

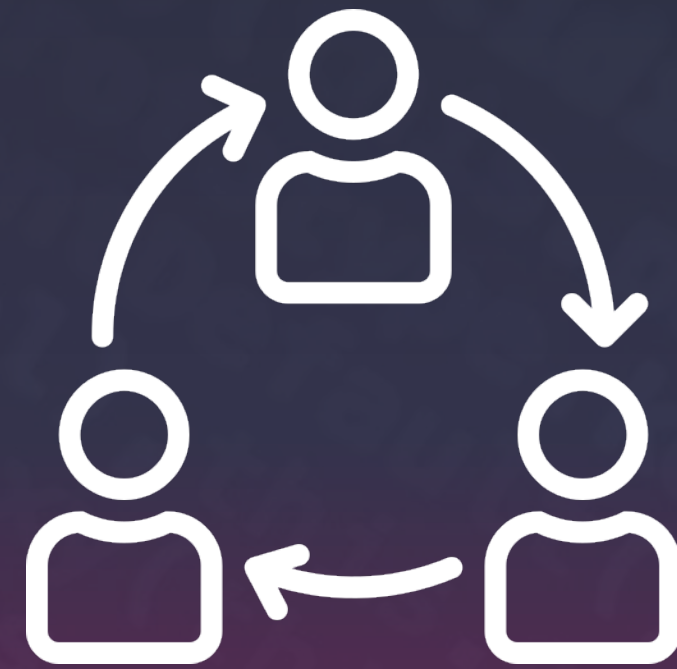
cubos
// academy //

Soft Skills



Eu

Unidade 1



Eu e os outros

Unidade 2



Mundo da
tecnologia

Unidade 3



Processos
Seletivos

Unidade 4

Soft Skills

Inteligência emocional

cubos
// academy //

1



2



3



4



5



6

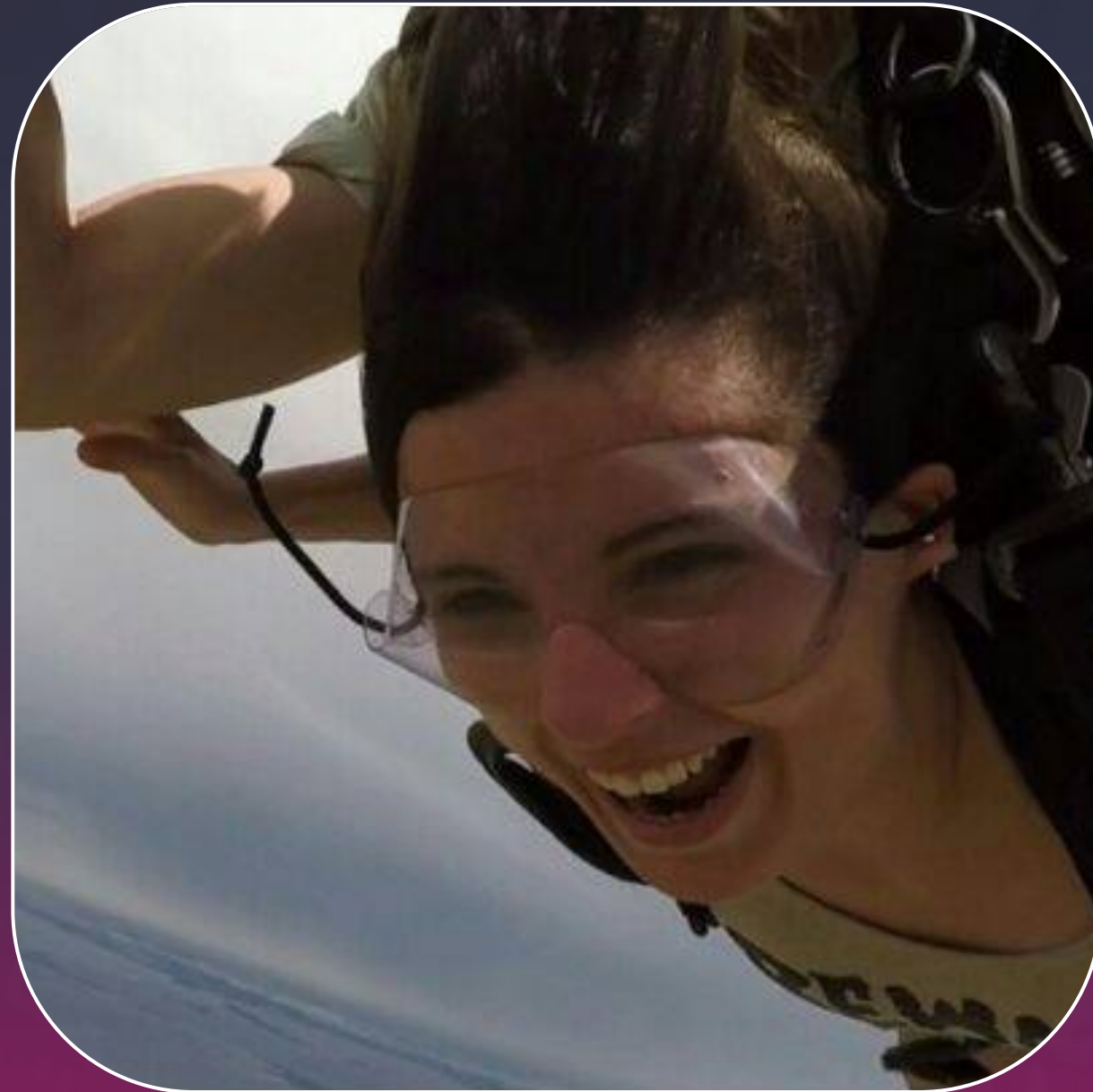




Tópicos

Na aula de hoje, abordaremos os seguintes tópicos

- O que é Inteligência Emocional;
- As emoções básicas;
- Práticas para ter mais consciência emocional;
- Expressão emocional no trabalho.



Julia Vergara (Xu)

Desenvolvimento organizacional na Cubos

- Formada em Relações Internacionais;
- Pós em Liderança, Inovação e Gestão 3.0 PUCRS;
- Pós em Psicologia Organizacional (em curso);
- Foi voluntária na AIESEC Rosario;
- Na Cubos desde 2017;
- Já pulou de paraquedas, primeira e última vez (acho).

**O que vocês acham que é
inteligência emocional?**



*“A capacidade que um indivíduo tem de **identificar** os seus próprios sentimentos e os dos outros, e de **gerir bem** as emoções internas e nos relacionamentos.”*

Daniel Goleman

Reconhecer as próprias emoções - autoconsciência



Gerir as nossas emoções - autogestão



Direcionar a intensidade da ação - automotivação



Lidar e entender as emoções dos outros - empatia



Relações de qualidade - habilidades sociais



58% da performance no
trabalho depende de
inteligência emocional

Talent Smart

O Brasil é o país com maior
número de pessoas
ansiosas.

