS EMOÇÕES:

Capacidade de controlar seus sentimentos no momento em que ocorrem, para que seja possível ter discernimento emocional e autoconhecimento; este é um dos pilares principais para a inteligência emocional.



2. CONTROLAR AS EMOÇÕES:

O gerenciamento das emoções é feito a partir do conhecimento delas. Logo, após entender as suas emoções, é o momento de regulá-las para alcançar um equilíbrio.

“Desenvolver a inteligência emocional é conhecer as **emoções** e não se deixar controlar por elas.”



3. AUTOMOTIVAÇÃO:

Capacidade de colocar as emoções a favor de uma meta para concentrar a atenção, a automotivação, o controle e a criatividade.

A automotivação preventiva é como um gerador: quando a energia cai e a luz acaba ela entra em ação para sustentar sua força.

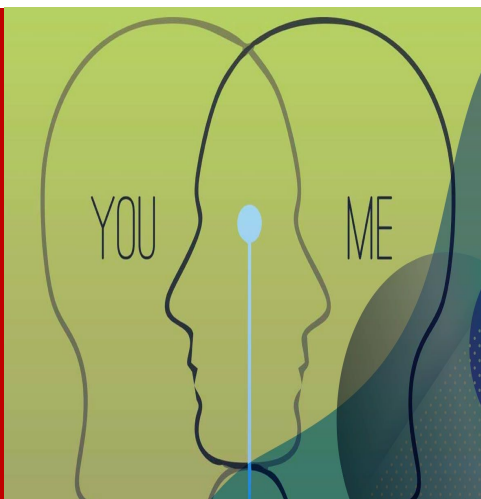
 PENSADOR

Fagner Gouveia



4. EMPATIA:

Empatia é reconhecer emoções nos outros – é um domínio fundamental dentro da inteligência emocional, isto quer dizer que pessoas empáticas estão em sintonia com o mundo externo, onde é possível perceber o que as pessoas precisam ou querem; tornando-as boas profissionais, sobretudo.



5. RELACIONAR-SE INTERPESSOALMENTE:

Lidar com relacionamentos – é basicamente o modo como lidar com as emoções dos outros.

“O verdadeiro sucesso depende da habilidade de relacionamento interpessoal, da capacidade de compreender ideias e emoções.”

Autor desconhecido

@qualidadecriativa

O Guia definitivo para a INTELIGÊNCIA EMOCIONAL na Prática!

1 Inteligência Emocional

Inteligência emocional tem seus benefícios. Alguns deles são: se automotivar, motivar as pessoas, ter prática a gratidão, controlar impulsos e etc...



4 Motivação!



Busque se motivar com seus objetivos finais, e não pare por aí não, pois se não você vai ser um realizado infeliz.

2 Autoconsciência



Uma das chaves para sua inteligência emocional, é a capacidade de reconhecer e entender seu próprio caráter, humor e emoções. Isso é também é uma de auto-consciência!

5 Empatia

Para ser empático, você está permitindo que suas experiências ressoem com as suas próprias, a fim de responder de uma maneira emocionalmente apropriada.



3 Auto-Gerenciamento

Uma vez que você conectou suas emoções com auto-conhecimento, você pode facilmente lidar com seu auto gerenciamento!



6 O que evitar?



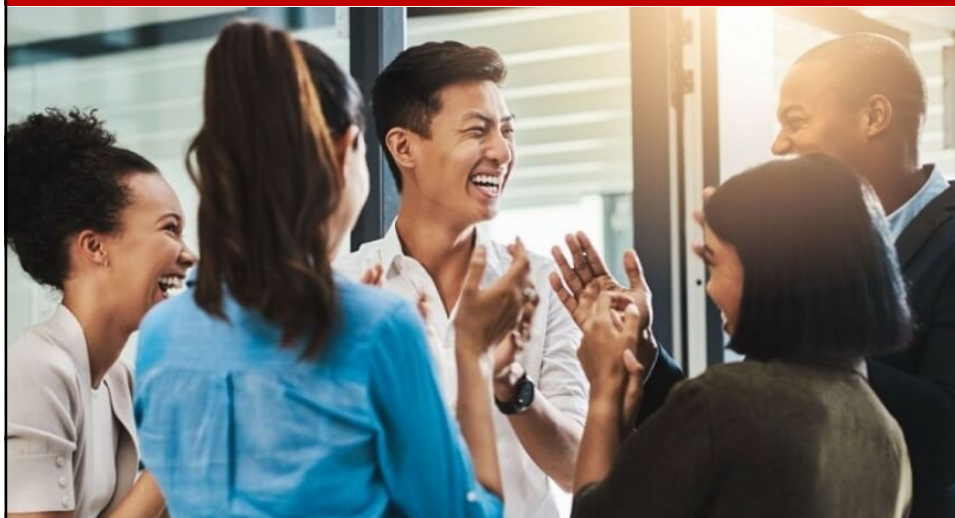
Além dos pontos positivos a serem criados e os pontos que devem ser melhorados, tem pontos que tem que serem descartados também! (No artigo)

