



O que você está sentindo agora?

Módulo 2 - Aula 3 - SOFT



Todos os direitos reservados
©2022 Resilia Educação

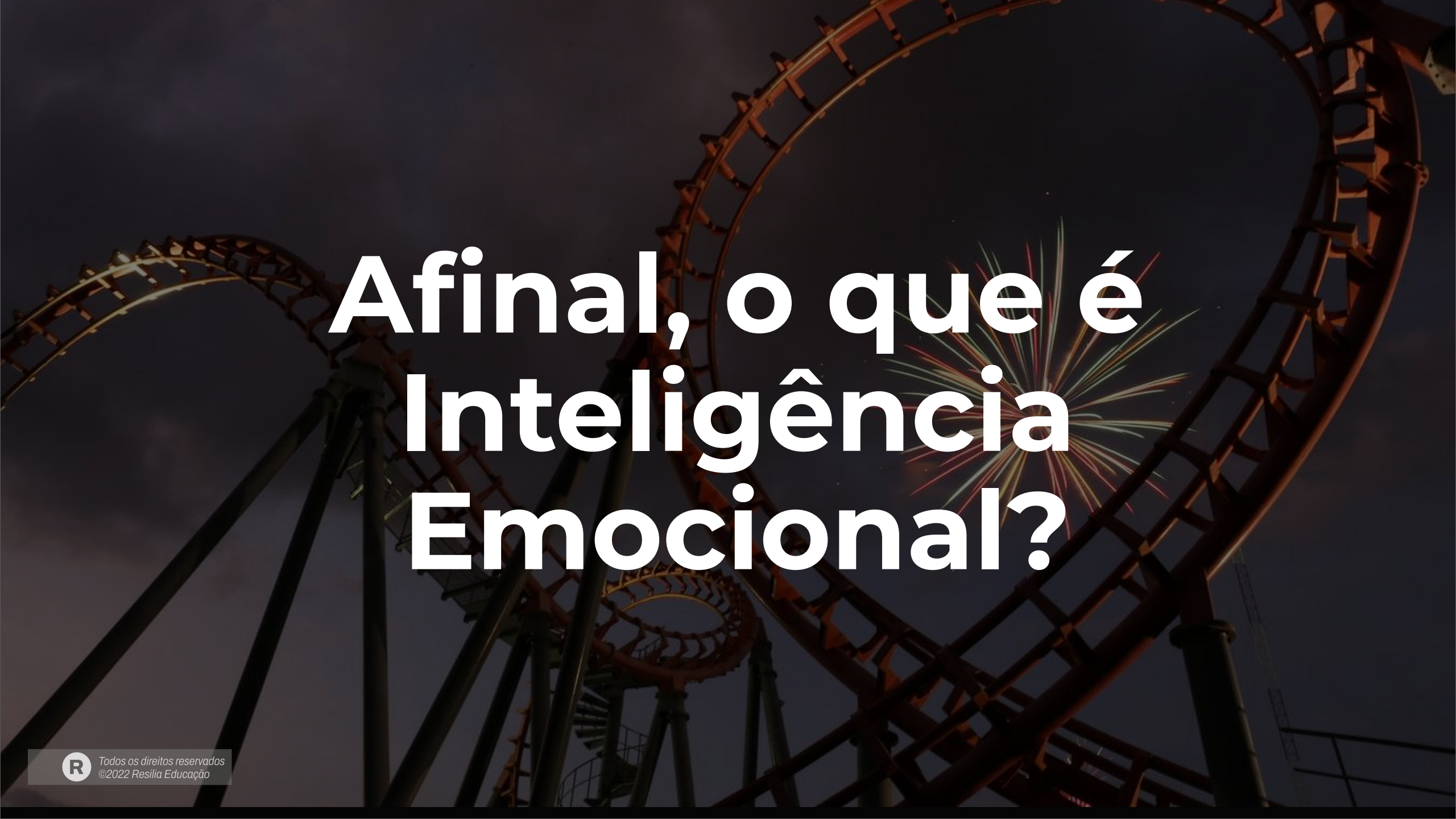


**Conte alguma
história engraçada
sua....**

Contextualizando

Depois de se candidatarem a algumas vagas de emprego, de enviar carta de motivação e o currículo, vocês são convidados a participar de uma entrevista. Como vocês se sentiriam? Como reagiriam? Que sensações experimentariam?”



A low-angle shot of a wooden roller coaster track against a dark sky. The track features a large loop and several drops. In the background, a firework is exploding, creating a starburst of colorful light. The overall mood is dramatic and exciting.

Afinal, o que é Inteligência Emocional?



Todos os direitos reservados
©2022 Resilia Educação

IE vs. QI

Inteligência Emocional

Habilidade de reconhecer e entender emoções em si mesmo e nos outros, e sua habilidade de usar essa consciência para gerenciar seu comportamento e relacionamentos



Inteligência Cognitiva

Habilidade para aprender e entender novas situações, para raciocinar através de um determinado problema, aplicar conhecimento a uma situação atual



Por que IE é tão importante?

