

Inteligência Emocional

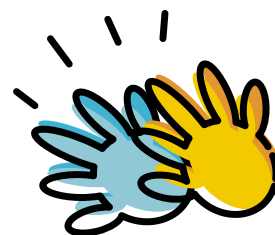
Prof.^a Lucyene



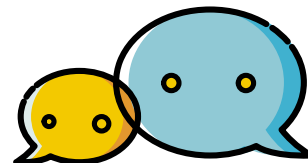
Como estamos? 



Pense em você.



O que são emoções?



Um pensamento para...

Uma solução para...



O que são emoções?

<https://www.youtube.com/watch?v=GyFQj64amhY>



As emoções nos
ajudam.
As emoções nos
enganam.
Nós enganamos
as emoções.



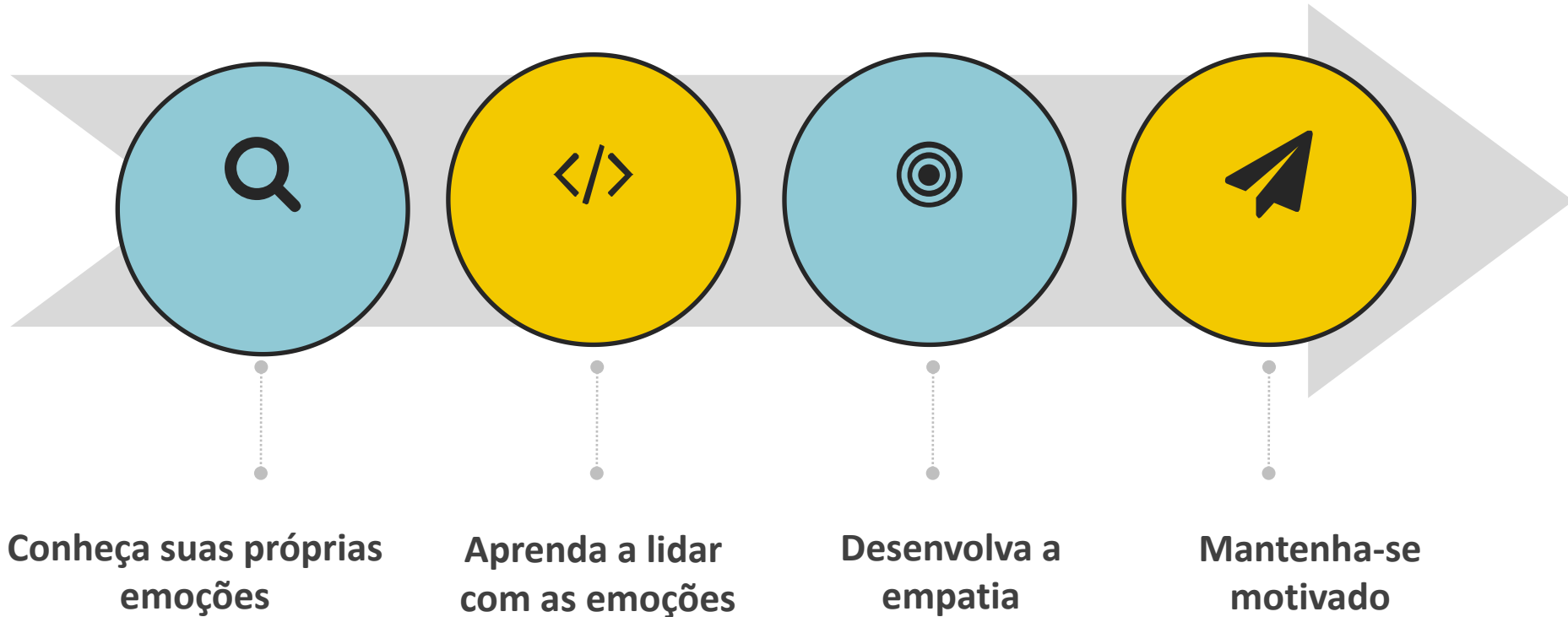
AUTODIAGNÓSTICO DE INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

Avaliação dos resultados:



https://www.youtube.com/watch?v=HvICO1_OVAw&t=26s

Gestão das emoções pessoais

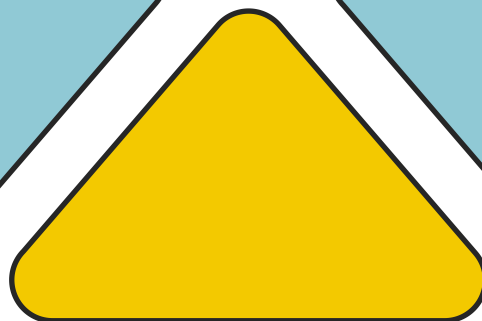
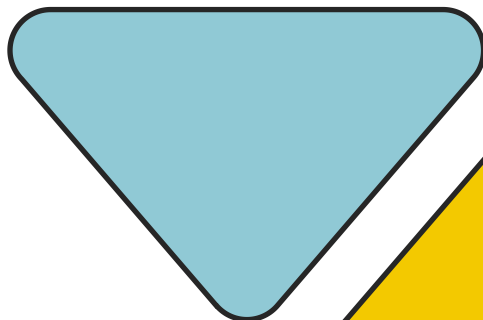


