

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



AUTOCONHECIMENTO

Como eu me vejo?



EMPATIA

O que eu vejo no outro?



SOCIABILIDADE

É a gestão de nossos relacionamentos.



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.

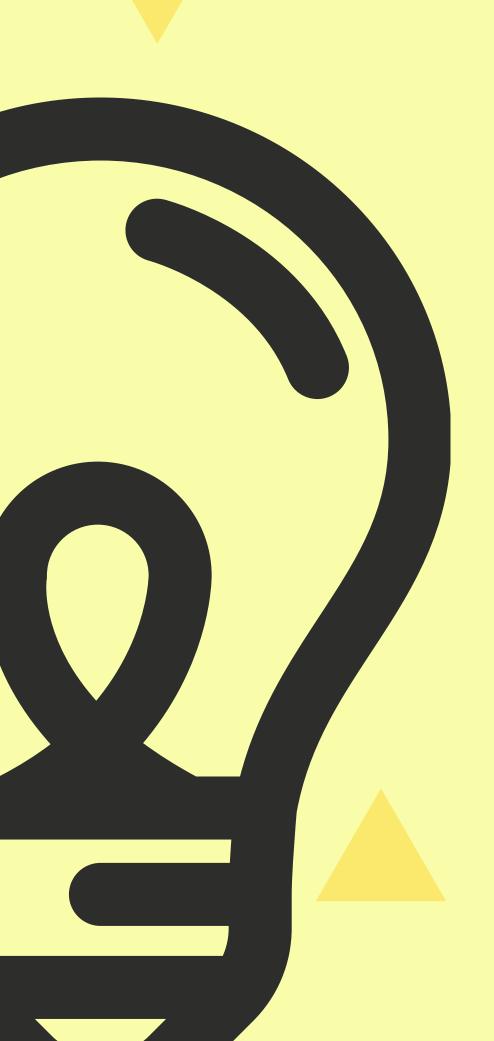


"QUANDO VOCÊ ESTÁ COMPROMETIDO COM UM PROPÓSITO DE VIDA QUE É MAIOR QUE SEUS PROBLEMAS, ESTES SE TORNAM RELATIVAMENTE INSIGNIFICANTES E VOCÊ OS SUPERA COM FACILIDADE".

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.surveyanyplace.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