**Habilidades
Cognitivas**



**Habilidades
Técnicas**

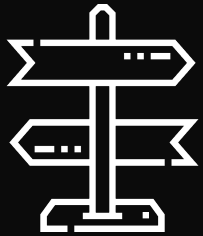


**Habilidades
sócio-
emocionais**

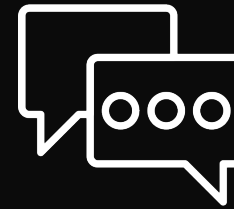


Na prática dos processos seletivos...

A **IE** permite ao candidato, em processos seletivos:



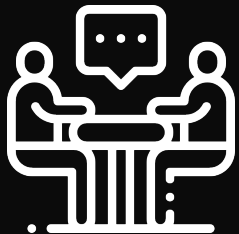
Tomar melhores **decisões** (principalmente sob pressão)



Reduzir níveis de **estresse e ansiedade**



Negociar, gerenciar conflitos e **trabalhar em equipe**



Comunicar-se de modo mais efetivo com o recrutador



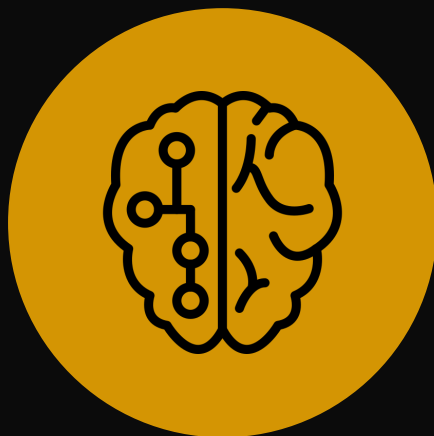
Compreender e **respeitar opiniões** contrárias às suas



Inteligência Emocional pode ser aprendida



É um processo e aumenta com o tempo quando é posta em prática regularmente!



Aprendemos IE melhor com a prática extensa e feedback (nosso e dos outros)



Para otimizar nossa IE, precisamos:

- Informação: de nossas emoções
- Motivação: quero mesmo conquistar essa vaga?
- Prática: os processos seletivos são ótimos momentos para isso
- Abertura para feedback: respostas negativas em processos seletivos são excelentes oportunidades para aprendizado e reflexão



Atividade: Pilares da Inteligência Emocional

- ⇒ Em trios e em 15 minutos, façam o que se pede:
 - pesquisem quais são os 5 pilares da inteligência emocional
 - discutam como cada um desses pilares é importante para uma entrevista em um processo seletivo.

- ⇒ Vocês podem pensar em três momentos estratégicos: antes (preparação para a entrevista), durante e após (quando você recebe o feedback da empresa).

Os Pilares da Inteligência Emocional

Autoconhecimento

Autocontrole

Automotivação

Empatia

**Relacionamento
interpessoal**



Autoconhecimento



Nuvem de Palavras

Primeiros pensamentos sobre autoconhecimento



Os Pilares da Inteligência Emocional

Autoconhecimento

Habilidade de reconhecer suas próprias emoções, ânimo, motivações, estados mentais e seus efeitos nos outros.



As emoções são dados...

..... e nos fornecem informações valiosas para uma série de coisas



As emoções são dados...

Imaginem, por exemplo, uma emoção que vocês tenham experimentado recentemente. Pode ser inclusive uma relacionada a alguma participação em um processo seletivo.

- A. Como essa emoção afetou seus pensamentos e ações?
- B. Que “dados” essa emoção estava te dando?
- C. Se você tivesse entendido melhor o “dado” que a emoção te proporcionou, isso teria mudado a forma que você agiu/encarou a situação? Por que?





Autoconhecimento em processos seletivos



“O autoconhecimento é uma competência individual e um grande diferencial no mundo corporativo. Em uma pesquisa, 56% dos gerentes afirmaram que não contratariam um candidato com alta técnica e com baixo coeficiente emocional. Ou seja, a maioria não contrataria os candidatos que tivessem dificuldade de lidar com as suas emoções e as dos outros.”

Disponível em <<http://g1.globo.com/economia/noticia/2011/09/inteligencia-emocional-do-funcionario-e-mais-valorizada-do-que-o-qi.html>> Acesso em 17/12/2021



Atividade: Perguntas de Autoconhecimento

- ⇒ Em duplas e em 20 minutos, respondam as perguntas de autoconhecimento utilizadas em Processos Seletivos:
- Me fale sobre você
 - Como você poderia contribuir com a empresa?
 - Pode-me descrever seus pontos fortes?
 - Quais são suas principais fraquezas?
 - Como você se vê em cinco anos?

Cada aluno tem 2 minutos para responder cada pergunta.

Autoconhecimento em processos seletivos

Entrevistas

Conte sua trajetória pessoal, profissional e acadêmica

Enfatize seus aprendizados e aquilo que você faz bem

Fale de seus valores, objetivos e visões de mundo

Momentos para mostrar o seu autoconhecimento

Conheça seus pontos fracos e fragilidades

Forneça exemplos concretos

Autoconhecimento em processos seletivos: matriz FOFA



Atividade: Matriz FOFA

Em duplas, em 20 minutos, vocês executarão as suas análises FOFAs, pensando que estão se preparando para uma entrevista de algum processo seletivo. As duplas são para se apoiarem. Mas cada um deverá preencher a sua própria matriz.”