OMS

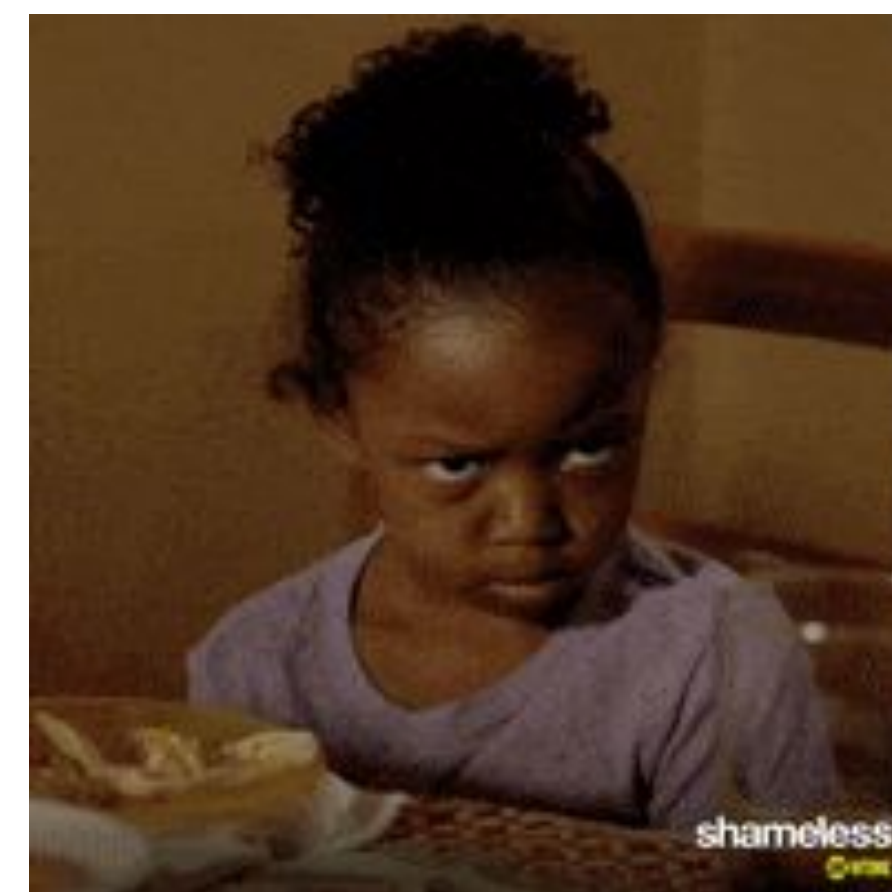
**Por que
inteligência
emocional?**

O que costuma acontecer?

Descontamos em
nós mesmos



Descontamos
nas pessoas

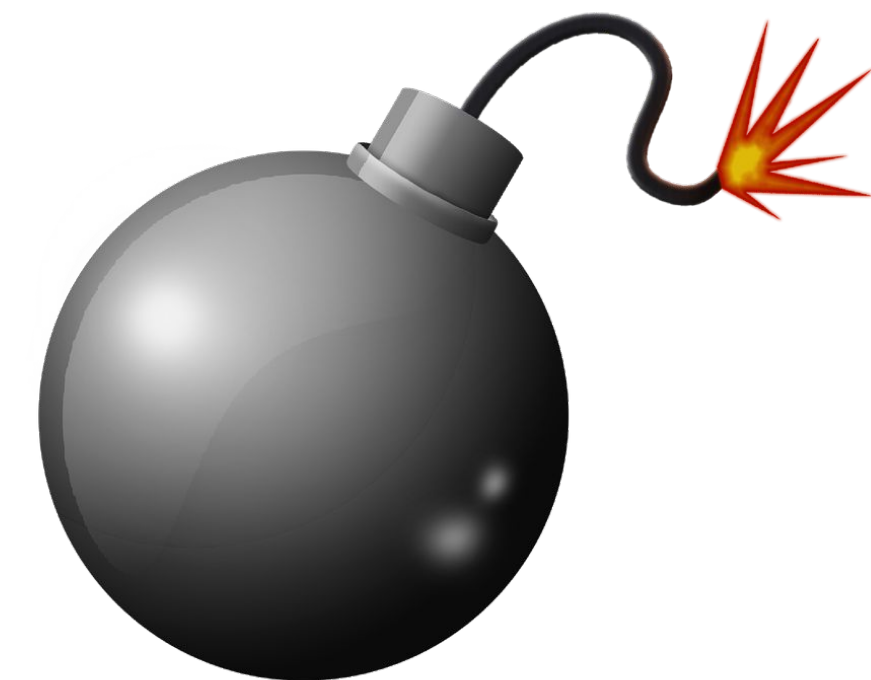




Me conta!

Qual o tamanho do seu pavio?

- a) Reajo sem pensar, pavio muito curto;
- b) Às vezes consigo gerir minha reação;
- c) Consigo perceber de boas quando estou por explodir e me acalmar.





AMÍGDALA
(detecta ameaça)



NEOCÓRTEX
(sequestro emocional)



LUTA/FUGA
(busca de padrões)