www.wilkercosta.net 

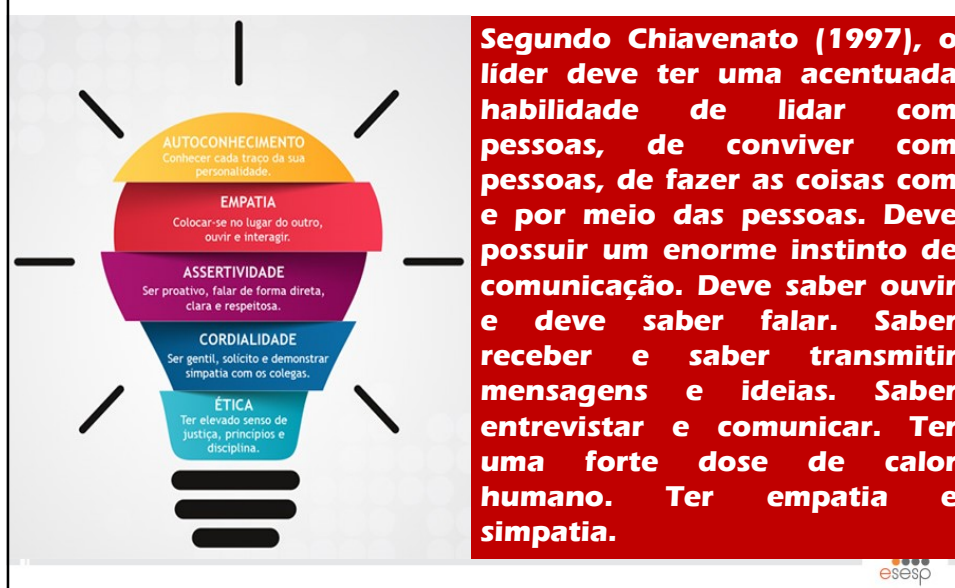

MÓDULO IV: A INTELIGÊNCIA EMOCIONAL E SEU IMPORTANTE PAPEL NA LIDERANÇA.



1. COMO IDENTIFICAR UM PERFIL EMOCIONALMENTE INTELIGENTE NA LIDERANÇA:



1. COMO IDENTIFICAR UM PERFIL EMOCIONALMENTE INTELIGENTE NA LIDERANÇA:



1. COMO IDENTIFICAR UM PERFIL EMOCIONALMENTE INTELIGENTE NA LIDERANÇA:



Apesar de toda essa facilidade no relacionamento com as pessoas, o líder usa a sua autoridade de maneira discreta, mas firme e absoluta. Transfere e delega responsabilidades, mas mantém o controle das coisas, assegura a ação e domina o caminho em direção aos objetivos a serem alcançados.



Apesar disso, sua liderança é muito mais educadora do que controladora. Impulsiona as pessoas para frente e não freia ou inibe o seu comportamento. Suporta pressão e amortecce seu impacto sobre os subordinados, resiste à frustração e sabe sempre fazer um esforço adicional para ir à frente e conduzir consigo a sua equipe. Consegue automotivar-se pela autorrealização e consegue motivar as outras pessoas pelos desafios e pelas recompensas.



A ideia aqui não é criar um padrão engessado sobre um perfil ideal. Aliás, nem aparece a palavra “ideal” porque a intenção é mostrar o que é real. O que existe é um líder que precisa ser direcionado e capacitado para gerir tudo o que necessita a sua equipe, mas que internamente precisa desenvolver a inteligência que fará sustentar os melhores resultados mediante qualidade de vida.



➤ Principais características de pessoas emocionalmente inteligentes:

- **Possuem a consciência sobre suas habilidades e pontos que precisam ser desenvolvidos;**
- **Nutrem a autoconfiança necessária para agir;**
- **Desenvolvem a capacidade de empatia;**
- **Conseguem suportar distrações se têm um alto grau de concentração;**
- **Possuem controle sobre as oscilações emocionais ao longo do dia;**
- **Sabem lidar com erros de maneira equilibrada;**
- **Conseguem se automotivar;**
- **Sabem dizer não.**

1.1.O LÍDER EMOCIONALMENTE INTELIGENTE:



1.1.O LÍDER EMOCIONALMENTE INTELIGENTE:



Goleman (2002) apresenta resultados de pesquisas que indicam que a IE é responsável por cerca de 80 % das competências que distinguem os líderes espetaculares dos medianos. “Emoções em equilíbrio abrem portas”, garante o psicólogo norte-americano. Por isso a liderança e a IE caminham juntas.

