

LIVRO DIGITAL

O que é Inteligência Emocional?



Sobre o autor

Paulo Vieira



Escritor e conferencista internacional, Paulo Vieira é Ph.D. em coaching pela Florida Christian University (FCU). Um dos mais conceituados coaches do Brasil, atua há 18 anos e soma mais de 10.500 horas em sessões individuais de coaching.

Criador da revolucionária metodologia Coaching Integral Sistêmico (CIS®), que já impactou mais de 250 mil pessoas pelo mundo. Em curto prazo, o CIS proporciona resultados maiores e mais efetivos que o coaching tradicional. Por isso, é considerado o futuro do coaching.

No meio empresarial, Paulo Vieira é reconhecido como autoridade em temas como Coaching, Liderança, Negociação, Relações Humanas e Gestão Eficaz de Pessoas. Ao longo de quase duas décadas carreira, realizou consultoria em cerca de 500 empresas do segmento.



Esta obra é uma produção da Febracis, empresa destaque no mercado por transformar vidas e negócios por meio do Coaching Integral Sistêmico (CIS)

Esta obra está licenciada sob Creative Commons - Atribuição - Uso não comercial

Vedada a criação de obras derivadas 2.5 Brasil

Você pode:



Copiar, distribuir, exhibir e executar a obra

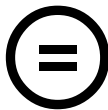
Sob as seguintes condições:



Atribuição. Você deve dar crédito, indicando o nome do autor e endereço do site onde o livro está disponível para download.



Uso Não comercial. Você não pode utilizar esta obra com finalidades comerciais



Vedada a Criação de Obras Derivadas. Você pode alterar, transformar ou criar outra obra com base nesta.

Por mais informações, visite:

<http://www.creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/2.5/br/>



O que é Inteligência Emocional?

Podemos imaginar que o cérebro é dividido em duas áreas:

hemisfério esquerdo e hemisfério direito. A metáfora da neurociência diz que o hemisfério esquerdo é racional, lógico, cognitivo, analítico. O hemisfério direito, intuitivo, emocional, sentimental, subjetivo.

Inteligência Emocional, então, é a habilidade de captar o mundo através de estímulos, utilizando os dois hemisférios de maneira equilibrada. É necessário usar lógica e racionalidade, mas também uma compreensão emocional e subjetiva do mundo.

Equilíbrio dos dois hemisférios proporciona:

Essa conciliação neutraliza as emoções negativas, que produzem comportamentos destrutivos e, então, potencializa as emoções positivas para gerar os resultados desejados.

Também podemos traduzir Inteligência Emocional como a possibilidade de lidar com as próprias emoções e usufruí-las em benefício próprio. É também aprender a compreender os sentimentos e comportamentos do outro.

Você alcançará **novos níveis de sucesso** quando desenvolver a capacidade de equilibrar os dois hemisférios, ainda que um seja predominante.

Conhecer e aplicar os pilares da Inteligência Emocional diariamente possibilitará a construção de relações saudáveis e tomada de decisões conscientes, evitando o arrependimento de seus atos impulsivos.

Conexão de amor próprio;
Conexão de amor ao próximo;
Conexão de amor ao ser divino.



O que Daniel Goleman diz sobre Inteligência Emocional



Para o jornalista científico especializado na área, **Inteligência Emocional** é a combinação de dois pilares.



O **primeiro** envolve competências emocionais **sociais**: a capacidade de se conectar com o próximo e com a sociedade. É conseguir absorver o melhor de cada relação; não importa se é um momento de diversão ou uma situação adversa.

É, por exemplo, quando você está no trabalho e se conecta positivamente com sua equipe e cada um retira o melhor dessa relação em prol de algo maior (um trabalho bem feito, produtivo e equilibrado). Com isso, as pessoas aprendem a respeitar, a escutar, a se comunicar e a valorizar mais o outro.



O **segundo** envolve competências emocionais **pessoais**: a capacidade de se conectar de forma harmônica e amorosa consigo mesmo. É conectar-se com as emoções que você traz dentro de si. Isso permite extrair o melhor de suas emoções em qualquer situação.

Tenha sempre em mente: cada emoção gera um comportamento, uma atitude diferente. Uma pessoa dotada de uma IE bem desenvolvida sabe o que precisa ser feito. Uma pessoa sem esse controle não sabe ser empática, não sabe lutar, não sabe se superar.

Os cinco pilares da Inteligência Emocional



1 Conhecer as próprias emoções

Analisar suas emoções e as ações que você faz em resposta aos estímulos. Essa é a chave da inteligência emocional! É um processo gradual; não apresse as coisas. Colocar seus sentimentos e suas ações em um papel e, depois, refletir profundamente sobre isso pode facilitar o autoconhecimento.

