

escola
da
nuvem.

Inteligência Emocional

Emoção ≠ Sentimento

Emoção ≠ Sentimento

Emoções

- Emoções são reações a um estímulo de um evento/ estímulo externo. Envolve mudanças viscerais e musculares.
- Não envolve pensamento.
- São passageiras.
- Emoção base:

Raiva



Medo



Alegria



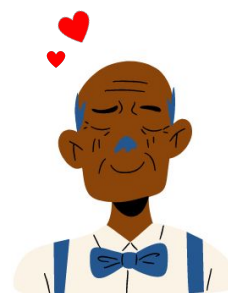
Tristeza



Sentimentos

- Envolve um alto grau de componente cognitivo, de percepção e avaliação de algo.
- São menos intensos que as emoções e duram muito mais tempo.
- Sentimentos base:

Amor



Felicidade



Ódio

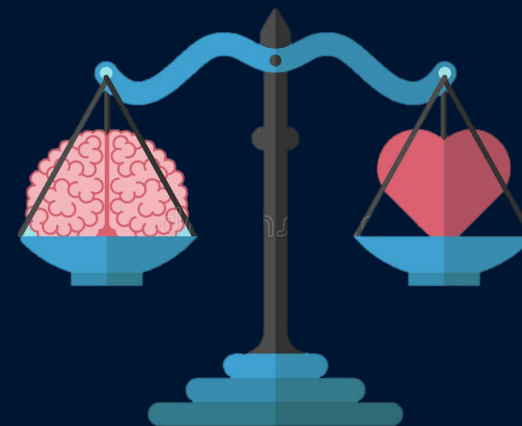


Decepção

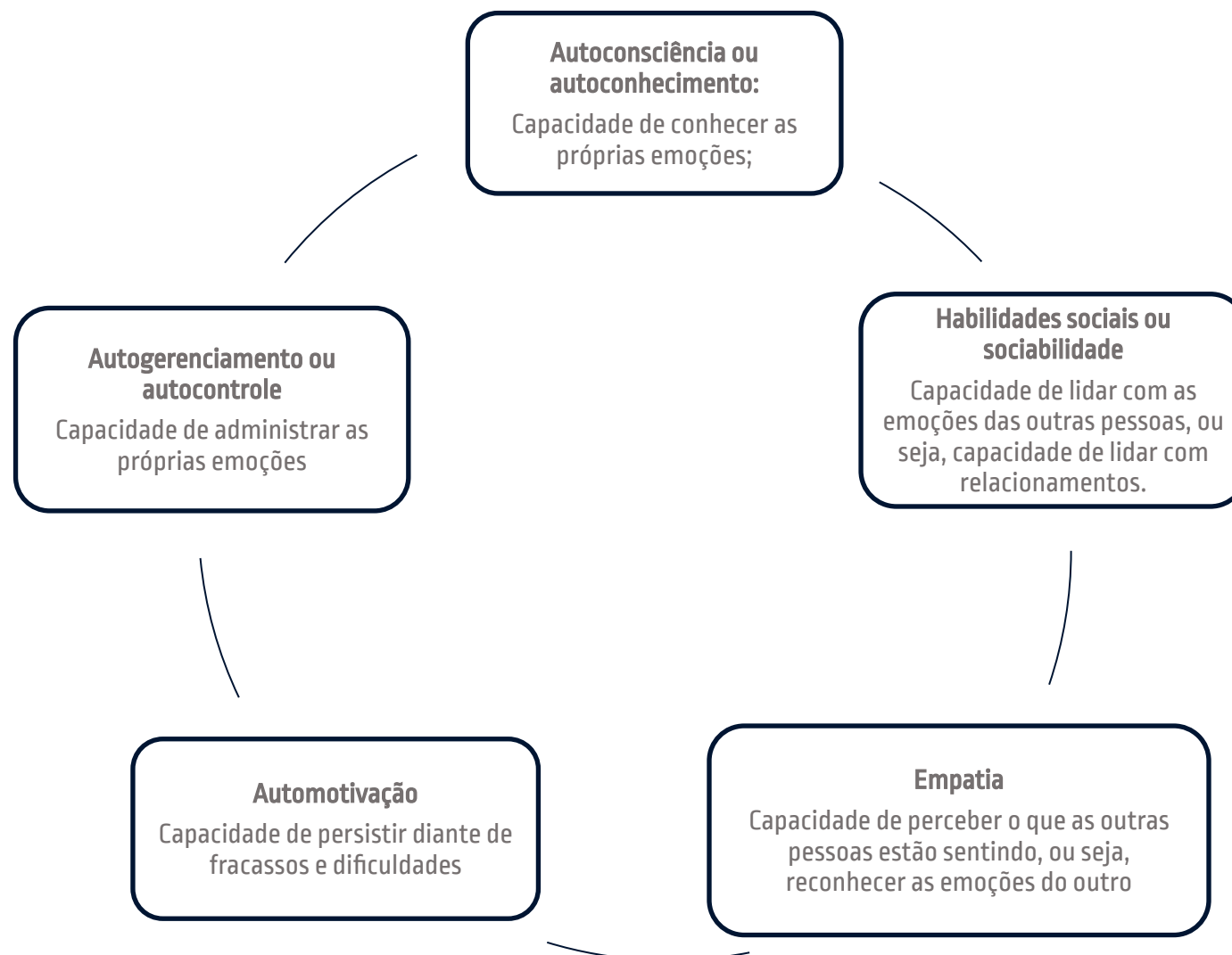


Inteligência emocional

Trata-se da capacidade de gerenciar relacionamentos, conhecer, expressar e estar ciente de suas emoções e sentimentos e dos que estão a sua volta, lidando com eles de forma inteligente.