1.1.O LÍDER EMOCIONALMENTE INTELIGENTE:

Os verdadeiros líderes não se distinguem pelo talento inato ou domínio técnico, mas pela capacidade de inspirar os outros com energia, paixão e entusiasmo. E esses sentimentos se espalham rapidamente nas equipes de trabalho, estimulando outros (Goleman, Boyatzis e MaKee, 2002). Cada vez mais o líder precisa ser consciente do que sente, e compreender de que maneira as suas emoções impactam nos demais. O fator humano é fundamental no ambiente empresarial, sendo muitas vezes até mais impactante que o conhecimento técnico no mercado de trabalho.

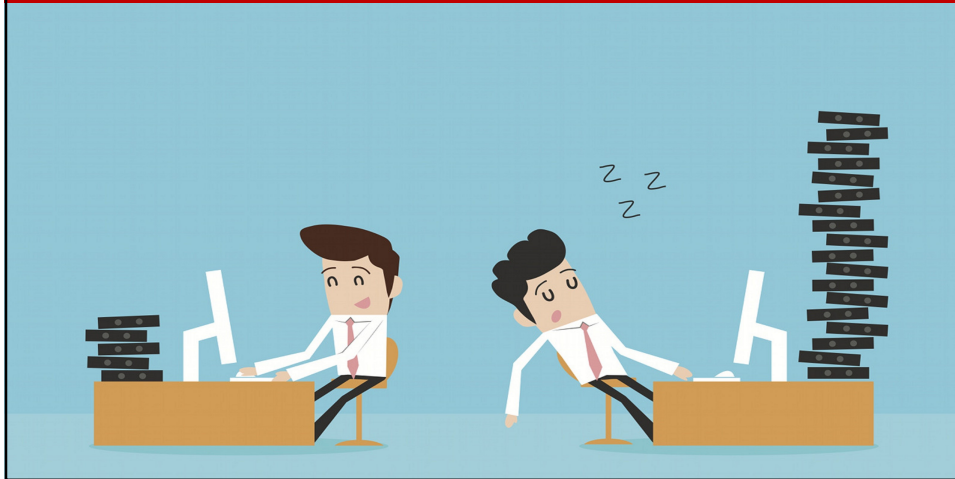


2. A INTELIGÊNCIA EMOCIONAL (IE) E PRODUTIVIDADE:

Os verdadeiros líderes não se distinguem pelo talento inato ou domínio técnico, mas pela capacidade de inspirar os outros com energia, paixão e entusiasmo. E esses sentimentos se espalham rapidamente nas equipes de trabalho, estimulando outros (Goleman, Boyatzis e MaKee, 2002). Cada vez mais o líder precisa ser consciente do que sente, e compreender de que maneira as suas emoções impactam nos demais. O fator humano é fundamental no ambiente empresarial, sendo muitas vezes até mais impactante que o conhecimento técnico no mercado de trabalho.



Você já parou para pensar que a forma como está a sua mente interfere diretamente na forma como você produz?



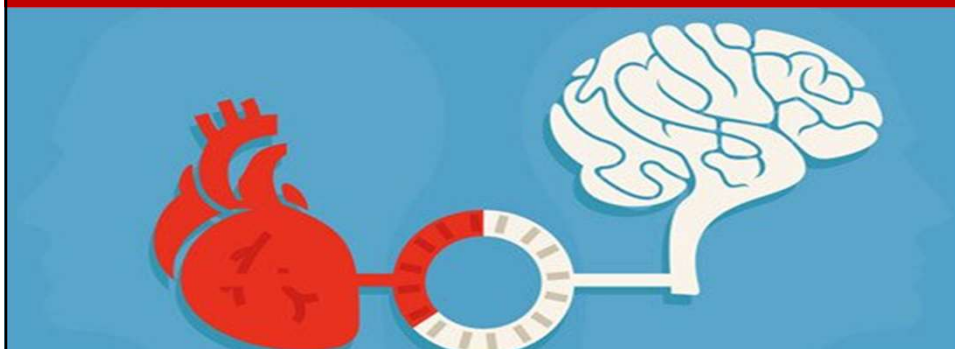
Em suma, produtividade e IE são dois aspectos intimamente ligados, já que é o nível ideal de cada um que colabora para um equilíbrio entre a vida profissional e pessoal. A produtividade necessita ter um objetivo e o recurso tempo deve ser muito bem administrado para que a vida pessoal e profissional possam se equilibrar. Não dá para negligenciar nenhum dos dois.



