

MENTORIA

FÁBRICA DE TRANSFORMAÇÃO

INTE

DOMINE A SUA
EMOÇÃO

APRENDA SOBRE OS PILARES
DA INTELIGÊNCIA EMOCIONAL.

LIGÊNCIA

MAIS

EMOCIONAL

joule[™]

Estudar inteligência emocional é crucial para o desenvolvimento profissional. Essa habilidade, que envolve compreender e gerenciar emoções, é essencial no ambiente de trabalho. Profissionais emocionalmente inteligentes lidam melhor com desafios, resolvem conflitos de maneira construtiva e cultivam relacionamentos positivos. Além disso, está diretamente ligada a competências como liderança, comunicação eficaz e empatia.

POR QUE EU DEVO APRENDER ISSO?

TÓPICOS DO MATERIAL:

- Conhecendo mais a fundo
- Os pilares da nossa IE
 - As 12 competências
- Lidando com aquele estresse
- Gestão de relacionamentos
- Características de destaque
- Hora de praticar mais um pouco!



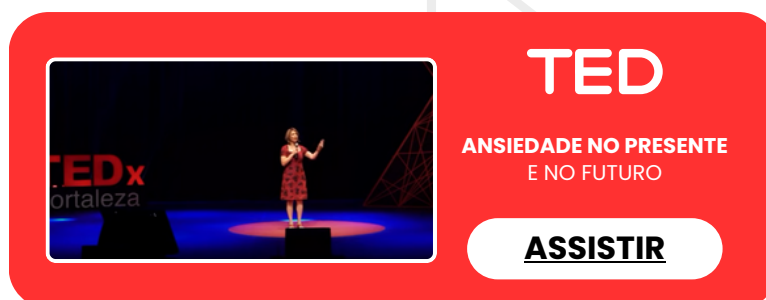
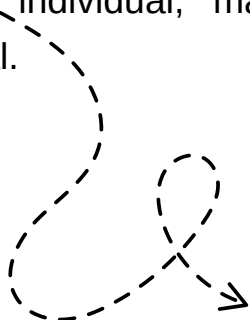
CONHECENDO UM POUCO *mais a Fundo!*

A Inteligência Emocional (QE), muitas vezes eclipsada pelo tradicional Quociente de Inteligência (QI), desempenha um papel crucial no desenvolvimento profissional. Enquanto o QI se concentra na capacidade cognitiva e na resolução lógica de problemas, o QE destaca a importância da compreensão e gestão das emoções no ambiente de trabalho.

Um profissional com alto QE não apenas reconhece suas próprias emoções com facilidade, mas também é hábil em interpretar e lidar eficazmente com as emoções dos outros. Essa habilidade não só contribui para um ambiente de trabalho mais harmonioso, mas também é um fator determinante para o sucesso profissional, representando incríveis 58% do êxito em qualquer carreira.



A capacidade de expressar empatia, gerenciar o estresse, resolver conflitos e manter relacionamentos interpessoais saudáveis são características que compõem a Inteligência Emocional. A boa notícia é que, ao contrário do QI, o QE pode ser aprimorado em quatro domínios distintos. Investir no desenvolvimento dessas habilidades não apenas impulsiona a inteligência emocional individual, mas também eleva as perspectivas de avanço profissional.



OS PILARES DA NOSSA

Inteligência Emocional

A importância do desenvolvimento de cada um deles, torna o nível do seu QE cada vez melhor adaptado para as situações do cotidiano o qual vamos lidar com cada um deles em algum momento.

1

AUTOCONHECIMENTO

Autoconhecimento é a habilidade de entender quais são as origens dos seus sentimentos, suas principais características pessoais e, conseqüentemente, suas forças e fraquezas. **Se conhecer não é uma tarefa fácil e muitas vezes também não é agradável.** É um processo contínuo e inacabado de reflexão sobre como você interage com outras pessoas e consigo mesmo.

