



# O que é inteligência emocional?

É A CAPACIDADE QUE UM INDIVÍDUO TEM DE IDENTIFICAR OS SEUS PRÓPRIOS SENTIMENTOS E OS DOS OUTROS, DE SE MOTIVAR E DE GERIR BEM AS EMOÇÕES INTERNAS E NOS RELACIONAMENTOS.

DANIEL GOLEMAN.



# 58%

DE NOSSO DESEMPENHO  
PROFISSIONAL É MOVIDO POR  
NOSSA INTELIGÊNCIA  
EMOCIONAL.

De acordo com uma determinada agência de empregos americana Career Builder



**59%**

Gerentes de contratação não contratam pessoas com QI (coeficiente intelectual) alto e QE (coeficiente emocional) baixo.

**75%**

Outros disseram que estão mais propensos à promover alguém com QE (coeficiente emocional) alto, ou seja, com alta inteligência emocional.

# PILARES DA INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

1

## **AUTOCONHECIMENTO**

Como eu me vejo?

2

## **EMPATIA**

O que eu vejo no outro?

3

## **SOCIABILIDADE**

É a gestão de nossos relacionamentos.

4

## **AUTOGESTÃO**

Como eu gerencio as minhas emoções?

# COMO DESENVOLVER O AUTOCONTROLE?

1. Controle da respiração;
2. Flexibilidade;
3. Deixar de dar importância ao que não é importante.




## **DISCIPLINA É TUDO!**

A melhor forma de desenvolvermos a nossa disciplina é desenvolver o nosso propósito.

## **SISTEMA DE ATIVAÇÃO RETICULAR**

É a nossa atenção seletiva.

Ela é ativada através de nossas metas, por isso devemos ter clareza de nossos objetivos.



"QUANDO VOCÊ ESTÁ COMPROMETIDO  
COM UM PROPÓSITO DE VIDA QUE É  
MAIOR QUE SEUS PROBLEMAS, ESTES  
SE TORNAM RELATIVAMENTE  
INSIGNIFICANTES E VOCÊ OS SUPERA  
COM FACILIDADE" .

HAL ELROD - O MILAGRE DA MANHÃ.

# COMO CRIARMOS UMA BOA IMPRESSÃO QUANDO CONHECERMOS ALGUÉM OU INICIAMOS EM UMA NOVA EMPRESA?

1. Imagem
2. Similaridade
3. Contato físico
4. Contato Visual
5. Entusiasmo





# **SEJA FODA:**

**Feliz**

**Otimista**

**Determinada**

**Abundante**

**CAIO CARNEIRO - SEJA FODA**

# QUER AVALIAR A SUA INTELIGÊNCIA EMOCIONAL?

Clica aqui:

<https://s.surveymanyplace.com/int>

# FONTES:

- Inteligência Emocional - Escola Conquer
- Inteligência Emocional: 5 pilares para o sucesso - José Eustáquio Lopes
- O Milagre da Manhã - Hal Elrod
- Resumo Cast - Inteligência Emocional – Daniel Goleman
- Seja Foda - Caio Carneiro