



# INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

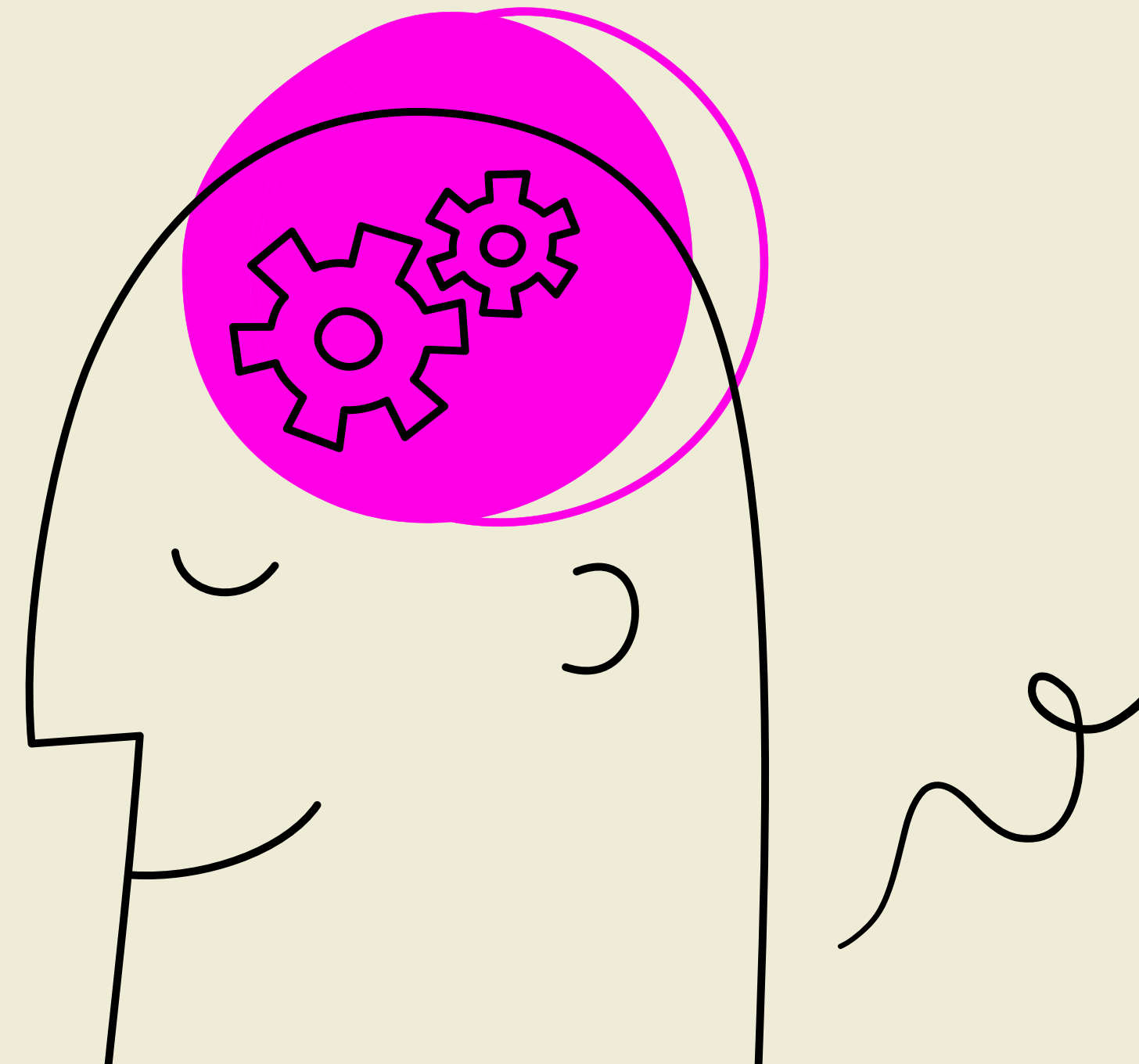
COMO RECONHECER, ENTENDER E GERENCIAR NOSSAS EMOÇÕES  
PARA MELHORAR RELAÇÕES E RESULTADOS PROFISSIONAIS.

# O QUE É INTELIGÊNCIA EMOCIONAL?

- É a Capacidade de reconhecer, compreender e gerenciar emoções próprias e alheias.
- Permite responder de forma consciente, em vez de reagir impulsivamente.

