



O que faz seus olhos brilharem?



Pexels

Módulo 2 - Aula 5 - SOFT



Todos os direitos reservados
©2022 Resilia Educação

Como você
está se
sentindo
hoje?



Fonte: Adoro Cinema



Todos os direitos reservados
©2022 Resilia Educação

Os Pilares da Inteligência Emocional

Autoconhecimento

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

Autocontrole

Automotivação

Empatia

**Relacionamento
interpessoal**





Uma faísca



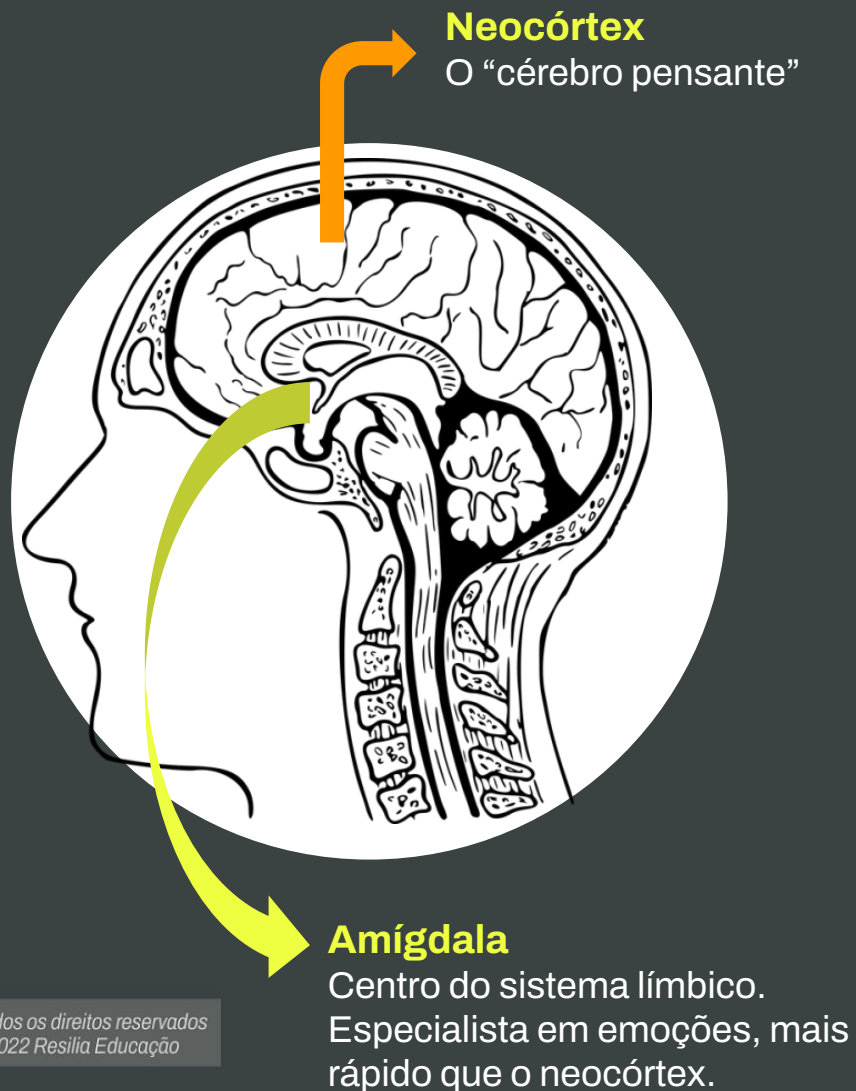
Situações gatilho!

Pense em uma situação que você experimentou um nível de estresse muito alto ou uma emoção negativa - de forma que sua capacidade de execução foi comprometida.

O que você experimentou? Alguns sinais psicológicos? E físicos?
Alguém já vivenciou algo parecido em processos seletivos?



Sequestro emocional



Quando disparado...
O sequestro emocional
substitui o cérebro pensante!