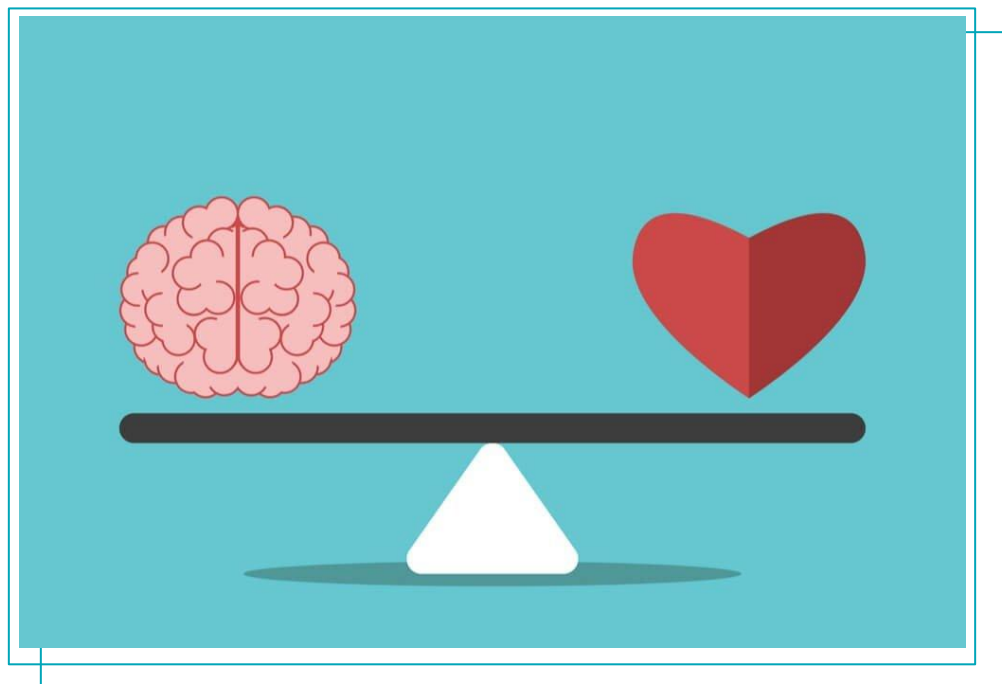


5 Domínios da IE



Maturidade Emocional

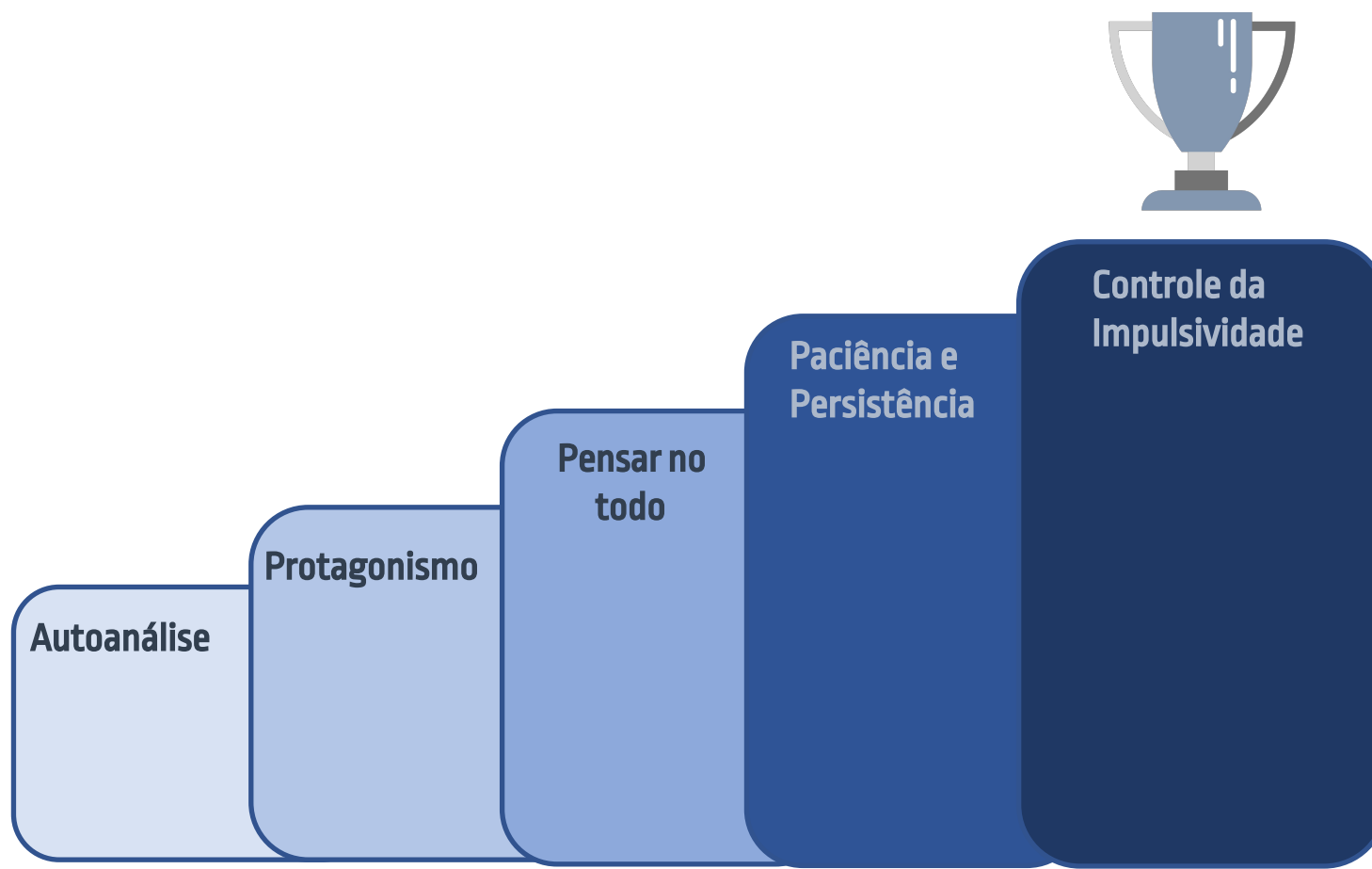
- Refere-se a maneira como reagimos a determinadas situações que nos causam reações emocionais.



