



INTELIGÊNCIA EMOCIONAL.



MATERIAL DE APOIO

Inteligência Emocional

Automotivação e Resiliência

Professor/tutor: Marcus Mendes

O exercício da autorregulação

Nesta aula você aprendeu

O processo da autorregulação possui algumas fases:

1. **Fase de planificação** - Ocorre análise da situação com estabelecimento de objetivos, organização e programação dos mesmos, assim como uma conexão com aprendizagens anteriores.
2. **Fase de execução** - Fase na qual se coloca em prática ou se executa o comportamento.
3. **Fase de autorreflexão** - Ocorre avaliação e valoração dos resultados alcançados. Esta fase é muito importante, pois a autorregulação se retroalimenta com base nas experiências e consequências das mesmas.

Automotivação e Resiliência com o autoconhecimento

Primeiro é preciso compreender que o autoconhecimento é um processo para a vida toda, não conseguimos finalizar esse processo pois somos mutáveis e naturalmente nos modificamos e isso, impede que nós conheçamos por completo como se fôssemos estáticos.

O que não impede que as pessoas conheçam a própria história, logo, é importante que as pessoas conheçam momentos relevantes que emolduram a vida.

Exercite o autoconhecimento construindo sua história numa linha do tempo.

Da mesma forma que conhecer bem a própria história, é conhecer os valores ao longo da vida.

Geralmente os valores são mais estáticos e não mudam tanto ao longo da vida, com alguma exceção.

Família passa a ser um valor para muitas pessoas após o casamento ou nascimento de um bebê.

Há momentos em que a reflexão é importante, no sentido de entender se você está vivendo os valores que identificou como próprios, nas áreas da sua vida, e ainda

, se realmente esses valores são os que você gostaria de ter ou os que acha que deveria ter por alguma razão?

Outra sugestão de reflexão, é sobre as “Forças e Fraquezas Pessoais e Sabotadores”, para compreender melhor o que pode ser potencializado e ou que deve ser ponto de atenção de melhoria.

Não é recomendado que as fraquezas sejam o foco, visto que se focar nas forças, a tendência é que haja uma potencialização naqueles aspectos que já eram positivos, tornando ainda melhor aquela skill ou comportamento.

Com isso, a utilização das “forças” podem compensar as fraquezas.

Agora é a sua vez: Plano de Vida

Diversas áreas da vida conseguimos mapear. A intenção é ter a perspectiva do todo e compreender as áreas que necessitam mais atenção de melhoria.

Como aplicar na prática o que aprendeu

- Treine a construção e narrativa da sua história;
- Estabeleça 5 valores que você avalia como mais importantes;
- Faça o exercício da reflexão dos valores na sua vida.

Dica quente para você não esquecer

Organização e conhecimento da sua história de vida auxiliam na construção de um plano de vida em que é possível planejar melhorias e identificar pontos de atenção que fluem para uma maior inteligência emocional.

Observação importante: confira o material comentado pela professora em aula no link a seguir: <https://flowpress-staging.s3.sa-east-1.amazonaws.com/wp-content/uploads/2023/01/06075129/plano-de-vidadocx-1.pdf>

Referência Bibliográfica

Pontos fortes. Disponível em: <https://www.gallup.com/cliftonstrengths/pt/253859/cliftonstrengths-para-indiv%C3%ADduos.aspx>

SAbotadores.

Disponível

em:

<https://www.companhiadasletras.com.br/testeinteligenciapositiva/>

Exercícios

1. Quais as fases do processo da autorregulação:

- a) Fase de planificação, execução, autorreflexão
- b) Fase de planificação, estruturação e autorreflexão
- c) Fase de execução, autorreflexão e indução
- d) Fase de extração, execução, autorreflexão
- e) Fase de forças, fraquezas e sabotadores.

2. Sobre a fase de planificação, é correto afirmar que:

- a) Ocorre análise da situação com estabelecimento de objetivos, organização e programação dos mesmos, sem que haja uma conexão com aprendizagens anteriores.
- b) É um conjunto de objetivos e programações, sem que haja conexão entre o aprendizado adquirido.
- c) Ocorre análise da situação com estabelecimento de objetivos, organização e programação dos mesmos, assim como uma conexão com aprendizagens anteriores.
- d) Não é necessário respeitar as fases do processo à risca já que o processo é auto regulado.
- e) Demonstra que o objetivo de autoconhecimento está equivocado pela própria natureza dele.

3. Com relação à reflexão proposta em aula, sobre as “Forças e Fraquezas Pessoais”, é correto afirmar que:

- a) Focar nas fraquezas é o mais acertado para que haja possibilidade de transformá-las a curto prazo.
- b) Focar nos pontos de força não é recomendado considerando que já são pontos fortes.
- c) Focar nos pontos fortes e fracos em paralelo para demonstrar mais força.
- d) Focar nos pontos fortes para torná-los melhor estruturados e mais fortes, e assim, ser possível utilizar os pontos fortes para compensar as fraquezas.
- e) Focar em desenvolver novas atividades sem considerar suas forças e fraquezas.

4. Qual é a intenção de ter um plano de vida, segundo os ensinamentos da aula?

- a) ter uma carreira menos estável.
- b) conhecer mais pessoas ao longo de sua jornada.
- c) ter a perspectiva do todo e compreender as áreas que necessitam mais atenção de melhoria.
- d) diminuir a necessidade de ter atenção nas emoções.
- e) aumentar a liberdade e compreender que as habilidades não desenvolvidas são menos importantes que outras.

Gabarito

1. **A letra A** é a alternativa correta, pois o processo de autorregulação é dividido em 3 fases: fase de planificação, fase de execução, fase de autorreflexão.
2. **A letra C** é a alternativa correta, considerando que a fase de planificação ocorre com a análise da situação e com estabelecimento de objetivos, organização e programação dos mesmos, assim como uma conexão com aprendizagens anteriores.
3. **A letra D** é a alternativa correta, visto que refletir sobre suas forças e fraquezas, permite compreender melhor o que pode ser potencializado e ou que deve ser ponto de atenção de melhoria, além disso, focar nos pontos de “forças” possibilita você a compensar as fraquezas.
4. **A letra C** é a alternativa correta. Diversas áreas da vida conseguimos mapear. A intenção de ter um plano de vida é ter a perspectiva do todo e compreender as áreas que necessitam mais atenção de melhoria.