## COMO AJUDA NO TRABALHO?

- Melhora a comunicação.
- Reduz conflitos.
- Aumenta colaboração e produtividade.





## **EXEMPLO DE SITUAÇÃO:**

Você recebe uma crítica inesperada do chefe durante uma reunião.

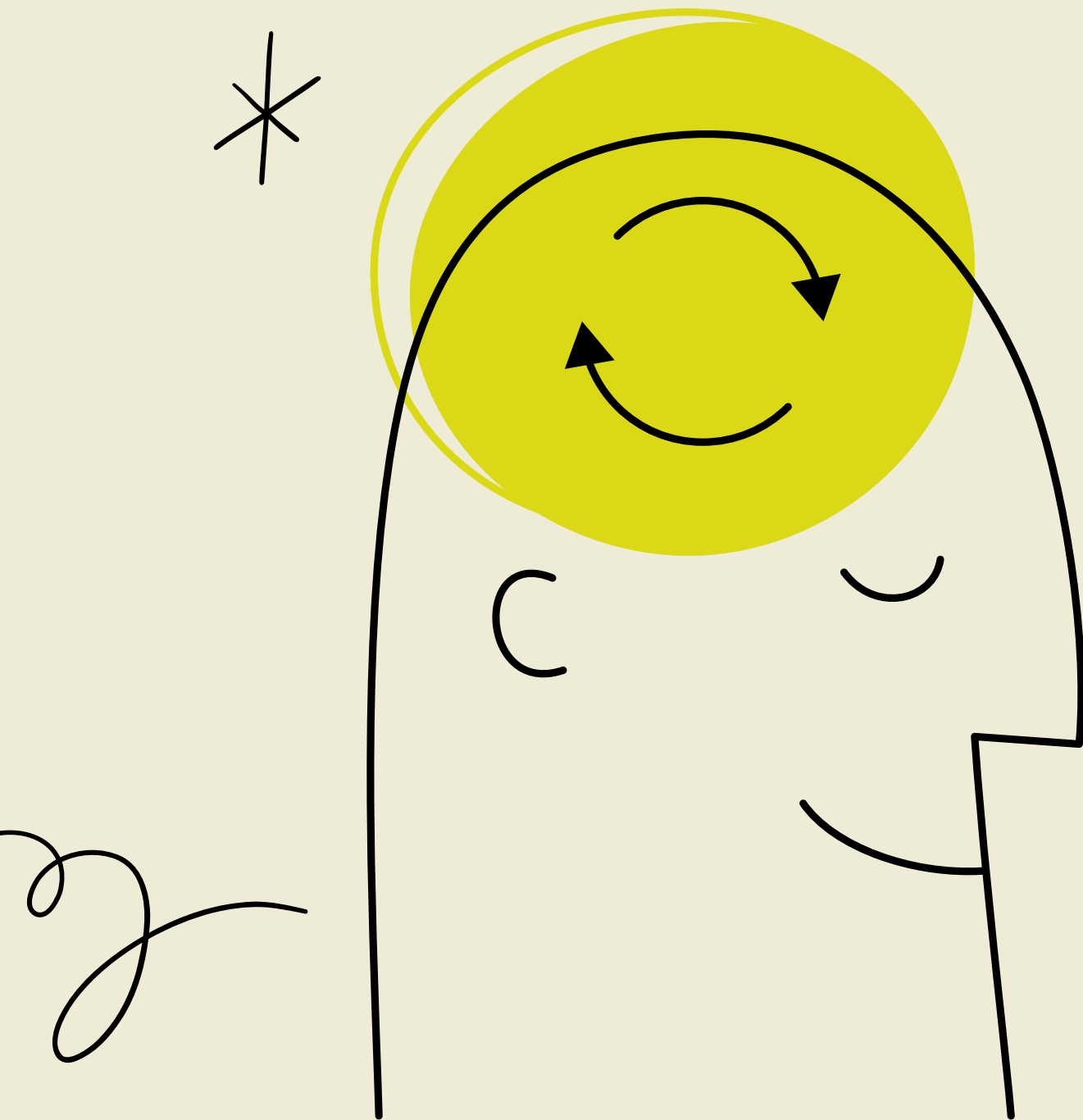
Reagir de forma emocionalmente inteligente significa reconhecer a emoção que sente, manter o controle e responder de forma construtiva.