I'm fine





**As emoções
não são nem
positivas, nem
negativas.**

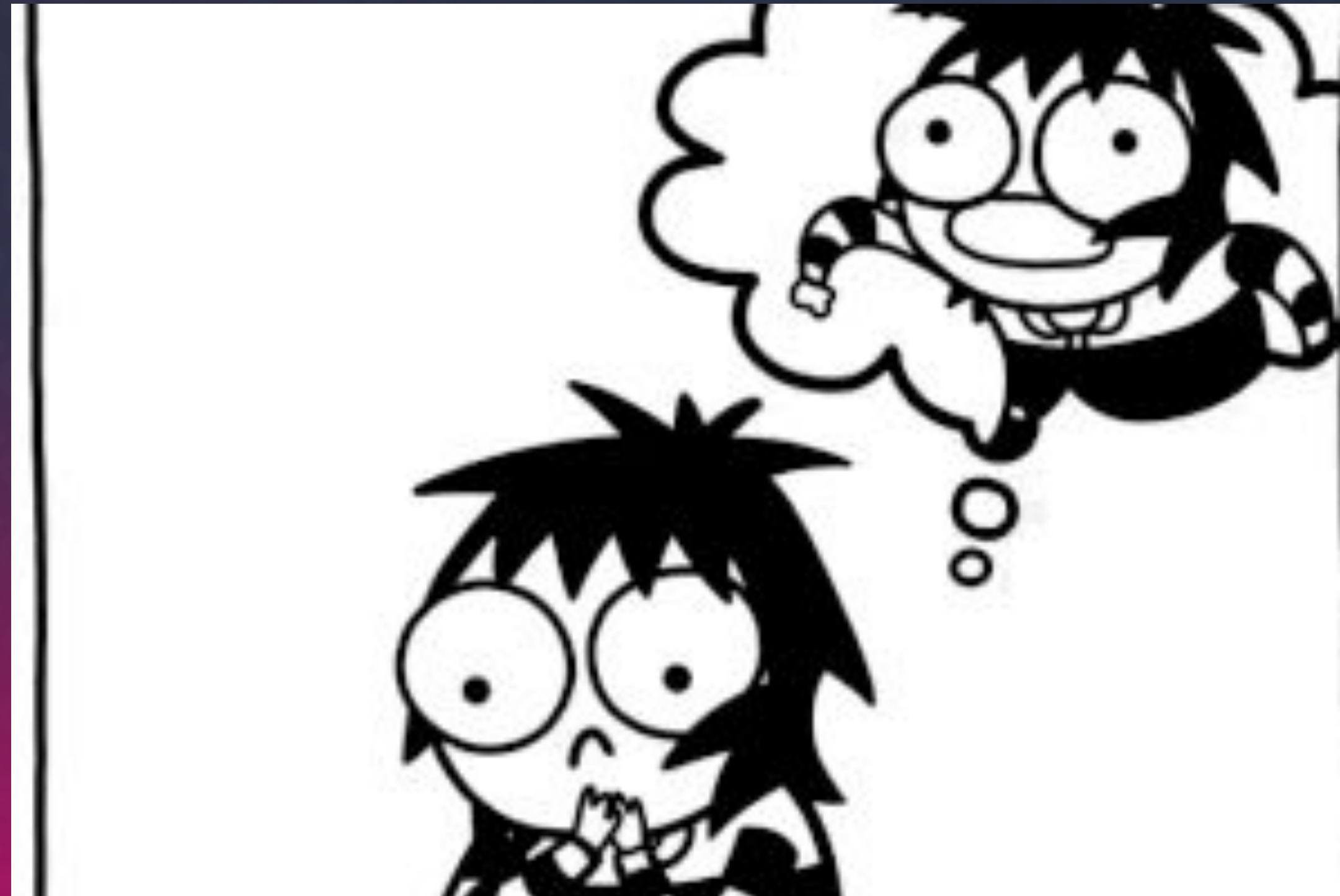


Fluxo emocional



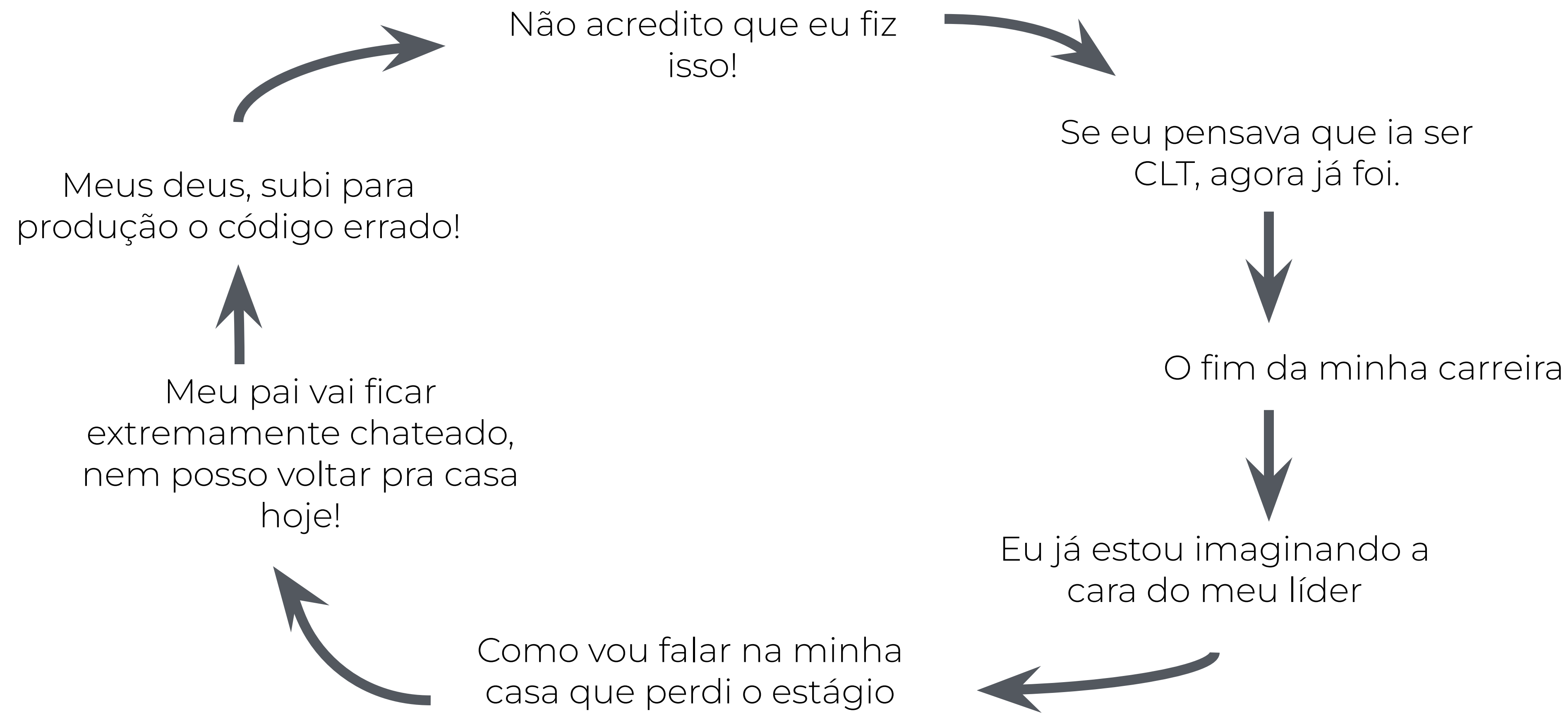


Sabotadores





Interminável círculo dramático







A woman with glasses and an orange sweater is raising her hand in a classroom. Other students are visible in the background, some looking towards the front. The image has a pink-to-purple gradient overlay.

Dúvidas?