As boas relações em casa favorecem a produtividade no lar e no trabalho. Já a produtividade saudável no trabalho permite saúde, disposição e tempo para viver seu lado pessoal também. A busca é produzir o máximo, sem perder a qualidade, dentro de um tempo alcançável, para que as tarefas pessoais não sejam postergadas ou procrastinadas em função da sobrecarga profissional.



Porém, o que se também observa é que a produtividade, tanto seu excesso, quanto sua ausência, produz um sentimento negativo gerador dos três maiores distúrbios da atualidade: a depressão, o estresse e a ansiedade. A quantidade de responsabilidades dos líderes e também de sua equipe, acaba por produzir profissionais com baixa saúde mental.



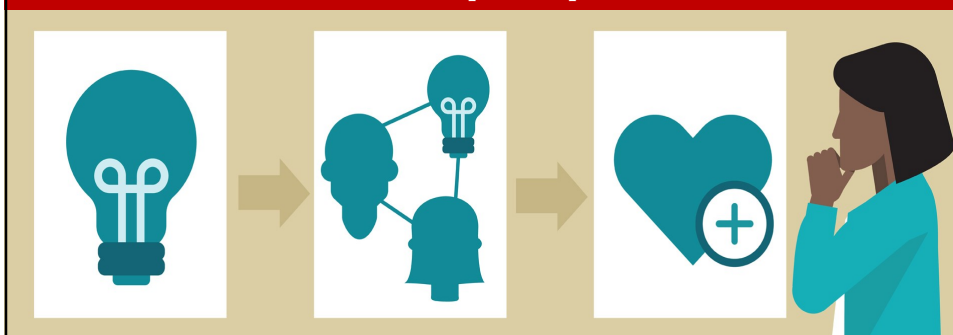
3. O RELACIONAMENTO EMOCIONALMENTE SAUDÁVEL DE UM LÍDER.



Algo impressionante dos relacionamentos é que apenas observando, você consegue perceber se uma pessoa está passando por um dia bom ou ruim. Uma amiga, costumeiramente comunicativa, chega para trabalhar mais retraída, sem falar muito e o semblante mais tenso. Quando você acha um momento propício, sem tanta gente à volta, aborda-a para uma conversa e pergunta: — Aconteceu alguma coisa?



Sua capacidade de ler esses sinais não verbais é um dos principais componentes da inteligência emocional, a habilidade de identificar e regular as emoções em si mesmo e nos outros. Indivíduos com alta inteligência emocional são capazes de nomear corretamente o que sentem, entender o que os outros estão sentindo e agir de forma a beneficiar os envolvidos. Trata-se de uma competência que vai sendo construída desde o princípio da vida.



4. OS EFEITOS DA COMUNICAÇÃO INTELIGENTE NA LIDERANÇA.



Qual seria o objetivo da consciência emocional se você não for capaz de expressar as suas ideias de forma clara?



Liderar não é dominar, mas, sim, a arte de convencer as pessoas a trabalharem em vistas a um objetivo comum. Num certo sentido, a crítica é uma das mais importantes tarefas de um administrador. Contudo, é também temida e postergada. A maioria dos administradores dominam muito mal a arte de difícil arte de fornecer o feedback.

Muitas vezes, as pessoas criticam apenas quando a coisa transborda, quando ficam iradas demais para conterem-se. Esses ataques são como um tiro que sai pela culatra. São recebidos como afronta, e quem os recebem fica, por sua vez, com raiva. É pior maneira de motivar alguém (GOLEMAN, 2007).



COMPETÊNCIAS EMOCIONAIS DE UM LIDER:



COMPETÊNCIAS EMOCIONAIS DE UM LIDER:			
Autoconsciência	Controle Emocional	Consciência Social	Gestão de Relacionamentos
Autoconsciência das emoções	Autocontrole das Emoções Adaptabilidade Orientação para realização Otimismo	Empatia Consciência organizacional	Influência Coach e mentoria Gestão de conflitos Trabalho em equipe Liderança inspiradora



1. A RESPONSABILIDADE EMOCIONAL COMO O PRIMEIRO ATO EMOCIONALMENTE INTELIGENTE.



8 SINAIS DE INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

01 Assumir a responsabilidade do que acontece na sua vida, ao invés de achar culpados.

02 Se permitir chorar e aceitar as tristezas para depois levantar a cabeça e seguir a vida.

03 Conhecer seus talentos e habilidades para explorar todo seu potencial.

04 Usar a raiva do que acontece com você como energia para se superar ainda mais.

05 Reconhecer os seus medos e usar o poder dessa emoção para a ação.

06 Perdoar-se e aprender com seus erros para se libertar da repetição dos mesmos.

07 Ser feliz fazendo o que mais ama e cumprindo a sua missão neste mundo.

08 Expressar o amor em gestos, palavras e atitudes para que esse sentimento envolva todos os seus relacionamentos e a sua vida!