# POR QUE A **INTELIGÊNCIA EMOCIONAL** É IMPORTANTE?

- Emoções influenciam **decisões, comportamento e clima organizacional**.
- Profissionais emocionalmente inteligentes:
  - Mantêm relações saudáveis;
  - Lidam melhor com pressão;
  - Inspiram confiança e liderança.

## **EXEMPLO PRÁTICO:**

Um colega está irritado por causa de uma tarefa atrasada. Você identifica a emoção dele, mantém a calma e busca solução colaborativa em vez de entrar em conflito.



# PILARES DA INTELIGÊNCIA EMOCIONAL DE ACORDO COM:

**DANIEL GOLEMAN**

## QUEM É DANIEL GOLEMAN?

- Psicólogo, escritor e jornalista norte-americano.
- Ficou mundialmente conhecido após publicar o livro "Inteligência Emocional" em 1995.
- Reuniu estudos da psicologia e da neurociência para explicar como o controle das emoções influencia o sucesso pessoal e profissional.
- Goleman percebeu que o QI (Quociente Intelectual) não era suficiente para explicar o desempenho das pessoas e propôs que a inteligência emocional é um fator decisivo para o sucesso.

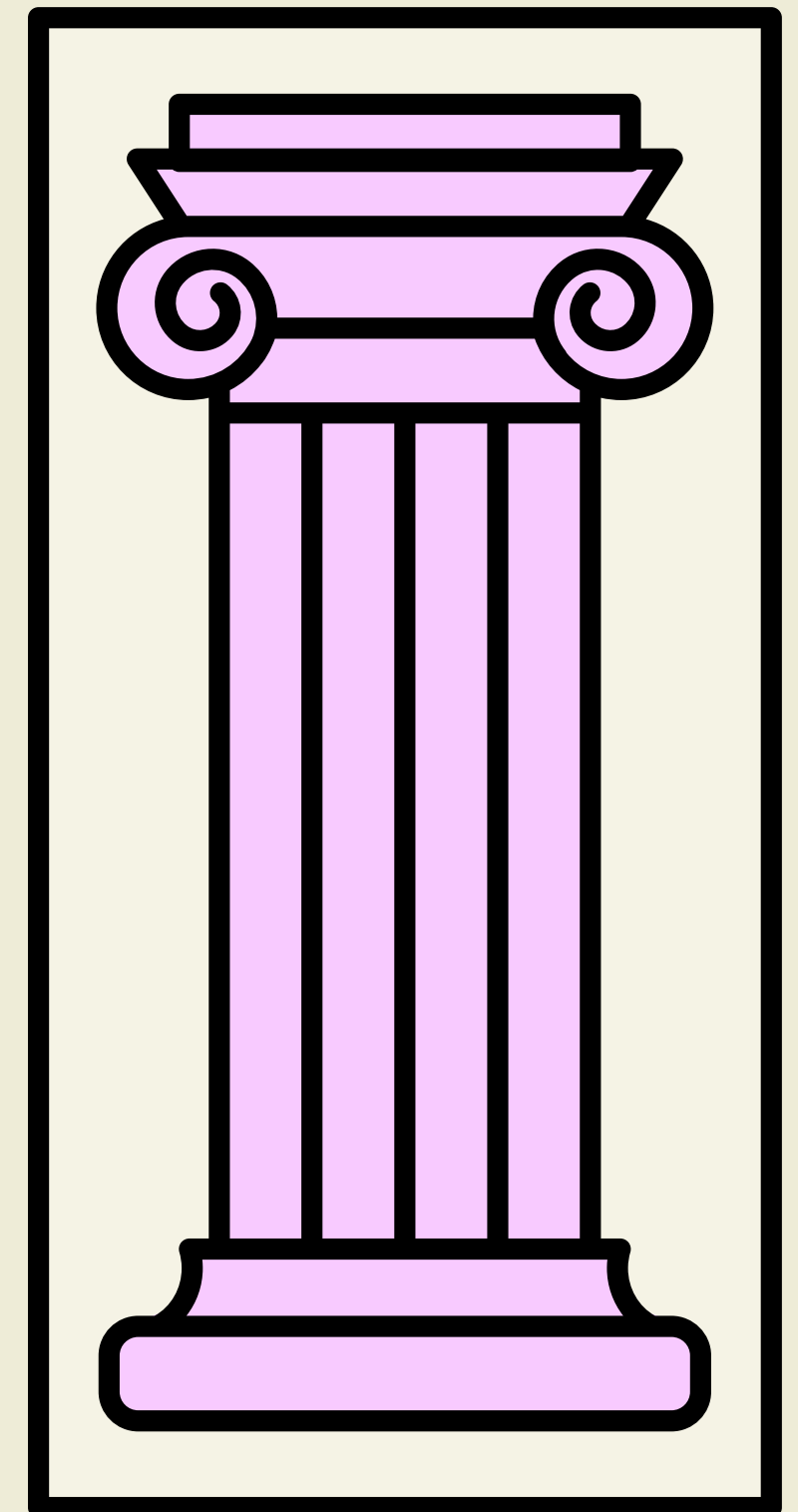
**“O QUE REALMENTE DIFERENCIA AS PESSOAS BEM-SUCEDIDAS NÃO É O QI, MAS A FORMA COMO ELAS LIDAM COM AS PRÓPRIAS EMOÇÕES.”  
– DANIEL GOLEMAN**





