

PROJETO DE ENSINO - INTELIGÊNCIA EMOCIONAL NO AMBIENTE DE TRABALHO - 53_2025**Período:**31/07/2025 08:00 a 21/09/2025 23:59 (Horário de Brasília)**Status:**ABERTO**Gabarito:**Gabarito será liberado no dia 22/09/2025 00:00 (Horário de Brasília)**1ª QUESTÃO**

A pessoa inteiramente humana consegue um equilíbrio no seu relacionamento intrapessoal e no interpessoal, ou seja, ela demonstra as capacidades da inteligência emocional. Na roda da vida o bem estar físico, emocional, mental e espiritual se traduzem na vida da pessoa e na vida da organização que a pessoa trabalha.

SEHN, Aquilino. **Inteligência Emocional:** entenda sua origem e sua importância para o mercado de trabalho. Disponível em: <<https://www.sbie.com.br/blog/inteligencia-emocional-entenda-sua-origem-e-sua-importancia-para-o-mercado-de-trabalho/>>. Acesso em: 09 fev. 2022.

Neste contexto, sobre o bem-estar das empresas e das pessoas, assinale a alternativa correta.

ALTERNATIVAS

- ☐ O bem-estar mental também está vinculado a criatividade e inovação e as emoções.
- ☐ O bem-estar físico da empresa relaciona-se apenas com o dinheiro e lucro da empresa.
- ☒ O bem-estar emocional da empresa está relacionado as emoções das pessoas e a abertura ao feedback.
- ☐ O bem-estar físico da empresa se refere ao equilíbrio no seu relacionamento intrapessoal e no interpessoal.
- ☐ O bem-estar das empresas e das pessoas está vinculado a coesão entre elas e principalmente ao dinheiro que é o que garante essa coesão.

2ª QUESTÃO

Compreender os conceitos da Inteligência Emocional como competência relacional e suas bases de verdade, escolha e consciência, possibilitam o desenvolvimento de programas de gerenciamento de performance que medem resultados, potencial e competências e visam garantir os resultados das organizações

Elaborado pela professora, 2022.

Neste sentido, empresas orgânicas têm valores e propósitos para o pleno desenvolvimento do indivíduo. Todo processo de transformação organizacional se assemelha ao processo de transformação pessoal e encontrar um significado por meio do trabalho, fazer a diferença na comunidade e ser útil ao planeta nos encoraja para o aumento da criatividade e da produtividade.

Sobre os benefícios de se trabalhar com a Inteligência emocional no trabalho, de acordo com Campos (2021), avalie as afirmativas com V para verdadeiras e F para falsas.

- I. Comunicação mais efetiva.
- II. Facilidade de Trabalhar em equipe.
- III. Avanço na resolução dos conflitos.
- IV. Melhora no engajamento.
- V. Controle do estresse e da ansiedade.

As afirmativas I, II, III, IV e V são, respectivamente:

ALTERNATIVAS

- ☒ V, V, V, V, V.
- ☐ V, F, V, V, V.
- ☐ V, V, F, V, V.
- ☐ V, V, V, F, V.
- ☐ V, V, V, V, F.

3ª QUESTÃO

De acordo Weisinger controlar suas emoções significa algo diferente de sufocá-las, significa compreendê-las e usar essa situação para modificar as situações em seu benefício. As emoções são consequências de diversos componentes que estão interligados e precisam trabalhar juntos com eficiência para otimizar seu desempenho.

WEISINGER, Hendrie. **Inteligência Emocional no Trabalho**. Rio de Janeiro: Objetiva, 1997.

Considerando o assunto e os estudos sobre informações a respeito dos componentes que geram emoções, avalie as afirmações a seguir:

- I. Os pensamentos e as avaliações cognitivas.
- II. As alterações fisiológicas ou os atos de excitação.
- III. As atitudes ou tendências de ação.
- IV. A razão em constante conflito.

É correto o que se afirma em:

ALTERNATIVAS

- ☐ I e III, apenas.
- ☐ I e IV, apenas.
- ☐ II e III, apenas.
- ☐ II e IV, apenas.
- ☒ I, II e III, apenas.