A responsabilidade emocional não quer dizer que você é responsável pelo o que o outro sente. Mas é responsável pelo o que você transmite e cativa. A autorresponsabilidade emocional, é assumir as nossas emoções sem colocar a culpa no outro, é entender que o outro fez algo que te magoou, mas lidar com a sua mágoa e com o seu sentimento é responsabilidade sua, sem culpar o outro.



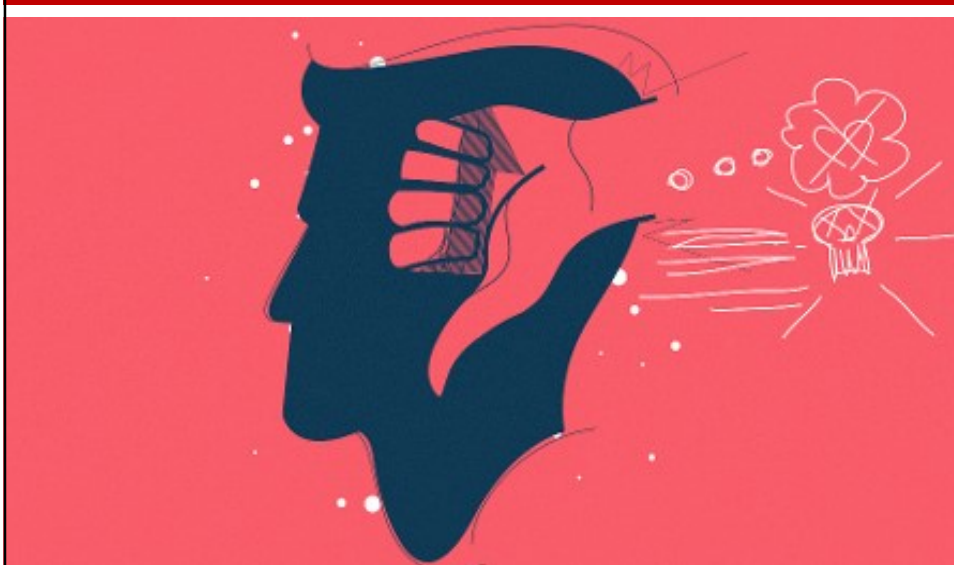
Estamos acostumados a responsabilizar os outros por nossas emoções, isto é, por como nos sentimos, assim como nos responsabilizamos por como se sentem os demais. Assim, se alguém ao nosso redor não se sente bem, nos sentimos responsáveis e tentamos a todo custo mudar isso, como se tivéssemos todas as ferramentas para solucionar o sofrimento alheio. Por outro lado, quando somos nós que nos sentimos mal, depositamos a responsabilidade desse sentimento em uma situação ou em uma outra pessoa. Isso nos adocece!



Uma pessoa emocionalmente responsável parte do princípio que jamais poderá ser inconsequente com o sentimento alheio, bem como com seus próprios sentimentos. Todas as pessoas devem ter um mínimo de responsabilidade emocional com quem se relaciona. Respeito, empatia e consideração devem compor as relações mais próximas (micro) para que seja possível criar um mundo melhor em termos de convivência e solidariedade (macro).



2. BAGUNÇA EMOCIONAL E AUTORRESPONSABILIDADE



A autorresponsabilidade pressupõe resolver nossas questões internas antes de incluir os demais nessa bagunça emocional. Esse é um cuidado recomendado. E quando não soubermos muito bem sobre o que se passa conosco, cuidar pra não misturar pessoas na nossa confusão sem, ao menos, alertá-las do caos gigante rolando por



3. CONTÁGIO EMOCIONAL: VOCÊ É O RESPONSÁVEL PELO QUE DECIDE TRANSMITIR.



Você já se deixou levar pela euforia do seu grupo de amigos? Ou você chorou quando viu as lágrimas do seu parceiro? Ou você se sentiu irritado por causa de um colega de trabalho irritado? Se assim for, você já experimentou contágio emocional.



A psicóloga Elaine Hatfield, uma das pioneiras do Relationship Sciences, acredita que o contágio emocional é produzido principalmente por nossa tendência a imitar o mimetismo dos outros para nos conectarmos emocionalmente. Se alguém sorri para nós, sorrimos de volta. E quando sorrimos, nosso cérebro recebe um feedback que nos diz que estamos felizes, então ele responde de acordo.