# PORQUE ESSES PILARES FORAM CRIADOS?

- Daniel organizou as principais competências emocionais em **cinco** pilares para facilitar o desenvolvimento dessas habilidades em qualquer ambiente, especialmente no trabalho e na liderança.
- Esses pilares representam um caminho prático para entender e aplicar a inteligência emocional no dia a dia.



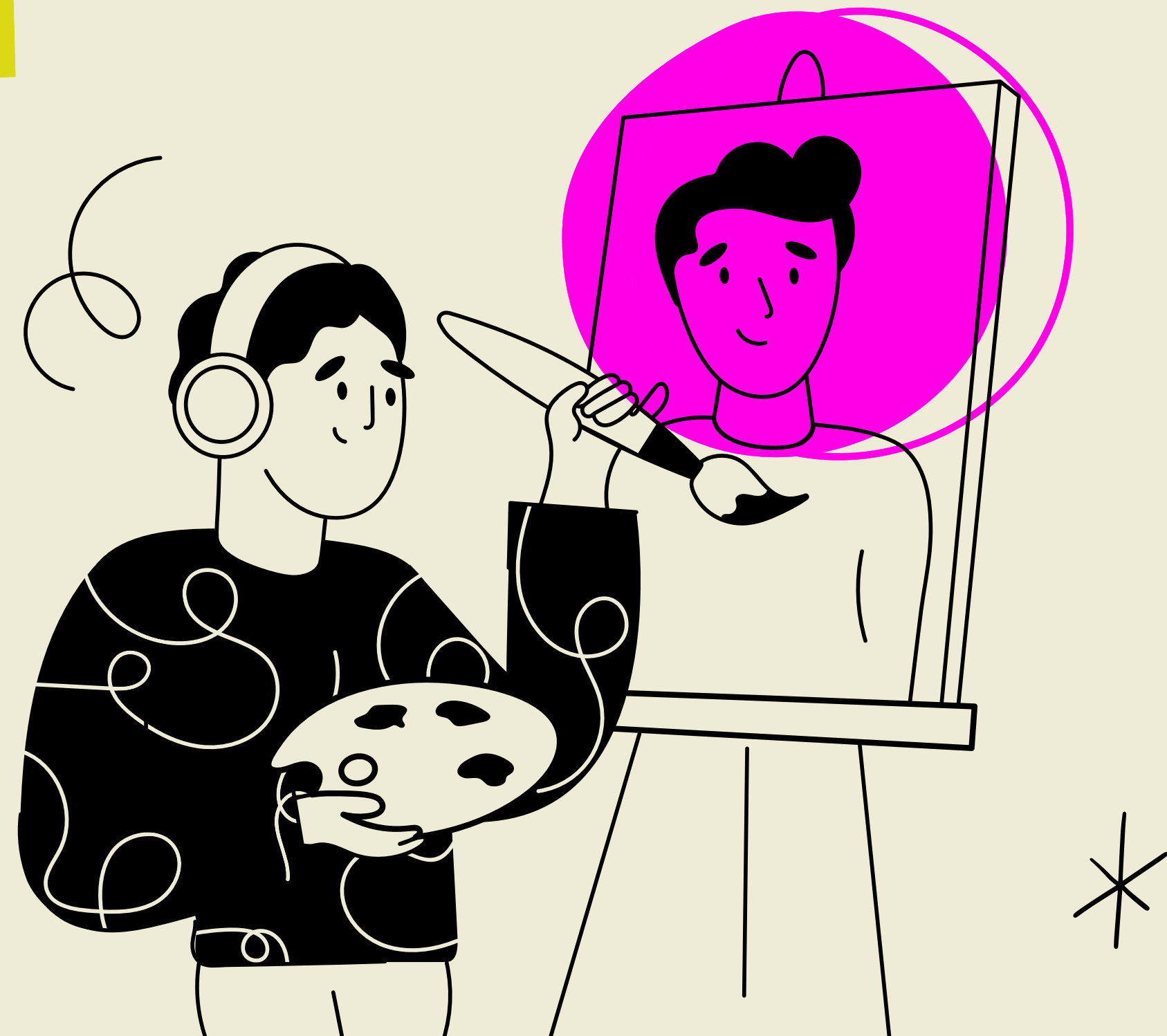
**QUAIS SÃO ESSES PILARES?**

# 1. AUTOCONSCIÊNCIA

Reconhecer suas próprias emoções e como elas afetam pensamentos e comportamentos.

## EXEMPLO:

Perceber que está ansioso antes de uma apresentação e respirar fundo antes de falar.





## 2. AUTOCONTROLE

Gerenciar os impulsos e as emoções negativas.

