

# De Bom a Excelente: Workshop do IST para alunos do 2º Ciclo

Diogo Rosado

## Relatório de Actividades

**Resumo**—O Workshop "De Bom a Excelente" foi concebido para alunos do IST pela equipa do Gabinete de Apoio ao Tutorado. Este workshop visa desenvolver as competências transversais (inteligência emocional), promover o desenvolvimento pessoal e a aplicação desses conceitos ao trabalho de equipa e à liderança. Ao longo deste Relatório de Actividades descreverei actividades e conceitos abordados durante as diferentes sessões.

**Palavras Chave**—competências transversais, inteligência emocional, trabalho de equipa, liderança, apresentação oral, actividades.

## 1 INTRODUÇÃO

O WORKSHOP "De Bom a Excelente" (DBE) foi concebido para alunos do IST, que obtiveram um desempenho académico de excelência, pela equipa do Gabinete de Apoio ao Tutorado (GATu). Muito pouco visadas ao longo do curso, as competências transversais compreendidas na definição da inteligência emocional são tidas pelas empresas como um dos factores de maior relevância no momento de contratar estudantes exemplares que estão a entrar pela primeira vez no mercado de trabalho. Alguns dos objectivos deste Workshop são: desenvolver as competências transversais (inteligência emocional), promover o desenvolvimento pessoal e a aplicação desses conceitos ao trabalho de equipa e à liderança. Como resultado, é esperado que no final do Workshop os seus participantes tenham melhorado a sua capacidade de identificar e regular a sua expressão emocional, bem como melhorar a capacidade de identificar as emoções nos outros e ajustar a comunicação a cada situação. Tudo isto, tendo por base o conceito de integridade.

Fui convidado a participar no Workshop DBE, nomeadamente na variante que diz res-

peito a alunos de 2º ciclo, devido ao meu desempenho académico no 1º semestre do ano lectivo 2014/2015. Ao longo de 4 sessões de duração de 3 horas durante o mês de Março de 2015, diversos conceitos foram introduzidos e discutidos. Além disso, em diversos momentos a nossa participação foi procurada com o objectivo de explorar na prática estes conceitos. Após as 4 sessões de grupo, ainda houve a oportunidade de ter uma sessão individual com a oradora do Workshop em que foi discutido o nosso "Programa Pessoal de Desenvolvimento de Competências Transversais". Além de tudo isto, vários materiais de leitura foram distribuídos e aconselhados uma leitura pós-sessões, tendo havido sido também preparada uma apresentação oral por cada participante para a última sessão. Durante o restante deste Relatório de Actividades, descreverei os conceitos abordados e actividades realizadas ao longo das 5 sessões (4 de grupo + 1 individual).

## 2 SESSÕES

### 2.1 1ª Sessão de Grupo

A primeira sessão deste Workshop esteve focada na introdução dos vários conceitos que foram explorados ao longo desta e das restantes sessões. Também foi entregue o enunciado da apresentação oral a fazer na última sessão de grupo, que deveria basear-se numa pessoa bem

- Diogo Rosado, nr. 64749,  
E-mail: diogo.rosado@tecnico.ulisboa.pt  
Instituto Superior Técnico, Universidade de Lisboa.

*incomplete: data*

(1.0) Excellent	ACTIVITY						DOCUMENT						
(0.8) Very Good	Object × 2	Opt × 1	Exec × 4	Summ × .5	Concl × .5	SCORE	Struct × .25	Ortog × .25	Exec × 4	Form × .25	Titles × .5	File × .5	SCORE
(0.6) Good	1.0	0.8	0.8	0.6	0.6		1.0	0.8	0.8	0.8	1.0	1.0	
(0.4) Fair													
(0.2) Weak													

sucedida ("ícone de sucesso") e quais as características que podem ter levado essa pessoa a chegar onde chegou. O resto desta subsecção focar-se-á numa apresentação oral que serviu de avaliação inicial e no tópico da inteligência emocional, o mais abordado nesta sessão.