Por esse motivo, dizemos que as emoções são capazes de contagiar os outros, positiva ou negativamente, e aí está o papel da responsabilidade emocional, onde eu tenho o livre arbítrio de qual emoção decido transmitir. O jeito como o motorista do ônibus nos cumprimenta no início de um novo dia pode nos fazer sentir ignorados, ressentidos ou, em vez disso, valorizados. As emoções, apesar de serem invisíveis, são contagiadas como se fossem um vírus, e fazem isto através da troca subterrânea em cada um de nossos relacionamentos, percebendo-as como negativas ou nutritivas.

esesp

3.1. AS EMOÇÕES “NEGATIVAS” SÃO ESPALHADAS COMO UM VÍRUS.

**ESTRESSE
É CONTAGIOSO**



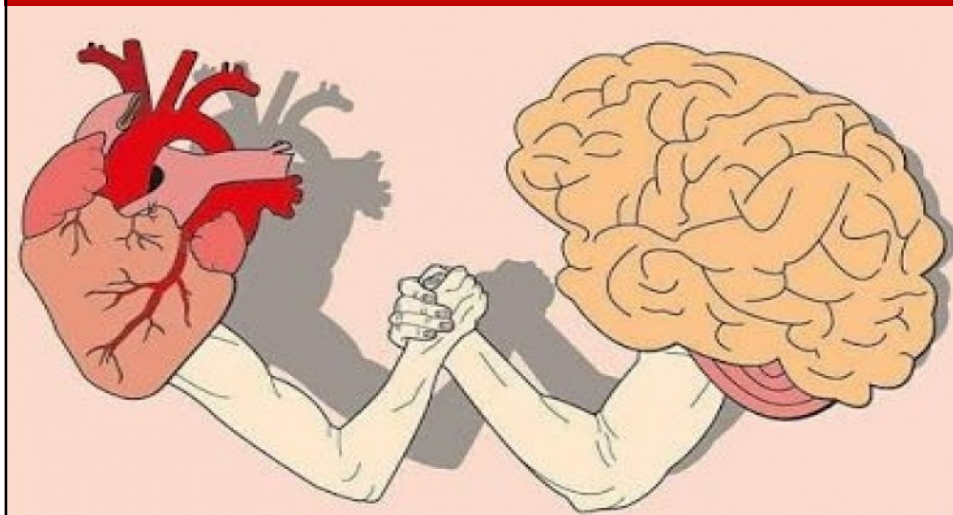
Contágio emocional é mais virulenta quando se trata de humor negativo, sendo assim, um grupo de psicólogos na Universidade de Harvard, que descobriu que não é um “padrão de propagação” emocional, bastante semelhante ao que seguir o vírus, e que Surtos de contágio são maiores para a tristeza do que para a alegria. Eles também verificaram que, para cada amigo feliz, nossas chances de ser feliz aumentam em 11%, mas só precisamos que um amigo triste duplique a probabilidade de se sentir infeliz.

esep

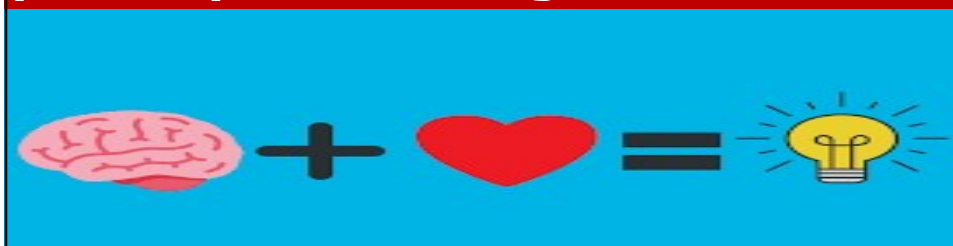
As emoções “negativas” não são apenas mais intensas, mas também mais duradouras, provocam uma resposta mais forte e uma polarização maior do que as emoções positivas. A negatividade gera mais negatividade. É por isso que precisamos nos proteger disso.



4. A (AUTO) RESPONSABILIDADE NA PROMOÇÃO DA SAÚDE EMOCIONAL: O EXERCÍCIO DA IE.



Segundo Daniel Goleman, cada um de nós é, em grande parte, responsável por como os sentimentos das pessoas com as quais interagimos diariamente nos afetam, tanto a nível positivo quanto negativo. Desta forma, nossa responsabilidade emocional não diz respeito somente ao outro. Eu também sou responsável pelo o que eu permito que façam comigo.



1. AUTOCONHECIMENTO PARA PROPORCIONAR CONTROLE EMOCIONAL

Procure saber tudo sobre você, pois assim aprenderá mais sobre suas emoções e descobrirá a melhor forma de administrá-las. Ao se conhecer melhor, as pessoas desenvolvem a capacidade de entender e controlar melhor suas emoções, que podem ser tanto positivas quanto negativas.