### EXEMPLO:

Segurar a raiva ao receber um e-mail crítico e responder de forma profissional.

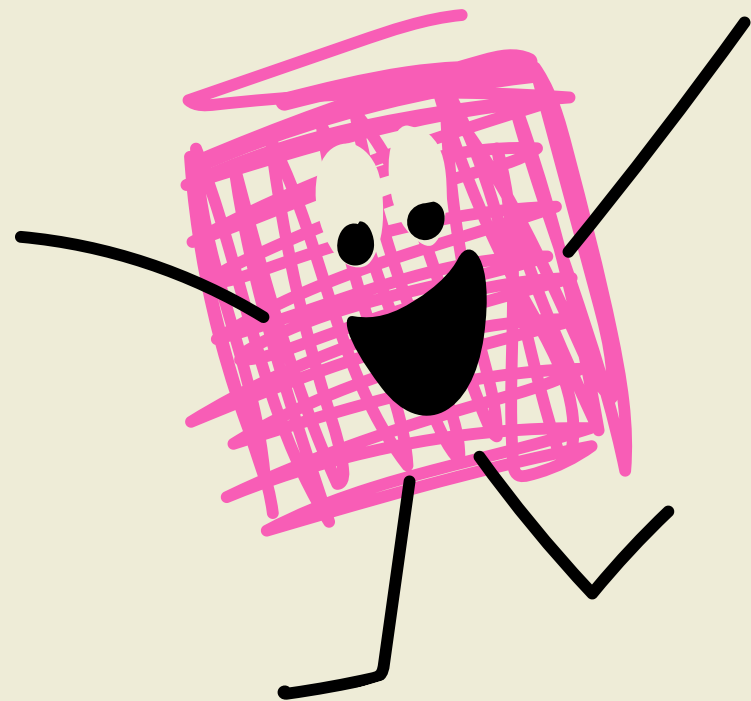


### 3. AUTOMOTIVAÇÃO

Manter foco e energia mesmo diante de desafios.

#### EXEMPLO:

Continuar trabalhando com dedicação após receber um feedback construtivo.



## 4. EMPATIA

### EXEMPLO:

Compreender sentimentos e perspectivas de outras pessoas.

Perceber que um colega está sobrecarregado e oferecer ajuda antes que a situação se complique.



## 5. HABILIDADES SOCIAIS

Gerenciar relacionamentos, comunicar-se de forma eficaz e resolver conflitos.

### EXEMPLO:

Conduzir uma reunião difícil mantendo todos engajados e respeitosos.

