

# ***Empatia e Compreensão das Emoções Alheias***

Inteligência Emocional & Resiliência

Baseado nos trabalhos de Baseado em Daniel Goleman, Brené  
Brown e Marshall Rosenberg



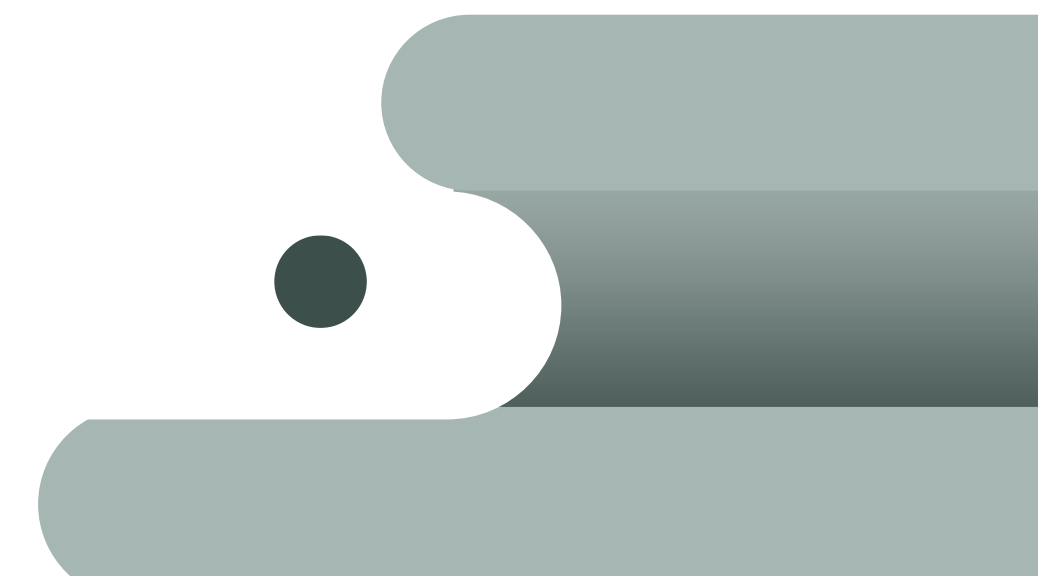
Apresentador  
**Fabício Felipe**



# Objetivos da Aula

Desenvolver a capacidade de compreender e se conectar com as emoções das outras pessoas, aplicando empatia e escuta ativa no ambiente profissional e pessoal.

“Empatia é sentir com o outro, e não pelo outro.” – Brené Brown



# Revisão da Aula Anterior

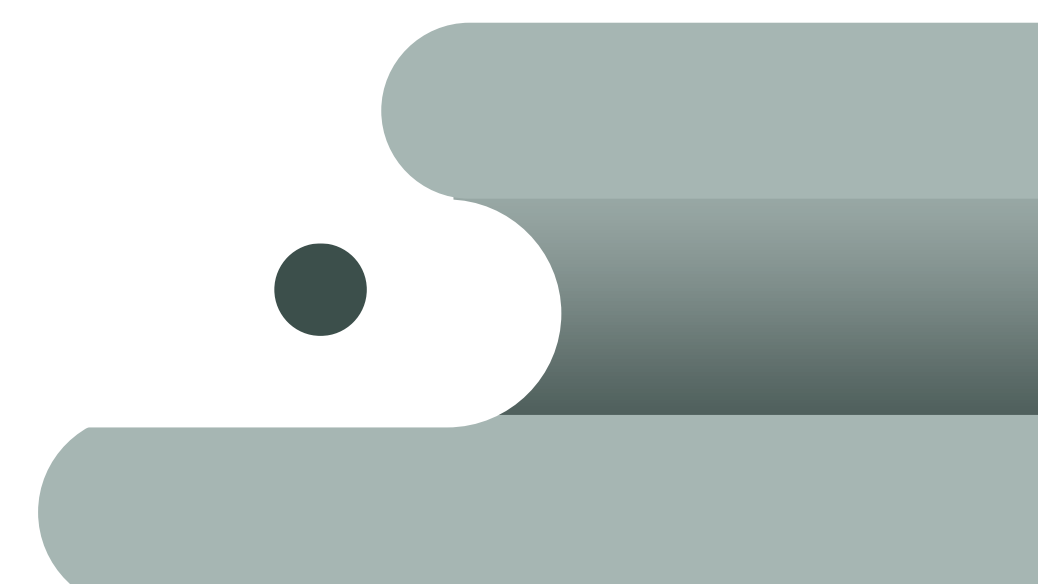
## Aula 1 – Autoconhecimento e Autocontrole Emocional

- Reconhecemos gatilhos e padrões emocionais.
- Praticamos técnicas de respiração e pausa consciente.
- Aprendemos a escolher respostas ao invés de reações.