Essa habilidade é de suma importância para gerenciar as relações interpessoais, conseguindo criar uma boa imagem perante seus colegas e superiores. Além disso, o autoconhecimento é um ótimo exercício de bem-estar, sendo fundamental para evitar o florescimento de sentimentos como:

- **Baixa autoestima;**
- **Ansiedade;**
- **Frustração;**
- **Instabilidade emocional;**
- **Inquietude e muitos outros.**



2. APRENDA A LIDAR COM SENTIMENTOS NEGATIVOS

Quando você começa a se organizar, conduzir e gerir seus anseios, percebe o que pode te deixar mal e, assim, ajuda a manter maior controle emocional, evitando o aparecimento de qualquer sentimento ruim, como tristeza, raiva, rancor, inveja, impaciência, frustração e por aí vai.

Embora sejam taxados como vilões, somos nós que colocamos esse julgamento de valor negativo.

Sentimentos são apenas manifestações do comportamento do nosso organismo, sendo importante para o fornecimento de informações essenciais para lidarmos com o mundo. Não existe uma fórmula para evitá-los ou mesmo suprimi-los, mas podemos entendê-los e lidar com o real problema causador desse “sentimento negativo”.



3. RESPEITE OS SEUS LIMITES

Isto quer dizer que você deve saber o que é melhor para si e até onde deve ir diante de determinada ocasião. Preocupe-se com as suas emoções e o que sentirá perante o ocorrido. Para conseguir esse feito, é preciso antes dominar todos os dois ensinamentos anteriores.

É necessário um enorme exercício de autoconhecimento para compreender quais são os gatilhos que provocam determinados sentimentos, que o impulsionam a desenvolver um sentimento e a tomar uma decisão ruim. Conhecer e saber respeitar os seus limites é fundamental para evitar arrependimentos por ter dito ou feito algo no calor do momento e da emoção.

Por exemplo: se o seu chefe te irritou, ou se você acabou entrando em conflito com um colega de trabalho, ao invés de ficar remoendo tudo o que aconteceu e alimentar ainda mais os sentimentos ruins que estão dentro de você, o que você pode fazer é convidá-los para uma conversa honesta, em que você vai expor o que está sentido, de forma respeitosa, para que assim, ambos possam resolver o problema juntos.

Lembre-se sempre de se lembrar de nunca esquecer, que o melhor caminho para resolver problemas que surgem a partir de relacionamentos interpessoais é o diálogo. Por isso, opte sempre por ele.

esesp

4. FAÇA EXERCÍCIOS FÍSICOS

Dizem que quando o corpo está são, a mente segue essa característica e vice-versa. Por isso, extravase os sentimentos, fazendo exercícios que te dão prazer. Durante a prática de atividade física, o nosso organismo libera diversas substâncias, que promovem o bem-estar e satisfação, como a endorfina, uma das responsáveis por nos manter motivados e dispostos.

Além disso, os níveis de serotonina, dopamina e noradrenalina se mantêm elevados por horas, mesmo depois do término do exercício, produzindo uma sensação de relaxamento e bem-estar. Um bom exemplo de atividade física que você pode praticar, são as artes marciais, que além dessas qualidades, promovem autodisciplina e ajudam a reorientar emoções.

5. LEIA

Essa é uma técnica que pode ser utilizada por você a qualquer momento. Ler aprimora seus conhecimentos e desenvolve, claro, uma mente mais saudável e evoluída. De acordo com pesquisa realizada em dois centros de Saúde de Coimbra, com 342 pacientes, ler é uma das principais atividades que proporcionam bem-estar. Entre suas principais características está a capacidade de nos transportar para “outros mundos”, conseguindo êxito no processo deixarmos-nos menos estressados.



6. TRABALHE A SUA RESPIRAÇÃO

Para muitos exercitar a respiração em meio aos problemas do dia a dia, principalmente aqueles relacionados ao trabalho, é algo praticamente impossível. Porém, tudo o que você pode e deve fazer, quando estiver passando por situações estressantes, é sair do ambiente que está lhe causando emoções e sentimentos negativos, e se concentrar em sua respiração.

Procure meditar, pensar em coisas boas, sempre inspirando e expirando. Conforme você vai praticando este exercício, você vai aprimorando-o e vendo os resultados positivos que ele lhe traz. Assim, você consegue voltar ao trabalho com a mente mais arejada e pensar em soluções assertivas para lidar com os problemas e acontecimentos de seu cotidiano de trabalho.