### 2.1.1 Apresentação Oral: Figuras

Como suporte para a primeira actividade, cujo objectivo era dar-nos a oportunidade de avaliar as emoções de outros (bem como as nossas) numa situação de alguma pressão e surpresa, foram distribuídas figuras por cada um dos participantes (sob a forma de postais). Na generalidade, estas figuras eram cópias de quadros de diversos estilos. Num curto espaço de tempo (10 minutos), deveríamos observar essas figuras, relacionando os seus detalhes com as nossas personalidades e vivências. Após o tempo de reflexão, cada um fez uma apresentação oral com uma duração até 3 minutos com as suas conclusões. Esta actividade também serviu para cada um de nós se apresentar aos restantes participantes do Workshop.

Durante estas apresentações, foi possível observar um grande leque de emoções e formas de expressar as mesmas. A falta de à vontade perante desconhecidos foi algo bastante notório ao longo destas apresentações, salvo algumas excepções, principalmente no momento de falar sobre si próprio. Devido à falta de preparação criada pelas condições do exercício, também foram bastante notórios os sinais de nervosismo a nível físico, como vermelhidão da pele ou o tremer do corpo.

No final, após todas as apresentações, foi discutido esse leque de emoções observado durante as apresentações. Tanto pessoalmente como no geral, foi possível chegar à conclusão que muitos de nós temos aspectos menos positivos no campo da apresentação oral que desconhecíamos e precisamos de melhorar. Acima de tudo, no âmbito da regulação da expressão emocional.

### 2.1.2 Inteligência Emocional

A actividade anterior levou-nos ao tópico da inteligência emocional. No fundo, inteligência emocional é a nossa capacidade de reconhecer

os nossos próprios sentimentos e os dos outros, bem como a nossa capacidade de lidar com os mesmos. Para aumentar a nossa inteligência emocional é necessário desenvolver um conjunto de competências transversais. Essas competências podem ser divididas numa matriz de diferentes categorias, por um lado podem ser baseadas no reconhecimento ou regulação de emoções e, por outro, podem estar focadas em nós mesmos ou no contexto social em que estamos inseridos.

Existem alguns comportamentos que podemos ter no nosso dia-a-dia que promovem as nossas competências transversais. Durante esta sessão, foram dados vários exemplos que podem estar divididos entre comportamentos generalizados de "pessoas com sucesso" e "pessoas sem sucesso". Alguns exemplos de sucesso são: aceitação das responsabilidades, manter uma lista com os seus objectivos ou fazer uma aprendizagem contínua. No espectro oposto estão: a culpabilização dos outros pelas suas falhas, não saber o que se quer ser/fazer e pensar que se sabe tudo. No fundo, os comportamentos de sucesso promovem a reflexão, o que se traduz num aumento da inteligência emocional.

## 2.2 2ª Sessão de Grupo

A segunda sessão de grupo do Workshop fez a aplicação do conceito da inteligência emocional ao trabalho de grupo e à liderança. Dado o teor mais teórico destas temáticas, estas serão exploradas em mais detalhe no Relatório de Aprendizagens. Diversos materiais para leitura foram também distribuídos de forma a complementar o conhecimento adquirido durante a sessão.

*Qual? Como se obtém? Referência?*

## 2.3 3ª Sessão de Grupo

A penúltima sessão de grupo deste Workshop começou com o visionamento de um vídeo que demonstrava uma experiência que visava avaliar a inteligência emocional das crianças, através da sua capacidade de auto-regulação. Complementarmente, também foi introduzido o conceito de Quociente de Inteligência Emocional (QE) que é análogo ao mais conhecido QI, mas na vertente emocional. Também teve

lugar a uma actividade de grupo. Para cada grupo foi escolhida uma emoção com o objectivo de se discutir internamente como esta se manifesta, para que serve e quais as principais dificuldades em expressá-la adequadamente. O restante desta subsecção incidirá sobre a análise do vídeo visualizado e a actividade de grupo.