Conexão com hoje:

Agora, vamos sair do olhar interno (eu) para o olhar externo (o outro).

Foco da aula: Autoconsciência e Autocontrole.



# O Que é *Empatia*

**Empatia é a capacidade de reconhecer e compreender as emoções dos outros,** mesmo quando não são expressas em palavras.

Segundo **Daniel Goleman**, a empatia é o componente social da Inteligência Emocional — essencial para a liderança, o trabalho em equipe e o relacionamento com clientes.



“A empatia é a habilidade de sentir o mundo através dos olhos do outro sem perder a própria essência.”



# ***Tipos de Empatia***

## ***(Brené Brown e Paul Ekman)***

Empatia  
Cognitiva:

compreender o  
que o outro  
pensa.

Empatia  
Emocional:

sentir o que o  
outro sente.

Empatia  
Compassiva:

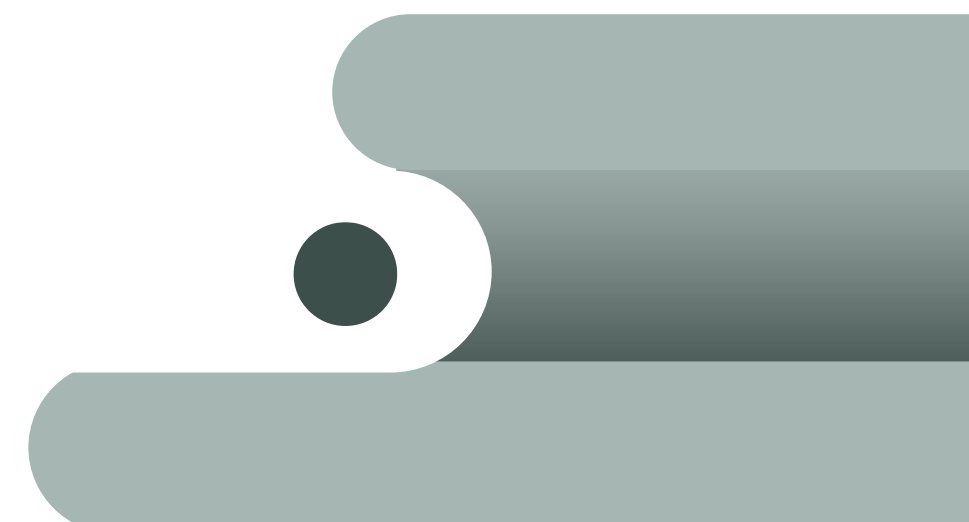
agir para aliviar o  
sofrimento do  
outro.

A empatia verdadeira une as  
três — entender, sentir e agir.

# Empatia x Simpatia

Situação	Resposta Simpática	Resposta Empática
“Estou sobrecarregado.”	“Ah, eu também!”	“Parece que você está com muito peso. Quer conversar sobre isso?”
“Cometi um erro.”	“Tudo bem, acontece.”	“Imagino o quanto isso te deixou frustrado. Como posso ajudar?”

*A simpatia minimiza; a empatia acolhe.*



# ***Atividade de Conexão: Nos Olhos do Outro***

## **Relembrando a tarefa da Aula 1**

Na última semana, você escolheu uma situação real em que alguém demonstrou forte emoção.



Agora, reflita:

- O que você aprendeu sobre essa pessoa?
- O que descobriu sobre você mesmo?
- Houve algo que teria feito diferente?

Compartilhe um insight com o grupo  
(sem precisar revelar detalhes pessoais).

# Mini Prática: Escuta Ativa

## Exercício em duplas (ou trios):

- Um participante fala por 2 minutos sobre um desafio recente.
- O outro apenas ouve, sem interromper, opinar ou aconselhar.
- Depois, quem ouviu repete:

“O que eu ouvi foi...”  
e tenta expressar o sentimento percebido.