4ª QUESTÃO

A inteligência emocional é simplesmente o uso inteligente das emoções, usando-as para ditar seu comportamento e seu raciocínio de maneira a aperfeiçoar seus resultados. O aspecto sempre presente é a relação entre as pessoas.

SEHN, Aquilino. **Inteligência Emocional: entenda sua origem e sua importância para o mercado de trabalho**. Disponível em: <<https://www.sbie.com.br/blog/inteligencia-emocional-entenda-sua-origem-e-sua-importancia-para-o-mercado-de-trabalho>>. Acesso em: 09 fev. 2022.

Neste sentido, assinale a alternativa correta sobre os componentes da Inteligência Emocional:

ALTERNATIVAS

- ☐ Capacidade de não compreender as emoções.
- ☐ Capacidade de perceber e não avaliar suas emoções.
- ☒ Capacidade de perceber, avaliar e expressar as emoções.
- ☐ Capacidade de controlar as emoções dos demais e as próprias emoções.
- ☐ Capacidade de ter acesso a sentimentos para compreensão dos outros e julgar.

5ª QUESTÃO

No livro *Inteligência Emocional no trabalho*, Weisinger (1997) demonstra como aplicar os conceitos revolucionários da Inteligência Emocional nas suas relações profissionais, reduzindo o estresse, aumentando a satisfação, produtividade e competitividade.

WEISINGER, Hendrie. **Inteligência Emocional no Trabalho**. Rio de Janeiro: Objetiva, 1997.

Referente à importância de ampliação da Inteligência Emocional no Trabalho, avalie as afirmativas com V para verdadeiras e F para falsas.

- I. Não ampliar a autoconsciência.
- II. Controlar suas emoções.
- III. Motivar-se e desenvolver técnicas de comunicação eficaz.
- IV. Desenvolver destreza interpessoal.
- V. Não ajudar as pessoas.

As afirmativas I, II, III, IV e V são, respectivamente:

ALTERNATIVAS

- ☒ F, V, V, V, F.
- ☐ F, F, V, V, V.
- ☐ F, V, F, V, V.
- ☐ V, V, V, F, F.
- ☐ V, V, V, V, F.

6ª QUESTÃO

No cenário mundial, com a globalização, a integração das tecnologias e a interconexão através da internet traz um novo olhar também para o mercado de trabalho e as competências técnicas e relacionais exigidas. A maneira como lidamos com nós mesmos e com os outros são critérios para contratação de profissionais pelas organizações e demonstram ingredientes essenciais para o sucesso no trabalho. A retenção de profissionais também está atrelada às competências técnicas e de processos, porém, as pesquisas apontam que as competências relacionais como a Inteligência Emocional tem impactado na permanência dos profissionais nas organizações.

Elaborado pela professora, 2022.

Sobre a Inteligência Emocional e de acordo com Goleman, os pilares corretos são:

ALTERNATIVAS

- ☒ Autoconhecimento, autocontrole, automotivação, empatia, sociabilidade.
- ☐ Autoconhecimento, autocontrole, autorregulação, empatia, sociabilidade.
- ☐ Autoconhecimento, autocontrole, automotivação, simpatia, sociabilidade.
- ☐ Autoconhecimento, autocontrole, automotivação, empatia, antissocial.
- ☐ Autoconhecimento, autocontrole, autorregulação, automotivação, empatia.

7ª QUESTÃO

Segundo Weisinger (1997), uma vez que você aceita que os problemas são uma parte normal da vida, então terá menos probabilidade de pensar que existe algo errado com você pelo fato de tê-los. Avaliar a melhor maneira de resolver a situação que causou o problema é o caminho eficaz de fazer o problema sumir.

WEISINGER, Hendrie. **Inteligência Emocional no Trabalho**. Rio de Janeiro: Objetiva, 1997.