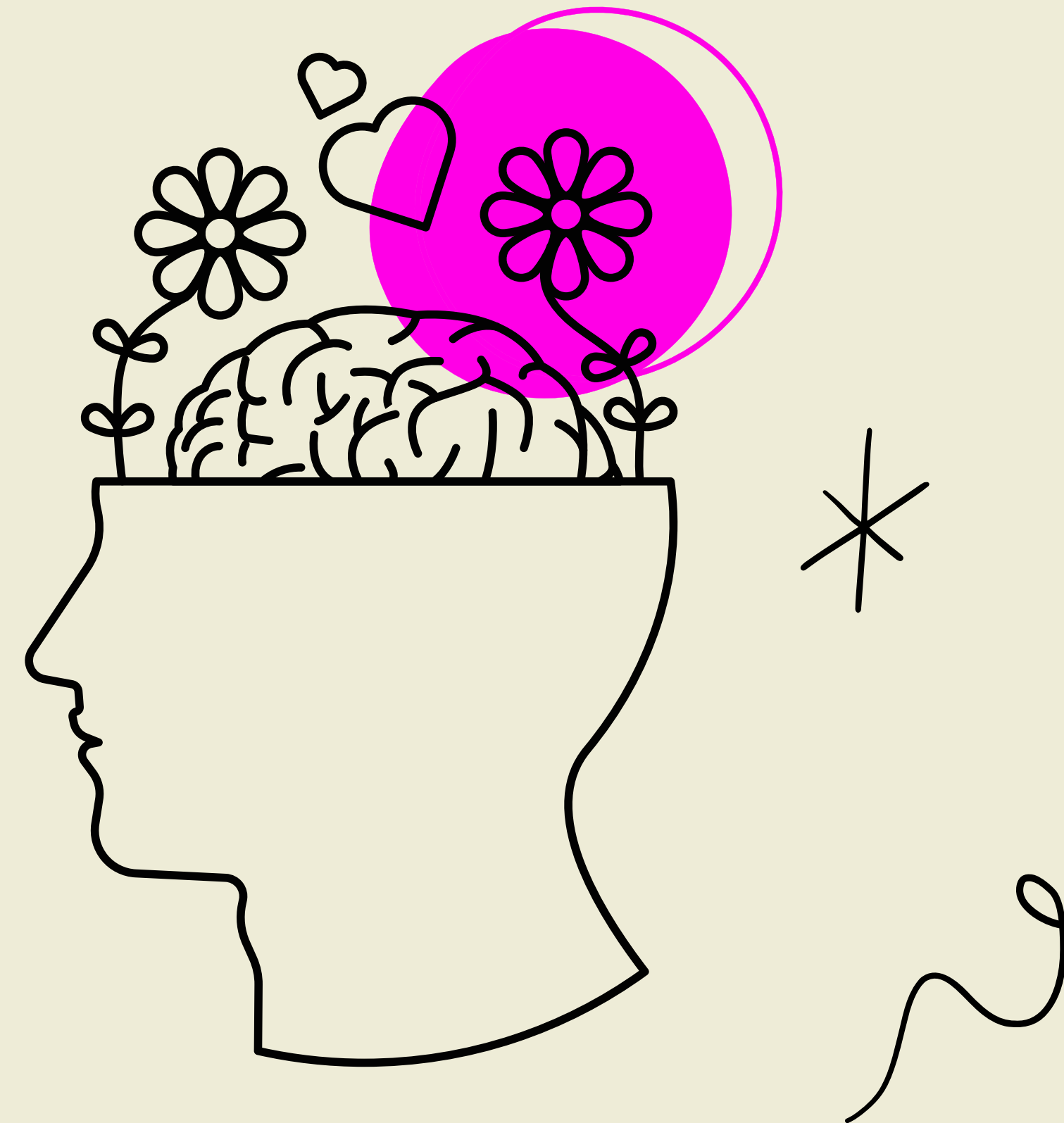


# RESUMO PRÁTICO

- Reconhecer emoções = **autoconsciência**
- Controlar reações = **autocontrole**
- Manter energia positiva = **automotivação**
- Entender os outros = **empatia**
- Comunicar e colaborar = **habilidades sociais**

## APLICAÇÃO:

Cada situação no trabalho oferece oportunidade de usarmos esses pilares. Quanto mais praticamos, mais desenvolvemos nossa inteligência emocional.