*A escuta ativa é a ponte mais poderosa entre empatia e conexão.*

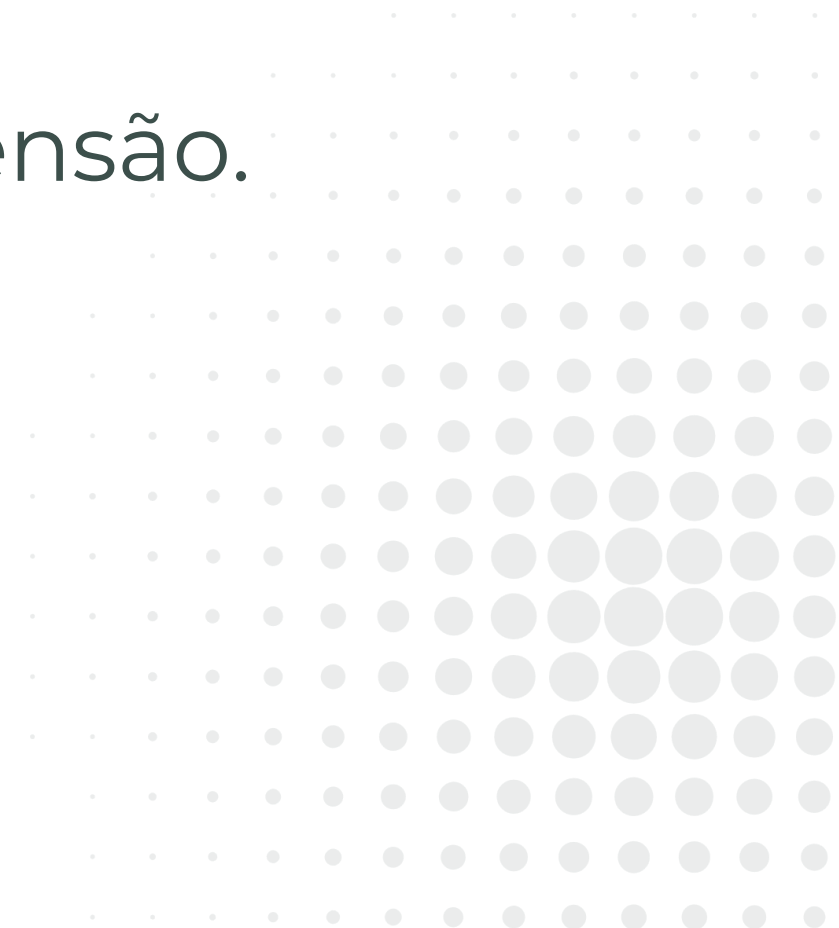




# Empatia na Prática

## Como aplicar empatia no ambiente de trabalho:

- Pergunte antes de julgar.
- Escute o que não foi dito.
- Observe sinais não verbais (postura, tom de voz, pausas).
- Demonstre interesse genuíno.
- Lembre-se: empatia não é condescendência, é compreensão.



# Desafio da Semana



## Ouçã de Verdade

Durante esta semana, pratique escutar sem interromper em pelo menos 3 situações.

### Anote brevemente:

- Como foi essa experiência?
- O que você descobriu sobre o outro?
- O que você descobriu sobre você?

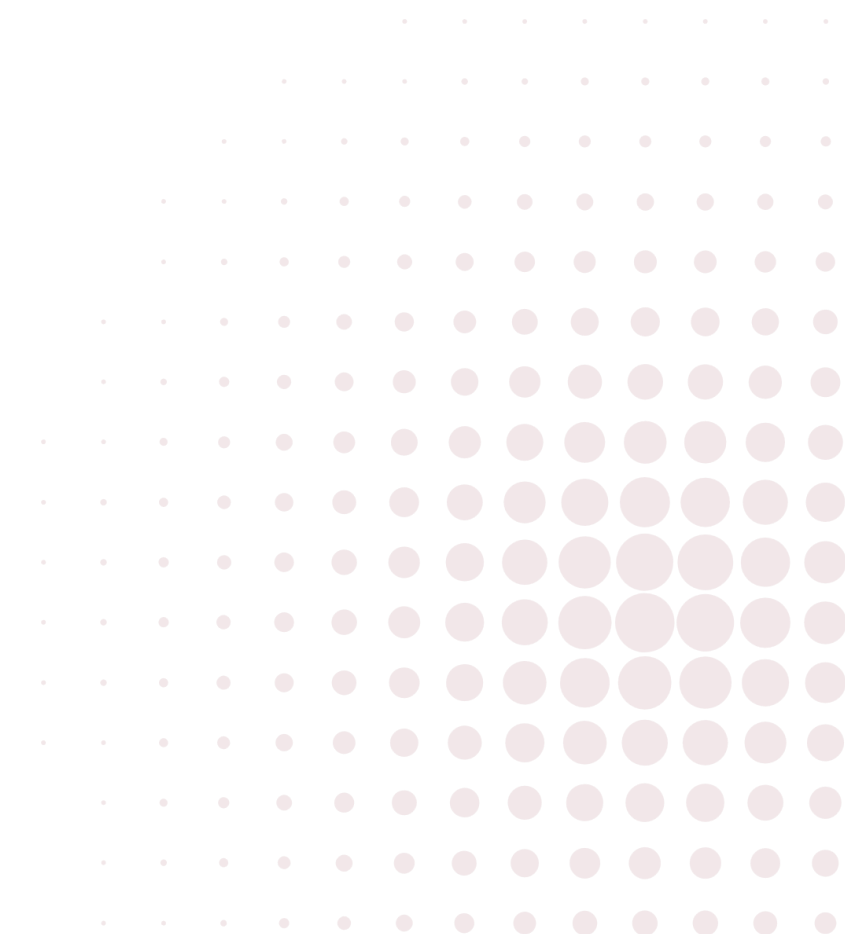
Empatia se constrói em silêncio — quando o outro sente que foi realmente ouvido.



