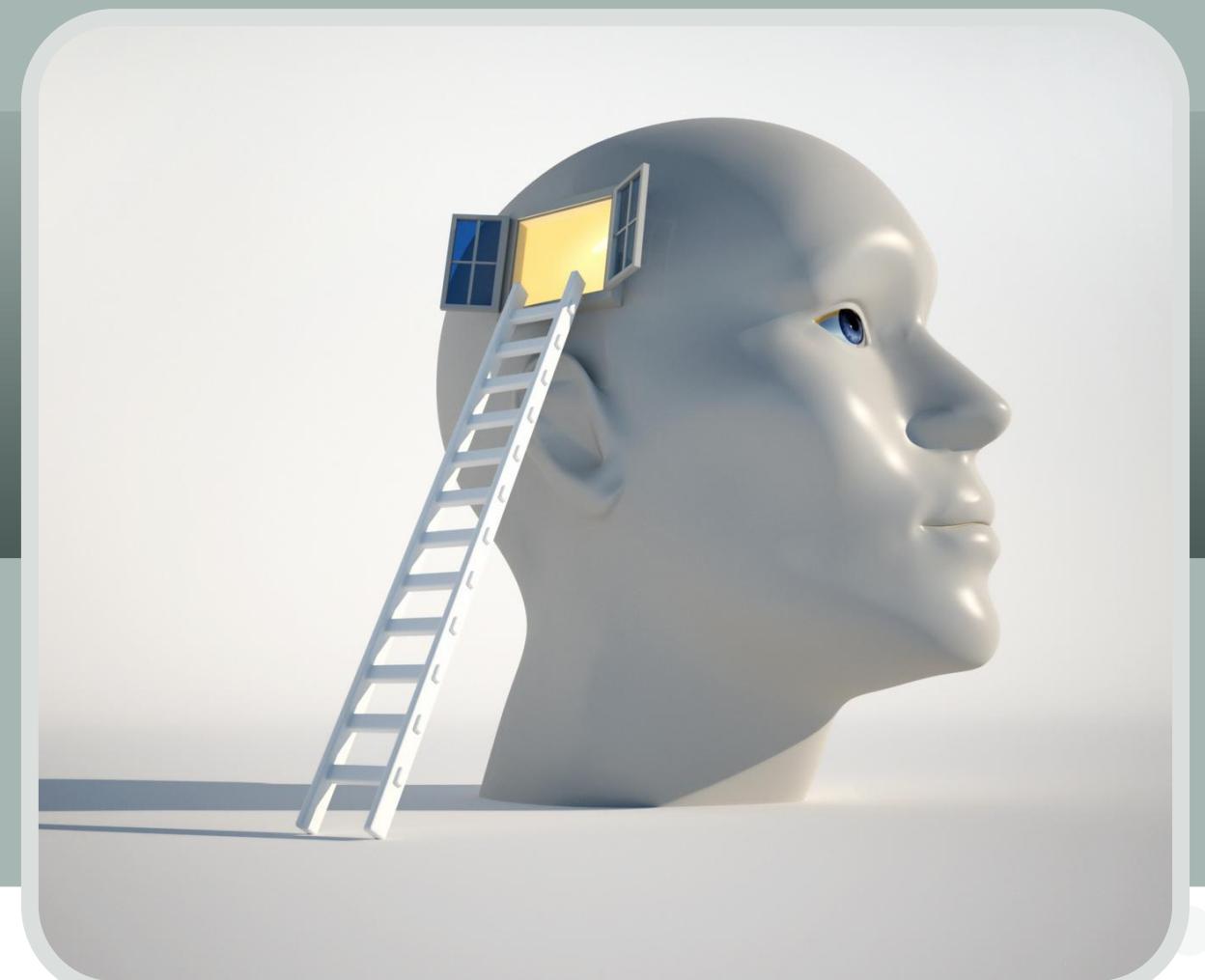


Autoconhecimento e Autocontrole Emocional

Inteligência Emocional & Resiliência
Baseado nos pilares de Daniel Goleman



Apresentador
Fabrício Felipe



Objetivos da Aula

FMX Academy 

itb
EQUIPAMENTOS ELÉTRICOS

- Compreender os pilares da Inteligência Emocional.
- Reconhecer gatilhos emocionais e padrões de reação.
- Aplicar técnicas práticas de autocontrole.