### 2.3.1 *The Marshmallow Test*

De forma a introduzir o conceito de QE, foi visualizado um vídeo que demonstrava uma experiência no tópico da auto-regulação. Nesta experiência, um adulto acompanhava uma criança para uma sala onde estava um marshmallow num prato. Em seguida, o adulto dizia à criança que iria sair da sala por alguns momentos e que, se a criança não comesse o marshmallow entretanto, receberia mais um marshmallow adicional como gratificação.

O que parece uma situação bastante fácil de lidar para nós (não comer um marshmallow durante alguns momentos de forma a receber mais um como gratificação), verificou-se quase como tortura para estas crianças. Inicialmente era notória a agitação a nível físico só para combater a vontade de comer. Com o tempo, muitas crianças começaram a cheirar ou mesmo a comer alguns pedaços sorrateiramente. No final, a maior parte das crianças tinha comido o marshmallow antes que o adulto voltasse.

Através do que foi visto e da discussão que se seguiu foi possível concluir que um estudante com maior auto-regulação tem geralmente melhores resultados a nível académico. Um exemplo que verifica isso é que um estudante com maior auto-regulação é capaz de estabelecer prioridades, deixando o lazer para último plano como gratificação pelo sucesso nas tarefas importantes. Esta conclusão pode ser extrapolada para as pessoas no geral e vista como um indicador de sucesso.

A auto-regulação faz parte da inteligência emocional, que é medida através do QE. Ao contrário do QI que não pode ser substancialmente alterado pela experiência e pela educação, o nosso QE está geralmente em constante crescimento e aumenta com a nossa maturidade. É fácil perceber que se devem procurar experiências que desde cedo possam aumentar

o nosso QE, já que um QE elevado é útil em todos os contextos das nossas vidas.

### 2.3.2 *Exercício: Emoções*

Nesta sessão, deu-se também lugar a uma actividade de grupo. Cada grupo teve a oportunidade de discutir entre si como se manifestam, para que servem e quais as principais dificuldades em expressar as seguintes emoções: raiva, medo, tristeza, alegria e ternura. Para cada grupo, foi também designado um porta-voz que expôs aos restantes participantes do Workshop as conclusões em relação à emoção discutida (papel que teve a oportunidade de desempenhar).

Foi possível chegar à conclusão que cada emoção tem a sua própria assinatura. Isto é, cada emoção manifesta-se no corpo de uma forma diferente, ainda que a mesma emoção se manifeste da mesma forma em todas as pessoas (com mais ou menos intensidade). Das emoções analisadas, a mais difícil de compreender foi a empatia. Muitas vezes é possível sentir empatia, mas ainda assim ser bastante difícil demonstrar. Para complementar a discussão acerca desta emoção em específico foi visto e analisado um vídeo.

## 2.4 4ª Sessão de Grupo

A última sessão de grupo deste Workshop foi quase exclusivamente dedicada às apresentações orais propostas na primeira sessão. De certa forma, serviu como o culminar dos conteúdos explorados ao longo do Workshop. O trabalho em si visava a identificação de características positivas, mas o exercício de apresentação oral demonstrou-se mais fácil do que seria à partida pelo conhecimento adquirido ao longo do Workshop e permitiu-nos também ganhar uma maior percepção acerca de nós mesmos, nomeadamente ao nível do que devemos melhorar. O resto desta secção focar-se-á nas experiências desta apresentação oral.

### 2.4.1 *Apresentação Oral: Ícone de Sucesso*

Durante a primeira sessão de grupo do Workshop, foi-nos proposto que começássemos a preparar uma apresentação para a última

sessão. O tema desta apresentação foi o nosso "ícone de sucesso", alguém por quem sentimos uma particular admiração no que diz respeito ao sucesso alcançado, e quais as características que achamos que podem ter levado essa pessoa a chegar onde chegou. Esta apresentação teve uma duração máxima de 7 minutos.