EU

Minhas
emoções

Respições profundas



1. Posição
2. Tempo
3. Pensamentos





UMA RESPIRADA CONSCIENTE





Mindfulness informal

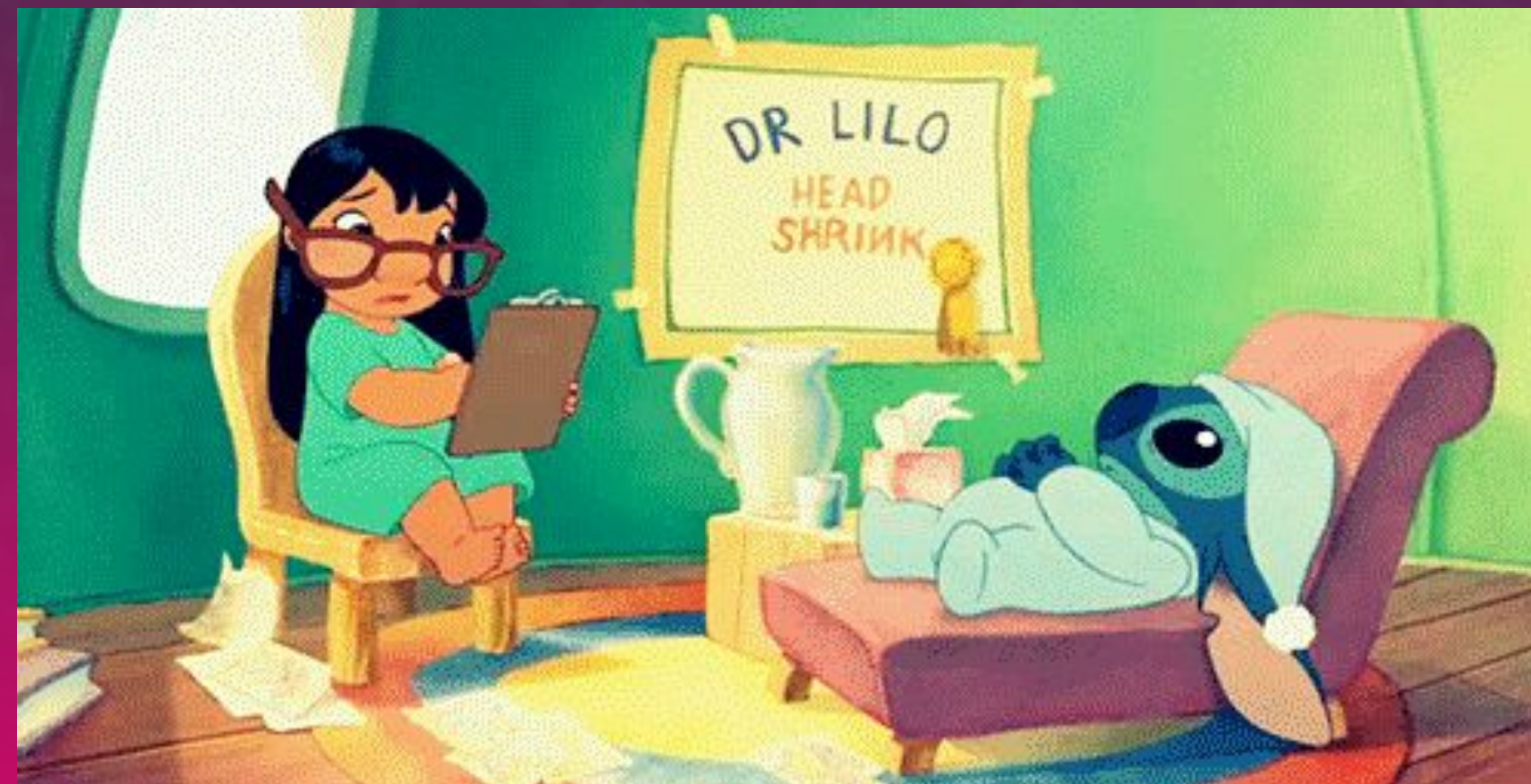
Yoga



Pausas



Terapia





Diário das emoções





Potencializar estados emocionais positivos





Benefícios

- Foco, estado de fluxo;
- Autogestão.





Video

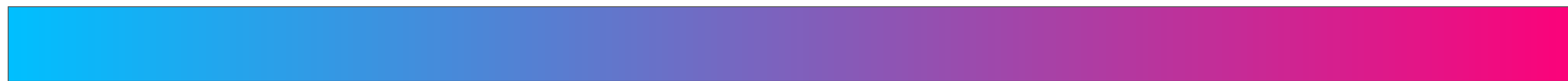
Como abraçar nossas emoções no trabalho





Expressar as emoções

- No trabalho não podemos deixar nossas emoções de lado;
- Precisamos refletir sobre qual está sendo nossa **expressão emocional**;



vulnerabilidade
seletiva





Nas relações interpessoais

- Contar até 10 mais de forma regressiva;
- Beber água;
- Fazer alguma pergunta para entender melhor.



Resumo

Identifico
e questiono
os sabotadores

Paro, observo,
reflito e depois
respondo

E tbm cuido os que
estão ao meu redor
e começo a
entendé-los melhor

Conheço minhas
emoções e tomo
consciência delas

Pratico a atenção
plena, foco no
momento que
estou vivendo

Assim cuido de
mim mesmo, fico
menos ansioso



Dúvidas?