CONSCIÊNCIA SOCIAL 2

Consciência social é a capacidade de entender as necessidades do outro. **Pessoas com essa qualidade despertam respeito e amizade no seu círculo de convivência.** Elas se interessam em compreender sentimentos de outras pessoas com a intenção de criar relacionamentos mais eficazes e duradouros.



AUTOSSUGESTÃO 3

Controlar seus sentimentos e expressá-los de maneira apropriada em cada situação é uma habilidade fundamental. **Pessoas que sabem gerir suas emoções são reconhecidas pelas capacidades de serem transparentes com o que sentem, serem resilientes e saberem se adaptar conforme necessário.**

GESTÃO DE RELACIONAMENTO

Pessoas que sabem gerenciar relacionamentos são notadas pelas *capacidades de influenciar os outros*, gerir conflitos e trabalhar em equipe é algo que qualquer pessoa pode desenvolver. **Para ser um bom gestor de relacionamentos a dica é entender que cada pessoa funciona de uma maneira.** E que é sua responsabilidade aprender o funcionamento de cada uma delas para então moldar como você se comporta.

AS 12 COMPETÊNCIAS DA *Inteligência Emocional*

Dentro dos 4 pilares apresentados, existem determinadas competências (12 no total) que nos ajudam a entender melhor cada um dos pilares da inteligência emocional, são elas:

Domínios	AUTOCONHECIMENTO	AUTOGERENCIAMENTO	CONSCIÊNCIA SOCIAL	GESTÃO DE RELACIONAMENTOS
	Autoconhecimento emocional	Adaptabilidade	Empatia	Administração de conflitos
Competências		Controle emocional	Consciência organizacional	Coaching e mentoria
		Orientação de conquista		Influência
		Panorama positivo		Liderança inspirativa
				Trabalho em equipe

PARE, PENSE E REFLITA

Dos 4 pilares, qual deles você mais está desenvolvido(a)?

Vamos falar um pouco mais sobre cada uma delas, aproveite para se perguntar em quais você já mandou bem e quais ainda precisa melhorar.

AUTOSSUGESTÃO

- **Gestão das emoções:** tenho a capacidade de controlar minhas emoções, sejam elas de euforia, raiva, tristeza ou qualquer outra?
- **Orientação para realização (crescimento):** sei colocar o que tenho em mente em execução?
- **Otimismo:** consigo me automotivar em direção aos meus objetivos?
- **Adaptabilidade:** o quão propenso estou para me adaptar as situações adversas?

AUTOCONHECIMENTO

- **Autoconhecimento emocional:** porque eu penso o que penso e porque eu me sinto como eu me sinto? Sei quais são meus gatilhos emocionais?

CONSCIÊNCIA SOCIAL

- **Empatia:** tenho a habilidade de identificar os sentimentos dos outros e tento compreendê-los?
- **Consciência organizacional:** entendo as relações sociais nos grupos em que convivo?



GESTÃO DE RELACIONAMENTO

- **Influência:** tenho a capacidade de expor um ponto de vista e criar reflexão?
- **Coach e mentor:** acompanho o progresso das pessoas com as quais me relaciono?
- **Gestão de conflitos:** sei neutralizar divergências e/ou confrontos e tirar disso algo positivo?
- **Trabalho em equipe:** consigo trabalhar em conjunto?
- **Liderança inspirativa:** o líder é uma pessoa na qual você se inspira (deixa um legado)?

REFLITA: *mensagem*

*"AS EMOÇÕES **SÃO CONTAGIOSAS**.
TODOS **SABEMOS DISSO POR**
EXPERIÊNCIA. DEPOIS DE UM BOM
CAFÉ COM UM AMIGO, VOCÊ SE SENTE
BEM. QUANDO ENCONTRA UM
BALCONISTA RUDE EM UMA LOJA, SE
SENTE MAL."*

- Daniel Goleman

LIDANDO COM AQUELE *seu Estresse!*

Lidar com o estresse diário por ser uma tarefa muito difícil e cansativa. Contudo, procure não se desfazer de todos os estressores, porque eles **sempre virão e se modificarão** e você terá que lidar com eles!