# Leituras e Conteúdos Recomendados

## Para se aprofundar:

- Daniel Goleman – Inteligência Emocional
- Travis Bradberry & Jean Greaves – Inteligência Emocional 2.0
- Brené Brown – A Coragem de Ser Imperfeito
- Richard Davidson – O Estilo Emocional do Cérebro
- Shawn Achor – O Jeito Harvard de Ser Feliz
- Podcast: Emotional Intelligence at Work (Goleman)
- TED Talk: O Poder da Vulnerabilidade – Brené Brown



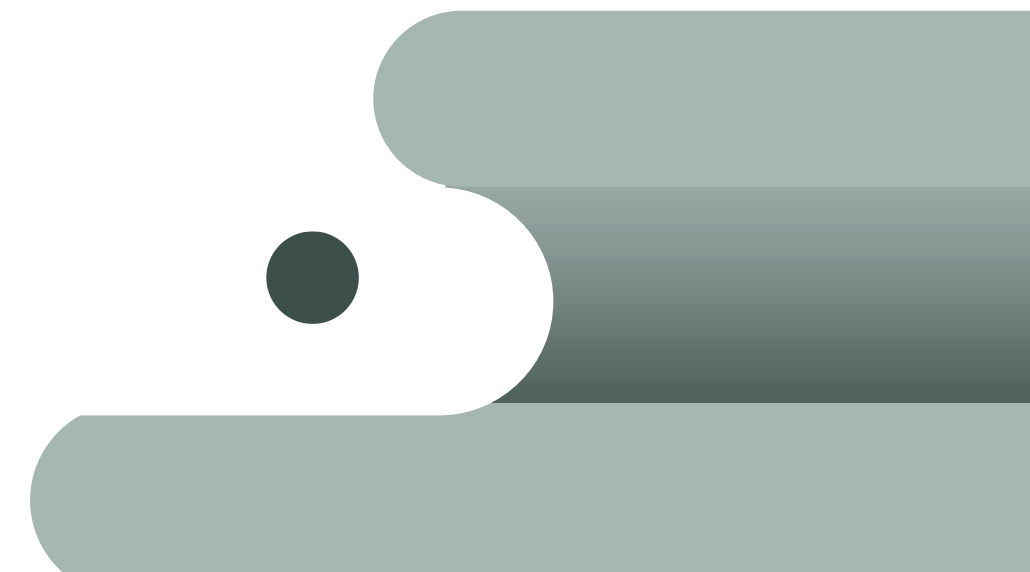
# Encerramento

**“Empatia é o antídoto do julgamento.”**

“Quando alguém se sente ouvido, já  
começa a se curar.”

## **Reflexão final:**

A empatia transforma equipes em comunidades, e relacionamentos em conexões humanas.





# Obrigado Pela Atenção

**FMX** Academy 

**itb**  
EQUIPAMENTOS ELÉTRICOS



**Telefone**

+55 18 99710-6779



**Email**

contato@fmxsolucoes.com.br



**LinkedIn**

<https://www.linkedin.com/in/fabrício-felipe/>

Apresentador  
**Fabrício Felipe**