Para assumir o controle de seus padrões de comportamento e tornar-se um bom solucionador de problemas é necessário que:

ALTERNATIVAS

- ☐ Defina as piores estratégias.
- ☐ Nunca mude sua percepção da situação.
- ☐ Produza problemas e soluções alternativas.
- ☒ Identifique e defina a situação problemática.
- ☐ Não faça nenhum tipo de mudança no problema observado.

8ª QUESTÃO

De acordo com Weisinger (2001), há o seguinte questionamento: Por quê autoconsciência? Porque a inteligência emocional só pode começar quando a informação entra no sistema perceptivo. Como exemplo podemos mencionar o controle da raiva, preciso saber o que a provoca e de como esta poderosa emoção me afeta.

WEISINGER, Hendrie. **Inteligência Emocional no Trabalho**. Rio de Janeiro: Objetiva, 1997.

Neste sentido, sobre os objetivos e importância de se monitorar a autoconsciência e ampliá-la, avalie as afirmações a seguir.

- I. Examinar o modo como faço avaliações.
- II. Atentar para os sentidos.
- III. Entrar em contato com os sentimentos.
- IV. Não identificar minhas intenções.
- V. Prestar atenção em meus atos.

É correto o que se afirma em:

ALTERNATIVAS

- ☐ I, II e III, apenas.
- ☒ I, II, III e V, apenas.
- ☐ II, III e IV, apenas.
- ☐ II, IV e V, apenas.
- ☐ III, IV e V, apenas.

9ª QUESTÃO

A inteligência emocional é uma competência relacional para a vida pessoal e profissional de todos os indivíduos e grupos. “Nossa inteligência emocional determina nosso potencial para aprender as habilidades práticas que estão baseadas em cinco elementos: autopercepção, motivação, autorregulação, empatia e aptidão natural para relacionamentos” (GOLEMAN, 1999).

GOLEMAN, Daniel. **Trabalhando com a Inteligência Emocional**. Rio de Janeiro: Objetiva, 1999.

Sobre a abordagem da Inteligência Emocional no trabalho, avalie as afirmativas a seguir.

- I. A inteligência emocional no trabalho envolve a compreensão das suas emoções e as dos seus colegas.
- II. Essa competência também se relaciona com a maneira de lidar com os sentimentos pessoais e a comunicação com o outro.
- III. Dentro das empresas, essa competência tem um impacto decisivo no clima organizacional, na cultura e na produtividade das equipes.

É correto o que se afirma em:

ALTERNATIVAS

- ☐ I e II, apenas.
- ☐ I e III, apenas.
- ☐ II, apenas.
- ☐ II e III, apenas.
- ☒ I, II e III.

10ª QUESTÃO

É possível constatar que os valores abraçados por empresas de sucesso se assemelham muito aos valores de pessoas de sucesso. O processo de transformação organizacional se parece muito com o de transformação pessoal.

SEHN, Aquilino. **Inteligência Emocional:** entenda sua origem e sua importância para o mercado de trabalho. Disponível em: <<https://www.sbie.com.br/blog/inteligencia-emocional-entenda-sua-origem-e-sua-importancia-para-o-mercado-de-trabalho/>>. Acesso em: 09 fev. 2022.

Sobre o processo de transformação pessoal e transformação organizacional, analise as afirmativas a seguir:

I. O bem estar físico de uma organização é determinado pelo sucesso financeiro. Lucros, circulação de dinheiro, retorno do capital e valor das ações são os indicadores do bem-estar físico.

II. É determinado pela satisfação consigo mesmo e a qualidade dos relacionamentos. Produtividade, eficiência, qualidade e relacionamentos interpessoais são os indicadores usados para medir o bem-estar emocional.

III. Está relacionado com a abertura da empresa ao feedback tanto interno quanto externo. O aprendizado é fundamental para sobrevivência em um mundo competitivo.

É correto o que se afirma em:

ALTERNATIVAS

- ☐ I e II, apenas.
- ☐ I e III, apenas.
- ☒ II e III, apenas.
- ☐ III, apenas.
- ☐ I, II, III.