2 Controlar as emoções

Aprender a lidar com as emoções e a controlá-las colocará você na direção certa conforme cada situação. Evite pensar em resultados negativos. Seja otimista, tente enxergar o lado positivo das coisas e lembre-se: cada situação possui diversas saídas. Quando estiver sob pressão, encontre uma distração para canalizar sua ansiedade.

3 Saber se relacionar interpessoalmente

Outro ponto chave para o sucesso é ter boas relações, guiando as emoções dos outros. Isso criará um ambiente positivo a sua volta, melhorando não só a sua qualidade de vida, mas contagiando aqueles ao seu redor.

4 Automotivação

Pensar antes de tomar decisões trará diversos benefícios e evitará o arrependimento. Aprenda a responder aos seus estímulos. Esse é um processo consciente, que envolve analisar como você se sente para decidir como você quer se comportar.

5 Empatia

Aprender a se colocar no lugar do outro, de reconhecer as emoções dos outros e entender seus comportamentos. Isso nos torna mais sensíveis e abertos.

Principais vantagens de desenvolver melhor sua Inteligência Emocional



Diminuir os níveis de
ansiedade e estresse



Diminuir discussões nos
seus relacionamentos



Melhorar a capacidade de
tomada de decisão



Ter mais empatia



Mais equilíbrio emocional



Ter mais senso de
responsabilidade e uma
melhor visão do futuro



Aumentar a autoestima e
a autoconfiança



Melhorar a administração do
tempo e a produtividade



Aumentar o nível de com-
prometimento com suas
metas



Maior clareza nos
objetivos e ações



Diminuir os níveis de ansieda-
de e estresse



Melhorar os relacionamentos
interpessoais

“

Inteligência Emocional é um equilíbrio: você produz de forma positiva, sem desgastar outras áreas da sua vida. Para continuar esse assunto, vou contar a você uma história...

Uma vez, uma senhora me contou um pouco da história dela. “Paulo, desculpa, mas esse negócio de amar ao próximo, amar a si mesmo, não funciona muito. Amei meu marido demais, casei com 25 anos.

Ele quis que eu largasse a faculdade, larguei. Quis que eu não trabalhasse, não trabalhei. Quis que eu me afastasse da minha família, eu me afastei.

Tive três filhos homens, cuidei dos três e do marido. Hoje, tenho 50 anos, e meu marido me trocou por uma menina de 25. Como é que você fala em se conectar em harmonia? Comigo não funcionou.z”

Respondi. “**Senhora, funcionou e funcionou com eficácia.** Veja bem: um avião precisa de duas asas para voar. A primeira asa representa como você se trata (competência emocional pessoal); a outra, como trata as pessoas (competência emocional social).

Nesse quesito, a senhora foi muito bem, fez todas as vontades do seu marido e dos seus filhos. Isso não é problema, mas esqueceu de si. Tomou decisões terríveis; largou seus sonhos, não se amou, tornou-se empregada doméstica da própria família.”

Quando essa esposa não se conecta com o próximo, com a família... O que acontece?

Torna-se uma pessoa sem importância, sem valor... Se desaparecesse do mundo, não faria falta, porque só está conectada com consigo. É preciso um novo equilíbrio para prosperar na vida.

Em todos os aspectos, essa é a estruturação do sucesso, de uma vida equilibrada, produtiva e positiva, e qualquer um pode conseguir.

O que aconteceu com essa senhora também pode acontecer com as empresas. Não é problema um funcionário se doar totalmente à empresa, trabalhar 10, 12, 15 horas por dia.

O problema é esquecer os sonhos, os objetivos, a saúde e a família. Em algum momento, ele vai pagar o preço dessa atitude.

Se aquela senhora tivesse ido à academia todos os dias, tivesse estudado, trabalhado e se conectado com seus objetivos e consigo mesma, tudo seria diferente.



Por isso, é essencial entender a estrutura e a importância da Inteligência Emocional. Precisamos dessas competências para viver. Por exemplo: **liderar** e **servir** são competências emocionais sociais. **Superação** e **otimismo** são competências emocionais pessoais.

Para Daniel Goleman, essas competências formam quem nós somos de verdade e determinam onde estamos e aonde queremos chegar. Diante disso, proponho algumas perguntas:

Você tem inteligência emocional?

Você a cultiva?

Isso é importante para você?

Você dedica tempo a isso?

Você valoriza a lógica e esquece emoções?



Pare e reflita. Em seguida, decida que ações você terá para desenvolver melhor sua Inteligência Emocional.