“É o que torna o indivíduo capaz de se comportar de forma positiva e construtiva em relação a si mesmo, em relação a outras pessoas e em relação ao ambiente.”

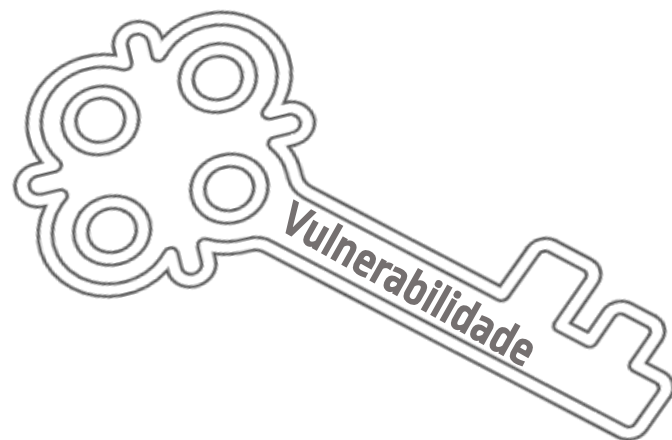
Waldir Bísaro

Como desenvolvê-la?



Autoconhecimento

Ter bom autoconhecimento ajuda a interpretar e entender melhor suas emoções e a dos outros.



Na prática:

Auto observação em relação a suas emoções.

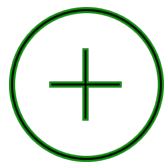
- Como você reage quando é contrariado?
- Ou repreendido?
- E elogiado?

Se colocar em posição de exposição emocional, é o segredo para as conexões mais profundas que fazemos.

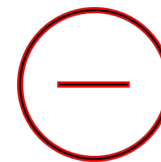
Como você lida com suas emoções?

IE e a Tomada de decisão

- Seria ingênuo imaginar que as decisões não sofrem do estado emocional presentes naquele que a toma.



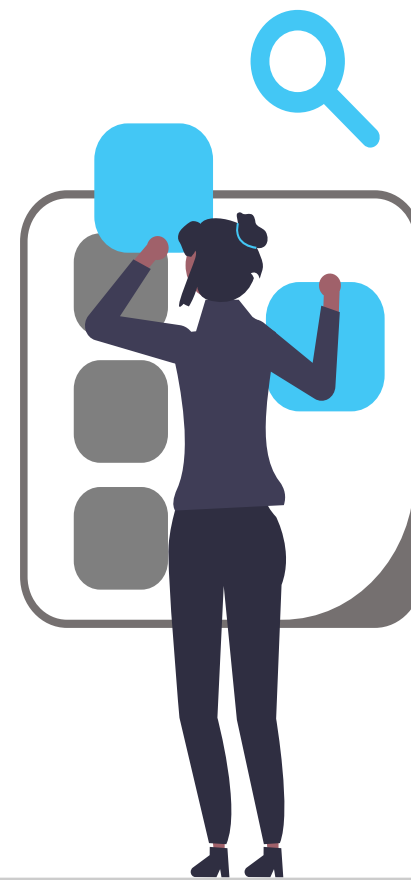
As **emoções positivas** podem melhorar a capacidade de resolução de problemas e facilitar a integração de informações.



As **emoções negativas** podem resultar em uma busca limitada de novas alternativas e uma utilização menos cuidadosa das informações.

IE e Conflitos interpessoais

- Sempre que surgirem conflitos, pode-se ter certeza de que as emoções também virão à tona.
- O sucesso em resolver conflitos geralmente depende de sua capacidade de identificar os elementos emocionais do caso e ajudar as partes conflitantes a trabalhar suas emoções.
- Imparcialidade.



Obrigada!