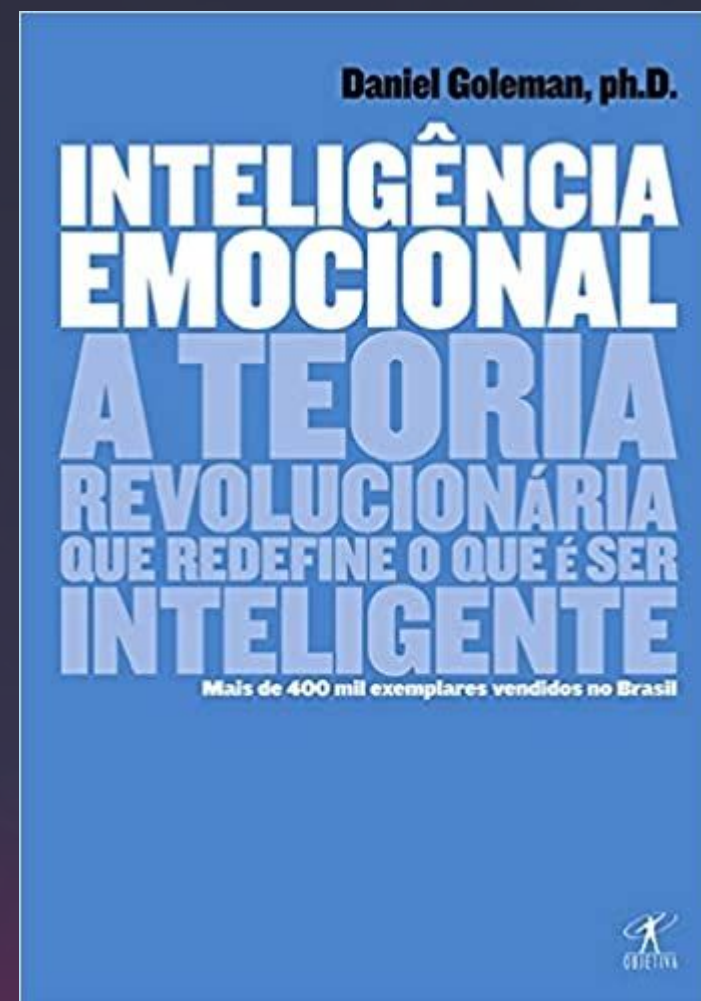


Materiais complementares



<http://bit.ly/cubos-inteligenciaemocional-material>

Materiais



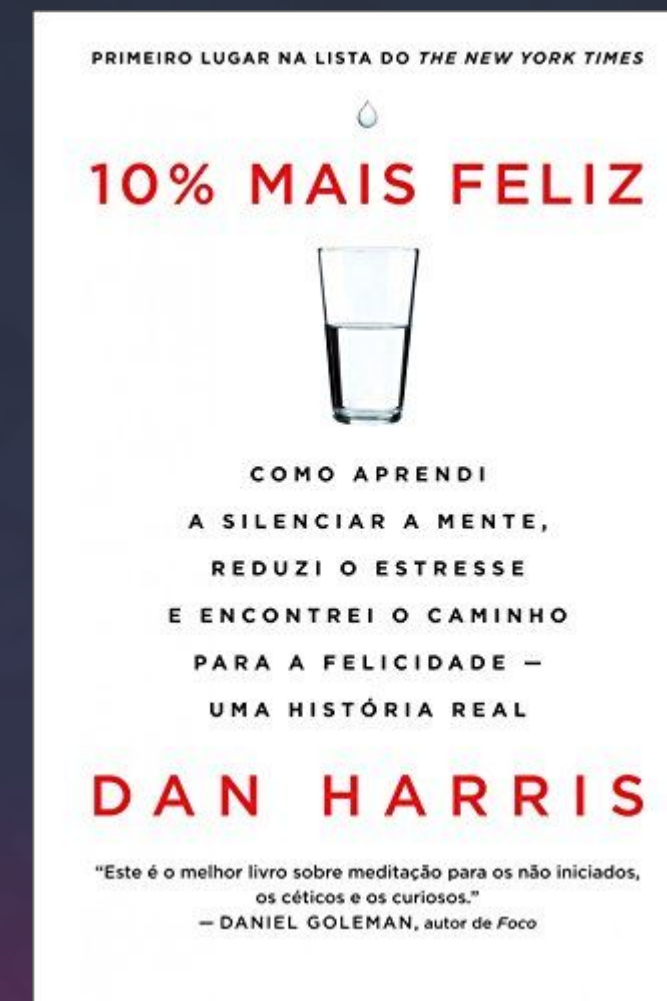
Inteligência Emocional

Daniel Goleman



Agilidade Emocional

Susan David



10% mais feliz

Dan Harris



Podcast Obvious

Estar presente é um presente (41)

¡Adiós!



Julia Vergara

Recursos Humanos

julia@cubos.io

LinkedIn: [julia-vergara26](#)

cubos
// academy //

www.cubos.academy