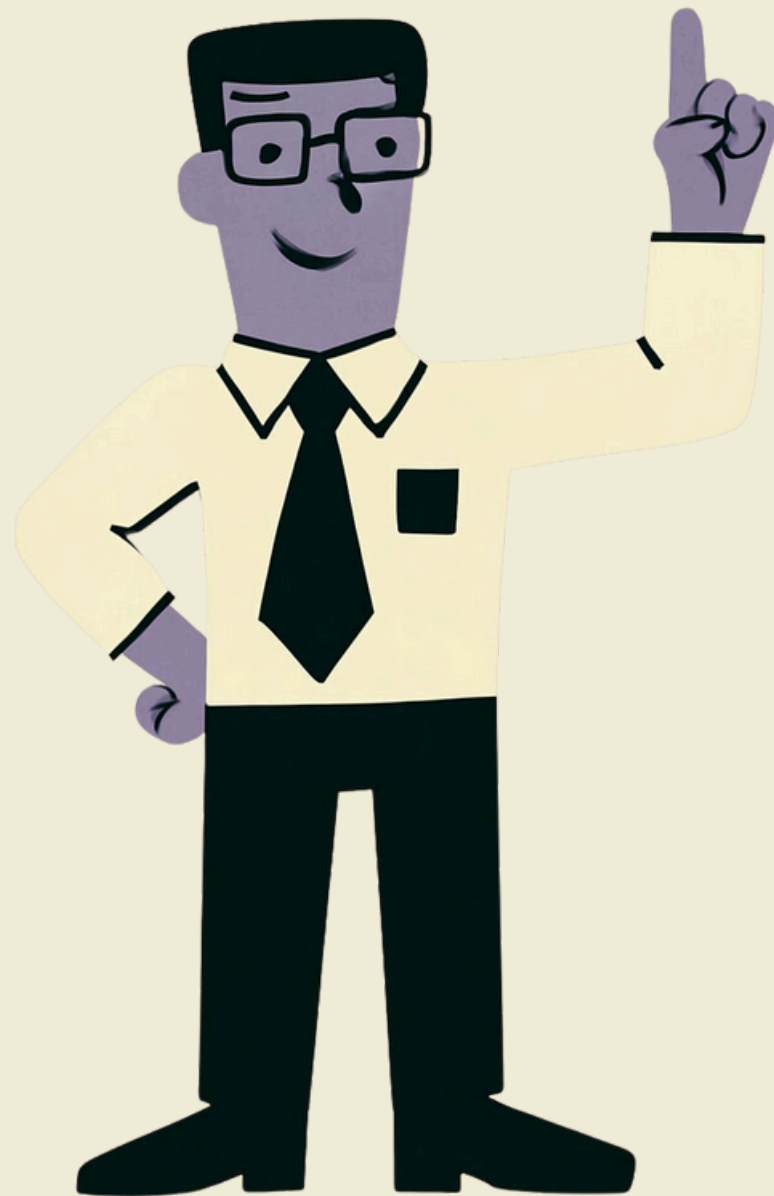


# EXEMPLO DE APLICAÇÃO:

## SITUAÇÃO 1

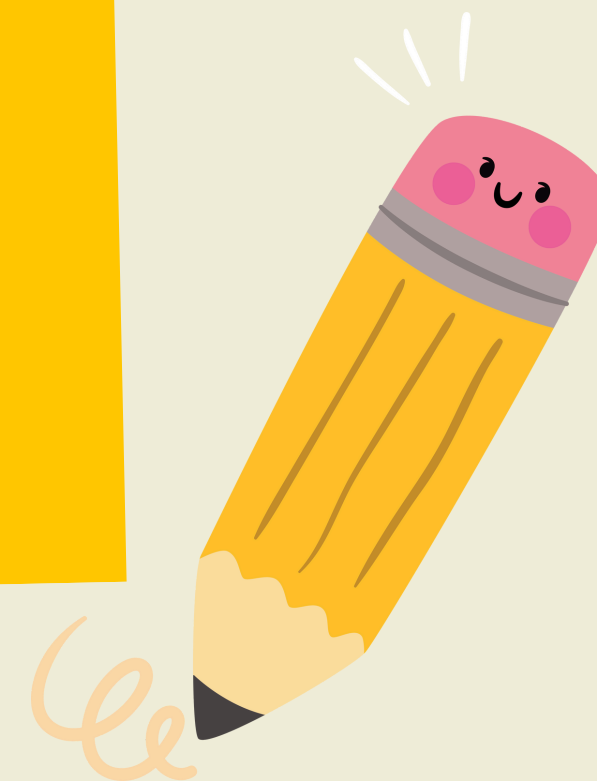
"Um cliente liga irritado reclamando de um erro que não foi seu."

