

# AUTOCONHECIMENTO E AUTOCONTROLE EMOCIONAL

## Aula 1

**Facilitador:** Fabrício Felipe



# Por que falar de Inteligência Emocional?

A **Inteligência Emocional (IE)** é o alicerce que orienta nossas demais inteligências.

Muitas pessoas são ótimas em comunicação, tecnologia ou gestão, mas sem IE acabam tomando decisões impulsivas, desperdiçando energia ou prejudicando relacionamentos.

A IE é o que **organiza e direciona nossas capacidades** para que alcancemos resultados sustentáveis, tanto no trabalho quanto na vida pessoal.

*“A Inteligência Emocional é o GPS que guia o uso das outras inteligências.”*

## Fundamentos segundo Daniel Goleman

O modelo de Goleman é dividido em cinco pilares — e nesta aula, o foco é nos dois primeiros: **autoconsciência** e **autocontrole**.

### Os 5 Pilares da Inteligência Emocional

- **Autoconsciência:** reconhecer o que sentimos e por quê.
- **Autocontrole:** gerenciar impulsos e escolher respostas.
- **Automotivação:** agir com propósito sob pressão.
- **Empatia:** compreender emoções alheias.
- **Habilidades sociais:** construir e manter boas relações.

*A partir do autoconhecimento nasce a capacidade de administrar emoções e fortalecer as demais dimensões da inteligência emocional.*

# Técnicas práticas de Autocontrole

## Respiração 4-7-8

- Inspire por **4 segundos**.
- Segure o ar por **7 segundos**.
- Expire lentamente por **8 segundos**.
- Repita **3 ciclos**.

Essa técnica reduz o ritmo cardíaco e “desarma” a resposta emocional automática, permitindo que o raciocínio retorne ao comando.

## Pausa Consciente de 1 Minuto

1. Pare o que estiver fazendo.
2. Fixe o olhar em um ponto e respire profundamente.
3. Observe corpo, sons e pensamentos sem julgar.

Silêncio não é vazio: é espaço de autopercepção.

Ao praticar essa pausa, você percebe o quanto a mente é agitada e recupera clareza antes de responder.

## Dica prática

Experimente momentos curtos de silêncio ao longo do dia:

- Ao lavar a louça
- Antes de dormir
- No intervalo do almoço

Desligue ruídos e “ouça” sua mente. Esse exercício simples regula emoções e melhora o foco.

# Atividade: Diário Emocional (Desafio da Semana)

---

**Objetivo:**

Reconhecer gatilhos e padrões emocionais no dia a dia.

---

**Como fazer:**

1. Após uma situação intensa (trabalho, casa, trânsito...), anote:
  - O que aconteceu?
  - O que senti (nome da emoção)?
  - Qual foi o gatilho?
  - Qual foi a minha reação?
2. Use o bloco de notas do celular ou um grupo de WhatsApp só com você.
3. Antes de reagir em novas situações, pratique a respiração 4-7-8.

*“Os gatilhos se repetem — e, quando reconhecidos, deixam de ter poder sobre nós.”*

## Exercício de Aplicação (para duplas ou autoanálise)

Simule mentalmente (ou com um colega) um cenário de **pressão**:

- Um líder cobrando um prazo, um cliente irritado, uma falha inesperada.
  1. Reaja **impulsivamente**, da forma que viria naturalmente.
  2. Depois, refaça a cena aplicando **autocontrole e pausa consciente**.
  3. Compare:
    - O que mudou na clareza?
    - O impacto na relação?
    - O resultado final?

*Autocontrole não é engolir emoções, mas escolher a melhor resposta.*

## Preparação para a Próxima Aula: “Nos Olhos do Outro”

A próxima aula abordará **Empatia e Compreensão das Emoções Alheias**. Para se preparar, realize esta **atividade individual**:

### Reflexão pessoal

1. Escolha uma situação (profissional ou pessoal) em que alguém demonstrou forte emoção.
2. Descreva como você percebeu a emoção dessa pessoa.
3. Reflita:
  - O que pode ter motivado essa reação?
  - Como você se sentiu diante dela?
  - O que você fez (ou poderia ter feito) para demonstrar empatia?
4. Registre um insight — uma frase ou aprendizado.
5. Leve esse insight para compartilhar na próxima aula.

*“Se tiver que escolher apenas uma atividade para realizar nesta semana, escolha esta. Ela será a base da nossa conversa sobre empatia.”*

## Leituras e Conteúdos Recomendados

---

- 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 – Daniel Goleman
- TED Talk: O Poder da Vulnerabilidade – Brené Brown

## Encerramento da Aula

---

Esta aula foi mais conceitual e reflexiva, com o propósito de construir uma base sólida para os próximos encontros.

As próximas etapas trarão mais prática, interação e autodescoberta. Confie no processo: o desenvolvimento emocional é uma jornada.

No final do módulo, você perceberá como essas técnicas se tornam naturais no seu dia a dia.

“Entre sentir e reagir, existe um espaço.  
É nesse espaço que você escolhe quem quer ser.”

## Obrigado pela atenção!



**Telefone**  
+55 18 99710-6779



**Email**  
contato@fmxsolucoes.com.br



**LinkedIn**  
<https://www.linkedin.com/in/fabricio-felipe/>