A temática destas apresentações permitiu-nos conhecer melhor um conjunto de pessoas bastante diferentes que atingiram sucesso de certa forma. Foi interessante verificar que muitas destas pessoas, ainda que com diferentes personalidades e vindas de diferentes áreas, partilham um grande conjunto de características que as levaram ao tal sucesso. No meu caso, foquei-me no artista Bob Dylan e a maior característica de sucesso que aponte foi a humildade/disponibilidade para estar sempre a aprender.

Também nos foi pedido o nosso feedback em relação a cada uma das outras apresentações de forma anónima, através de uma folha que dedicada a cada apresentação e que continha também o feedback da pessoa responsável pelo Workshop. Este feedback permitiu-nos conhecer ainda mais detalhes acerca de nós mesmos e deu-nos pontos que devemos explorar se quisermos melhorar no âmbito da apresentação oral. O facto de nos ser pedido o feedback em relação às outras apresentações também estimulou o nosso sentido crítico e, pessoalmente, foi possível encontrar vários aspectos nas outras apresentações que gostaria de vir a incorporar em futuras situações idênticas.

## 2.5 Sessão Individual

Ao longo das várias sessões, complementarmente às actividades realizadas, foi-nos pedido que preenchêssemos um "Programa Pessoal de Desenvolvimento de Competências Transversais". Pensando num prazo de 5 anos, deveríamos escrever no programa ideias para enriquecer as nossas competências transversais, bem como livros para ler e Workshops a realizar mais tarde.

Este programa foi analisado na sessão individual marcada com cada um dos participantes do Workshop. Durante esta sessão, tivemos a oportunidade não só de receber feedback

em relação ao nosso programa, bem como sugestões adicionais baseadas nos nossos interesses e a oportunidade de falar mais pessoalmente acerca do nosso percurso académico.

## 3 CONCLUSÃO

O Workshop "De Bom a Excelente" para alunos do 2º Ciclo deu-me oportunidade de explorar em maior profundidade as tão faladas competências transversais. Nesta unidade curricular procura-se aumentar as nossas competências transversais através de experiências. Neste Workshop tive a oportunidade não só de fazer isso, mas também de entender melhor o que tudo isto significa, como posso identificar as minhas necessidades neste âmbito e de ter exemplos práticos dos benefícios resultantes do investimento no melhoramento destas competências.

## AGRADECIMENTOS

Gostaria de agradecer ao GATu pelo convite para participar neste Workshop, em especial à Isabel Gonçalves, responsável e oradora do mesmo.



**Diogo Rosado** Venho de Portimão, tenho 24 anos e estou neste momento a concluir a minha tese de mestrado no Instituto Superior Técnico (IST). Se tudo correr bem, acabarei esta etapa do meu percurso académico no final do semestre corrente (2º semestre, ano lectivo 2014/2015).

## APÊNDICE

### STATEMENTS OF EXECUTION

Comprovativo de participação no Workshop "De Bom a Excelente 2º Ciclo".



#### CERTIFICADO

Declara-se que **Diogo Rosado**, com o nº de aluno 64749, participou no Workshop "**DE BOM A EXCELENTE 2º CICLO**" organizado pelo Gabinete de Apoio ao Tutorado, que decorreu nos dias 4, 11, 18 e 25 de março de 2015, no Instituto Superior Técnico, com um total de 12 horas.

Coordenadora do GATu

  
(Dr.ª Isabel Gonçalves)

**Campus Alameda**  
Instituto Superior Técnico  
Av. Rovisco Pais, 1  
1049-001 Lisboa  
Tel: +351 218 417 000  
Fax: +351 218 499 242

[tecnico.ulisboa.pt](http://tecnico.ulisboa.pt)

**Campus Taguspark**  
Instituto Superior Técnico  
Av. Prof. Doutor Aníbal Cavaco Silva  
2744-016 Porto Salvo  
Tel: +351 214 233 200  
Fax: +351 214 233 268

**Campus Tecnológico e Nuclear**  
Instituto Superior Técnico  
Estrada Nacional 10 (ao Km 139,7)  
2695-066 Bobadela LRS  
Tel: +351 219 946 000  
Fax: +351 219 946 016