

MÓDULO 4: INTELIGÊNCIA EMOCIONAL & RESILIÊNCIA

EMPATIA E COMPREENSÃO DAS EMOÇÕES ALHEIAS

Aula 2

Facilitador: Fabrício Felipe



Introdução: Do Eu ao Outro

Na aula anterior, mergulhamos no autoconhecimento e no autocontrole emocional — duas bases da inteligência emocional.

Aprendemos que entender a nós mesmos é o primeiro passo para reagir com sabedoria diante das situações.

Agora, damos um passo adiante: olhar para fora.

Empatia é a capacidade de reconhecer, compreender e se conectar com as emoções dos outros, mesmo quando elas não são ditas.

É o que transforma equipes em comunidades e relacionamentos em conexões humanas.

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

O que é Empatia

A empatia é o componente social da Inteligência Emocional, segundo Daniel Goleman.

Ela é o elo entre emoção e convivência — a habilidade que permite enxergar o mundo pelos olhos do outro sem perder a própria identidade.

Em essência, a empatia é o que torna o convívio humano possível.

Ela aparece nos pequenos gestos: em ouvir sem interromper, em respeitar silêncios, em perceber a tristeza por trás de um sorriso.

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

Os Três Tipos de Empatia

1. **Empatia Cognitiva** – compreender o que o outro pensa.
 - É colocar-se mentalmente no lugar da pessoa, entender sua lógica e perspectiva.
2. **Empatia Emocional** – sentir o que o outro sente.
 - É conectar-se emocionalmente, permitindo-se “sentir junto”.
3. **Empatia Compassiva** – agir para aliviar o sofrimento.
 - É a empatia em movimento: entender, sentir e escolher ajudar.

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

Empatia x Simpatia

Muitas vezes confundimos empatia com simpatia, mas elas são muito diferentes:

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, enquanto a empatia acolhe.
Simpatia quer aliviar o desconforto — empatia quer compreender.

A Escuta como Expressão da Empatia

Durante a aula, você deve lembrar do exemplo do “Edson” — aquele colega que fala por horas e parece não perceber o tempo passar.

Mais do que uma brincadeira, essa história nos faz pensar:

quantas vezes alguém só queria ser ouvido, e nós estávamos com pressa demais para escutar?

Escutar de verdade é uma forma profunda de empatia.

Significa silenciar a necessidade de responder e dar espaço para o outro se expressar.

“A empatia se constrói em silêncio — quando o outro sente que foi realmente ouvido.” – Fabrício Felipe

Atividade de Reflexão Nos Olhos do Outro

Na última semana, você foi convidado(a) a observar uma situação real em que alguém demonstrou forte emoção.

Agora, é hora de refletir sobre o que aprendeu com essa vivência.

Refleta:

- O que você percebeu sobre essa pessoa?
- O que descobriu sobre si mesmo?
- O que teria feito diferente?
- Que sentimentos essa experiência despertou em você?

Objetivo: ampliar a percepção sobre o outro e sobre como reagimos emocionalmente diante das emoções alheias.

Mini Prática: Escuta Ativa

Durante o encontro, realizamos a **prática de escuta ativa**, um exercício simples, mas poderoso:

1. Uma pessoa fala por dois minutos sobre algo importante.
2. A outra apenas ouve — sem interromper, julgar ou aconselhar.
3. Depois, quem ouviu diz
 - O que eu ouvi foi...” e tenta expressar o sentimento percebido.

Essa dinâmica ensina que ouvir é uma arte, e que o silêncio pode comunicar respeito, interesse e presença.

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

Empatia no Ambiente de Trabalho

Empatia não é uma “soft skill” genérica — é uma **ferramenta de alta performance emocional**.

No contexto corporativo, ela cria um clima de confiança e reduz desgastes desnecessários.

Como aplicar empatia no dia a dia:

- Pergunte antes de julgar.
- Escute o que não foi dito.
- Observe sinais não verbais (postura, tom de voz, pausas).
- Demonstre interesse genuíno.
- Reconheça o esforço antes de apontar o erro.

*“Empatia não é
condescendência.
É compreensão
aliada à
responsabilidade.”*

Desafio da Semana – Ouça de Verdade

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

Não é necessário registrar, apenas observar.

Depois, reflita:

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

“A empatia começa quando escolhemos ouvir mais do que falar.”

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

Obrigado pela atenção!



Telefone
+55 18 99710-6779



Email
contato@fmxsolucoes.com.br



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

Encerramento

“Empatia é o antídoto do julgamento.”

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

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

Ela é o **elo invisível** que une a técnica à humanidade, a performance ao propósito, e o sucesso ao significado.

Reflexão final:

A empatia é o que nos lembra que, por trás de cada cargo, resultado ou tela, há uma pessoa com histórias, medos e esperanças — como você.

Obrigado pela atenção!



Telefone
+55 18 99710-6779



Email
contato@fmxsolucoes.com.br



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