- Aumenta nossos sentidos
- Cessa o pensamento complexo
- desencadeia uma resposta automática de “luta ou fuga”
- Inundação de hormônios do estresse



Os Pilares da Inteligência Emocional

Autoconhecimento

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

Autocontrole

Habilidade de controlar e redirecionar impulsos e emoções antes de tomar qualquer decisão

Automotivação

Empatia

Relacionamento interpessoal



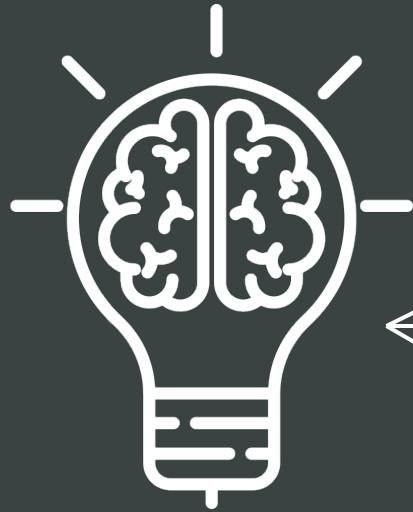
Vamos ver o vídeo?
- Just Breathe -



Autocontrole ou Autorregulação



1) Estratégia para a regulação de emoções



Autoconsciência

Observar como você tende a reagir

Decidir que não é assim que você deseja se comportar

Se esforçar para chegar no resultado/comportamento desejado

2) Mindfulness para regulação de emoções

- Atente-se para sua respiração e estado fisiológico;
- Anote o que está provocando você e por quê;
- Visualize o que está acontecendo dentro de você;
- Praticar a atenção plena pode facilitar o cultivo da compaixão.



Atividade: autocontrole/autorregulação em processos seletivos

- ⇒ Em duplas ou trios e em 10 minutos, discutam e registrem no board:
- A autorregulação/autocontrole pode ser decisiva em um processo seletivo?
 - De que forma? Quais situações ela pode evitar? Quais os ganhos?
 - Conseguem pensar em exemplos práticos? Como vocês podem lidar com a ansiedade? Ou com a sensação de que não são bons o suficiente para a vaga descrita? Ou com a espera por uma resposta de uma inscrição que pode nem chegar?

“

“O objetivo do desenvolvimento da Inteligência Emocional é ajudar você a otimizar a si mesmo e a funcionar em um nível ainda mais alto do que você já é capaz.”

”

Chade-Meng Tan

Search Inside Yourself de Chade-Meng Tan, colaborador da Google



Os Pilares da Inteligência Emocional



O que é automotivação?



Os Pilares da Inteligência Emocional

Autoconhecimento

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

Autocontrole

Habilidade de controlar e redirecionar impulsos e emoções antes de tomar qualquer decisão

Automotivação

Habilidade de se manter motivado. Encontra paixão por trabalhar que vai além do dinheiro e status.

Empatia

Relacionamento interpessoal



Automotivação

- ⇒ Vocês já sentiram esse tipo de motivação?
- ⇒ Pode ser para o desenho, para a escrita, para o esporte, para a programação...Já ocorreu com vocês?
- ⇒ Existia alguma inspiração? Uma pessoa, uma frase, uma música, um objetivo, etc?



Atividade: Linha do Tempo

- ⇒ Individualmente, em 15 minutos, vocês vão criar uma Linha do tempo:
 - Listem os 10 principais momentos da sua vida e quais habilidades desenvolveu em cada momento. Aqui vale lembrar que podem ser momentos profissionais e pessoais.
- ⇒ Façam uma cópia do slide para conseguirem editar.

Automotivação em processos seletivos

⇒ Situações frustrantes e desanimadoras:

- Os Nãos que recebemos;
- A certeza de que ainda não estamos preparados e prontos para assumir aquela vaga;
- A entrevista em que você não se autorregulou bem e deixou as emoções te prejudicarem;
- A espera por uma resposta (positiva ou negativa) que pode nem chegar;
- A comparação com os demais candidatos



“

**O que dispara o progresso é a
visão do seu eu futuro, que
acaba por orientar, energizar e
acelerar o progresso.**

”



if - then



Atividade: If/Then em Processos Seletivos

- ⇒ No board do Jam:
 - Em 15 minutos e em grupo, discutam, troquem ideias e preencham:
 - Sua visão do seu eu do futuro;
 - Pessoas, ideias, filmes, conhecimentos que te inspiram a seguir
 - If/then (O que vocês precisam fazer, durante o processo seletivo para se manterem motivados a conquistar aquela vaga tão sonhada).