Os 5 Pilares de Goleman

FMX Academy 

itb
EQUIPAMENTOS ELÉTRICOS

1. Autoconsciência;
2. Autocontrole;
3. Automotivação;
4. Empatia;
5. Habilidades Sociais.

Foco da aula: Autoconsciência e
Autocontrole.

Atividade 1: Diário Emocional



Reflexão individual em 3 passos:

1. Situação em que você perdeu o controle emocional.
2. Situação em que conseguiu manter o controle.
3. Identifique os gatilhos em cada caso.

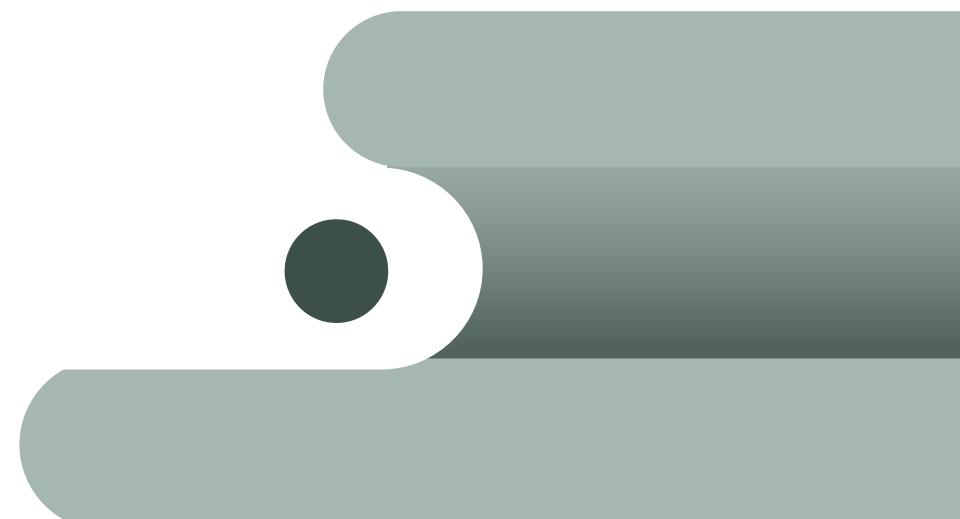
Técnicas de Autocontrole

FMX Academy 

itb
EQUIPAMENTOS ELÉTRICOS

Respiração 4-7-8 → Inspire 4s · Segure 7s · Expire 8s.

Pausa Consciente de 1 Minuto → Respire fundo,
perceba corpo, som e pensamentos.



Atividade 2: *Role Play*



Simulação em duplas:

1. Um interpreta um chefe pressionando para entrega urgente.
2. Outro responde primeiro de forma reativa.
3. Depois, refaz aplicando técnicas de autocontrole.

Fechamento & Desafio

FMX Academy 

itb
EQUIPAMENTOS ELÉTRICOS

Durante a semana:

- Registre emoções fortes em um diário.
- Identifique gatilhos e padrões.
- Antes de reagir, aplique respiração 4-7-8.

“Reconhecer a emoção é o
primeiro passo para lidar com ela.”

Leituras e Conteúdos Recomendados

FMX Academy 

itb
EQUIPAMENTOS ELÉTRICOS

Sugestões:

- 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

FMX

Atividade Individual **FMX** Academy

(Preparação Aula 2)



Nos Olhos do Outro

- Escolha uma situação em que alguém demonstrou forte emoção.
- Descreva a situação e como você percebeu a emoção da pessoa.
- Reflita: o que pode ter motivado essa reação?
- Como você se sentiu diante dela?
- O que poderia ter feito (ou fez) para demonstrar empatia?

Na próxima aula, compartilhe um insight dessa reflexão.



Obrigado Pela Atenção



Telefone

+55 18 99710-6779



Email

contato@fmxsolucoes.com.br



LinkedIn

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

Apresentador
Fabrício Felipe