Evite tomar decisões no calor da emoção

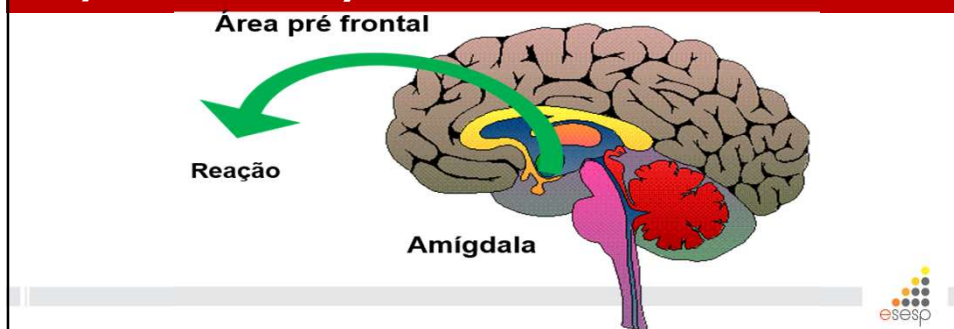
Ser de Luz, preste bastante atenção no que eu vou lhe dizer e leve este ensinamento para toda a sua vida: as emoções não são boas conselheiras e podem levá-lo a tomar decisões ruins, tanto em casa, quanto no ambiente de trabalho.

Tendo isso em mente, todas as vezes que tiver diante de uma escolha e estiver vivendo um turbilhão de emoções e sentimentos, é importante que você evite decidir por algo perante este contexto.

Digo isso, pois quando inseridos nas condições que descrevi acima, as chances de agirmos por impulso e tomarmos decisões que podem nos prejudicar e prejudicar as demais pessoas com que trabalhamos, são enormes.

Sendo assim, se você estiver estressante, triste, cansado, frustrado, ansioso, sentindo pressionado a decidir por algo, pare um pouco, procure se acalmar, distancie-se do problema e, somente quando estiver com a cabeça mais fria, você volta e toma a decisão que precisa tomar.

Fazendo isso, você garante maior assertividade a este processo e passa a se sentir mais tranquilo com relação às escolhas que faz.



7. EXERCITE A SUA EMPATIA

Como eu disse mais acima, dentro do ambiente do trabalho, podemos facilmente entrar em conflito com nossos colegas e também com nossos superiores, situação esta, que serve apenas para gerar desconforto e prejudicar o bom andamento dos processos organizacionais e das atividades desempenhadas por todos, não é mesmo?!

Sendo assim, para evitar problemas desta natureza, algo que você pode exercitar no dia a dia é a sua empatia. Quando observar que está frustrado, decepcionado ou até mesmo com raiva de alguém, procure colocar-se no lugar dessa pessoa, tentando enxergar a situação como um todo sob a sua ótica.

Exercitar a sua empatia, antes de descontar seus sentimentos negativos e de colocar expectativas sobre os comportamentos e atitudes do outro, vai te permitir analisar o conflito gerado com maior tranquilidade, tendo a possibilidade de compreender os motivos e as razões que levaram o seu chefe ou o seu colega a agir de uma forma contrária à que você esperava.

Com isso, você pensa duas vezes antes de entrar em conflito com o outro e passa a resolver seus problemas de relacionamento de forma mais racional, sem se deixar levar tanto pelo calor da emoção.

8. ENTENDA QUE RECLAMAR NÃO AJUDA.

Geralmente, quando estamos em meio a uma situação ruim, a primeira coisa que fazemos é reclamar, ao invés de assumir uma postura mais resolutiva com relação a ela, não é mesmo?! Acontece, que, por mais a gente finja bem, todos nós sabemos que viver constantemente reclamando não vai nos ajudar em absolutamente nada.

Pelo contrário. Agir assim, só vai fazer com que alimentemos o sentimento ruim dentro de nós, além de contaminarmos todo o ambiente no qual estamos inseridos, prejudicando, assim, o nosso trabalho e nos fazendo perder o controle sobre nossas emoções.

Neste sentido, todos os momentos em que uma reclamação surgir em sua mente, o que você deve fazer é combatê-la com algum motivo que tenha para agradecer. Lembre-se do que eu disse no começo deste tópico: ao invés de reclamar, procure, de imediato, por soluções para o seu problema, pois assim, você evita perder tempo com algo que não vai te ajudar e nem te levar a lugar algum.



9. APRENDA COM OS PROBLEMAS E COM OS ERROS.

Ao longo de toda a nossa existência, fomos ensinados que problemas, erros, fracassos e falhas servem apenas para nos atrapalhar, principalmente no ambiente de trabalho. Porém, poucos de nós sabemos que é possível acontecer exatamente o contrário.

Quando nos visualizarmos em meio à uma situação desagradável, algo que podemos fazer para contribuir com o nosso controle emocional é analisar o problema como um todo e, principalmente, com calma, para que assim consigamos observar os ensinamentos e aprendizados que estes têm a nos oferecer.

Assumir esta postura, vai nos ajudar em nosso processo evolutivo, tanto enquanto indivíduos, quanto como profissionais.