Entretanto, de acordo com Alvin Toffler, escritor norte-americano: “Os *analfabetos do século 21 não serão aqueles que não sabem ler e escrever, mas aqueles que não podem aprender, desaprender e reaprender.*”

Mas agora, busque trabalhar o seu autoconhecimento e principalmente entender a situação total e dela tirar algumas respostas:

PARE, PENSE E REFLITA

Eu controlo esse causador de estresse?

Eu tenho influência sobre esse estressor? Ou sobre quem tomará a decisão? Ou influencio a ação que será tomada?

Se não consigo controlar o estressor nem influenciá-lo, o que posso fazer para mudar isso?!

GESTÃO DE RELACIONAMENTO

Agora, algumas dicas para ajudar você na gestão dos seus relacionamentos, aplicando os conceitos que aprendemos nesse e-book.

- Demonstre interesse em conhecer uma pessoa. Você verá que sua capacidade de influenciá-la crescerá demasiadamente.
- Traga para si o motivo da briga no discurso. É melhor dizer uma frase como “eu fiz algo que afetou você” do que “você fez algo que me afetou”. Se o outro entende que você não o culpa pelo problema, aumentam as chances de reconciliação.
- No lugar de simplesmente tomar suas decisões, explique-as. Comunicar frequentemente os motivos das suas atitudes contribui para que os outros compreendam você e se tornem seus aliados.

CARACTERÍSTICAS

Bem Importantes

Abaixo temos uma lista de características que você pode ter que são valorizadas pelos recrutadores:

- **Entusiasmo:** tem bastante energia e pique, contagiando e inspirando as pessoas ao seu redor.
- **Perseverança:** termina o que se propôs a fazer, apesar dos obstáculos. Faz com prazer e bom-humor, é flexível, realista e não é perfeccionista.
- **Bravura:** alguém que não recua na frente de ameaças, desafios, dores ou dificuldades. Supera os medos, enfrentando a situação difícil se esse é o certo.
- **Criatividade:** raramente se contenta em fazer as coisas de maneira convencional onde se adaptar.
- **Curiosidade:** aberto a novas experiências, explorador, pode ser: específico (ser curioso sobre um assunto) ou global (curioso de forma generalizada).
- **Crítério:** analisa com cuidado as questões, procurando evidências e informações racionais e objetivas no momento das decisões.
- **Amor por aprendizagem:** adora ter domínio de novas habilidades, tópicos ou conhecimento, seja por conta própria ou formalmente.
- **Inteligência social:** ter consciência dos sentimentos, temperamentos, intenções e motivos alheios facilitando e respondendo bem em diferentes situações sociais.
- **Trabalho em equipe:** é dedicado, leal e faz sempre sua parte para que o grupo tenha sucesso. Respeita a autoridade e sempre busca a harmonia.
- **Imparcialidade:** trata as pessoas de maneira igual, deixando de lado sentimentos pessoais. Qualquer um merece uma chance ou oportunidade justa.
- **Liderança:** encoraja as pessoas para as coisas acontecerem, mantém e cria boas relações, administrando-as através de atitudes tolerantes, firmes e justas.
- **Autocontrole:** mantém controle das emoções, desejos e impulsos, é disciplinado, ameniza emoções negativas e continua com ânimo para atingir seus objetivos.

HORA DE PRATICAR *mais um pouco!*

PONTOS DE REFLEXÕES:

Tudo o que já aconteceu em nossa vida tem um impacto em quem nós somos hoje, tudo o que está acontecendo hoje terá um impacto em quem seremos no futuro. Dessa forma, em uma folha de papel escreva...

- 5 metas que você já atingiu na vida
- 5 paixões que te inspiram

R:

Discuta com a sua dupla quais as melhores formas de desenvolver o autoconhecimento?

R:

Das 12 competências apresentadas na tabela de página 05, qual competência você precisa trabalhar melhor? Justifique.

R:



Como alcançar uma maior
Inteligência Emocional?



Teste para **descobrir o
nível** da sua inteligência
emocional!