- **Autoconsciência:** reconheço a frustração que sinto.
- **Autocontrole:** mantenho a calma e não reajo impulsivamente.
- **Automotivação:** foco em resolver o problema, não na emoção negativa.
- **Empatia:** escuto o cliente e entendo sua preocupação.
- **Habilidades sociais:** comunico a solução de forma clara e positiva, preservando a relação.





# VAMOS COLOCAR EM PRÁTICA?



LEREMOS ALGUMAS SITUAÇÕES E CADA GRUPO DEVERÁ APLICAR OS PILARES PARA  
RESOLVER DA MELHOR FORMA POSSÍVEL.





# DINÂMICA TERMÔMETRO DAS EMOÇÕES

## LEGENDA:

 **CALMO:** CONSIGO PENSAR COM CLAREZA E MANTER O CONTROLE.

 **NEUTRO:** A SITUAÇÃO NÃO ME AFETA MUITO, MAS NOTO A EMOÇÃO.

 **IRRITADO:** SINTO DESCONFORTO E VONTADE DE REAGIR.

 **FURIOSO:** PERCO O CONTROLE OU SINTO MUITA RAIVA.

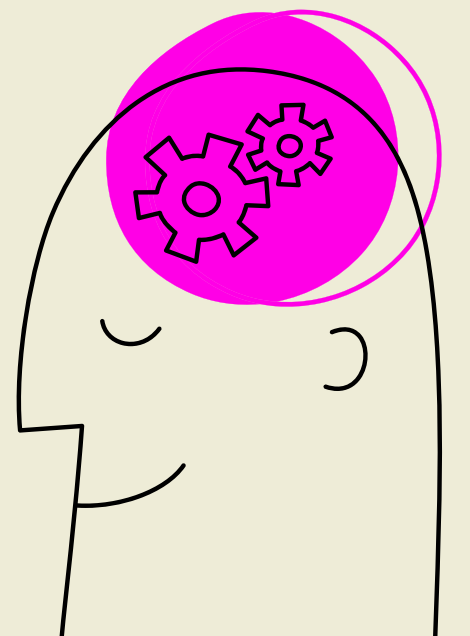
# GRÁFICO DE INTERPRETAÇÃO — TERMÔMETRO DAS EMOÇÕES:

SE VOCÊ LEVANTOU MAIS DE 3 VEZES O CARTÃO...	O QUE SIGNIFICA?	PILAR DA INTELIGÊNCIA EMOCIONAL A DESENVOLVER:
CALMO	Você demonstra domínio sobre suas emoções e capacidade de reagir com serenidade.	Automotivação e estabilidade emocional: manter o foco e a energia positiva, mesmo sob pressão.
NEUTRO	Você tende a se manter racional, mas pode estar evitando expressar o que sente. Equilíbrio é bom, mas a supressão emocional pode gerar desconexão.	Empatia e habilidades sociais: reconhecer as emoções dos outros e se comunicar de forma mais aberta.
IRRITADO	Você percebe o incômodo, mas ainda reage de forma emocional. Precisa trabalhar melhor a compreensão do que sente e o motivo da irritação.	Autoconsciência: reconhecer seus gatilhos emocionais e o impacto deles no comportamento.
FURIOSO	Suas emoções estão vindo à tona com muita intensidade. Isso mostra dificuldade em controlar impulsos e reações diante da pressão.	Autocontrole: aprender a respirar, pensar antes de reagir e manter o equilíbrio em situações estressantes.

# GRÁFICO DE INTERPRETAÇÃO — TERMÔMETRO DAS EMOÇÕES:

## O QUE ISSO QUER DIZER?

COM ISSO SE CONCLUI QUE A INTELIGÊNCIA EMOCIONAL NÃO É NÃO SENTIR:  
É RECONHECER, ENTENDER E DIRECIONAR O QUE SE SENTE DA MELHOR FORMA  
POSSÍVEL, VISANDO CONVIVER E LIDAR DE FORMA MELHOR COM AS EMOÇÕES .





**OBRIGADO!**

Amanda Cardoso, Ana Paula, Ângelo Tadeu,  
César Augusto, Luiza Medeiros.