5 Habilidades Essenciais

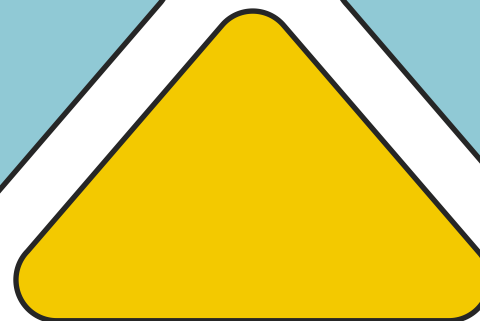
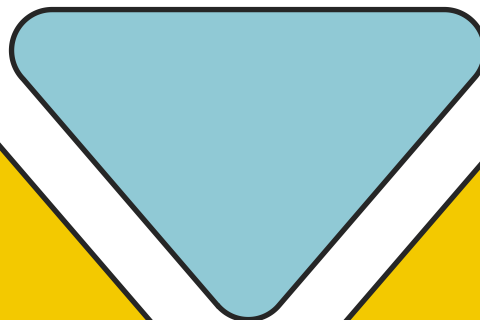
Autoconhecimento:
Conhecer as próprias
emoções

Motivação

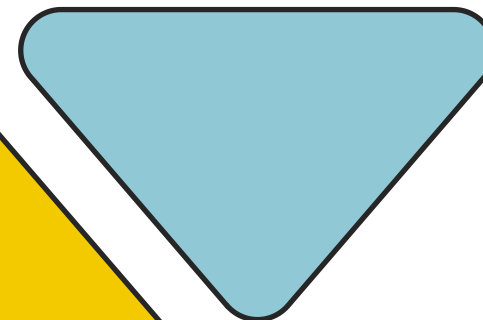
Relacionamentos
interpessoais



Autocontrole: Controlar
as próprias emoções



Empatia



Autoconhecimento

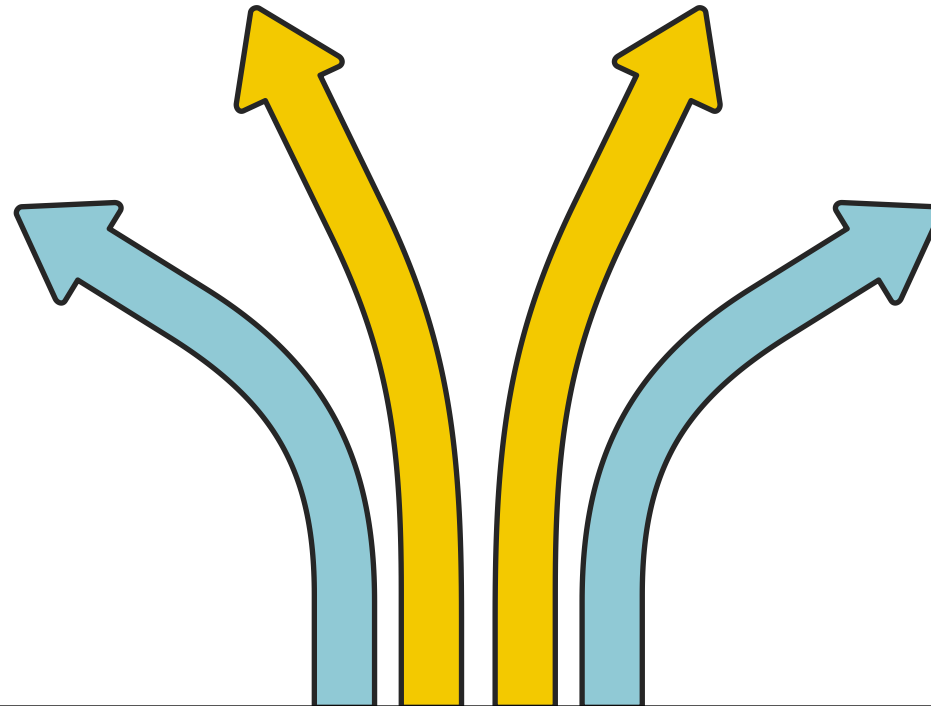
<https://www.youtube.com/watch?v=9OiWA0qawlo>

Nossa relação com nós
mesmos

Nossa relação com os
outros

Nos ajuda em todas as
áreas da vida

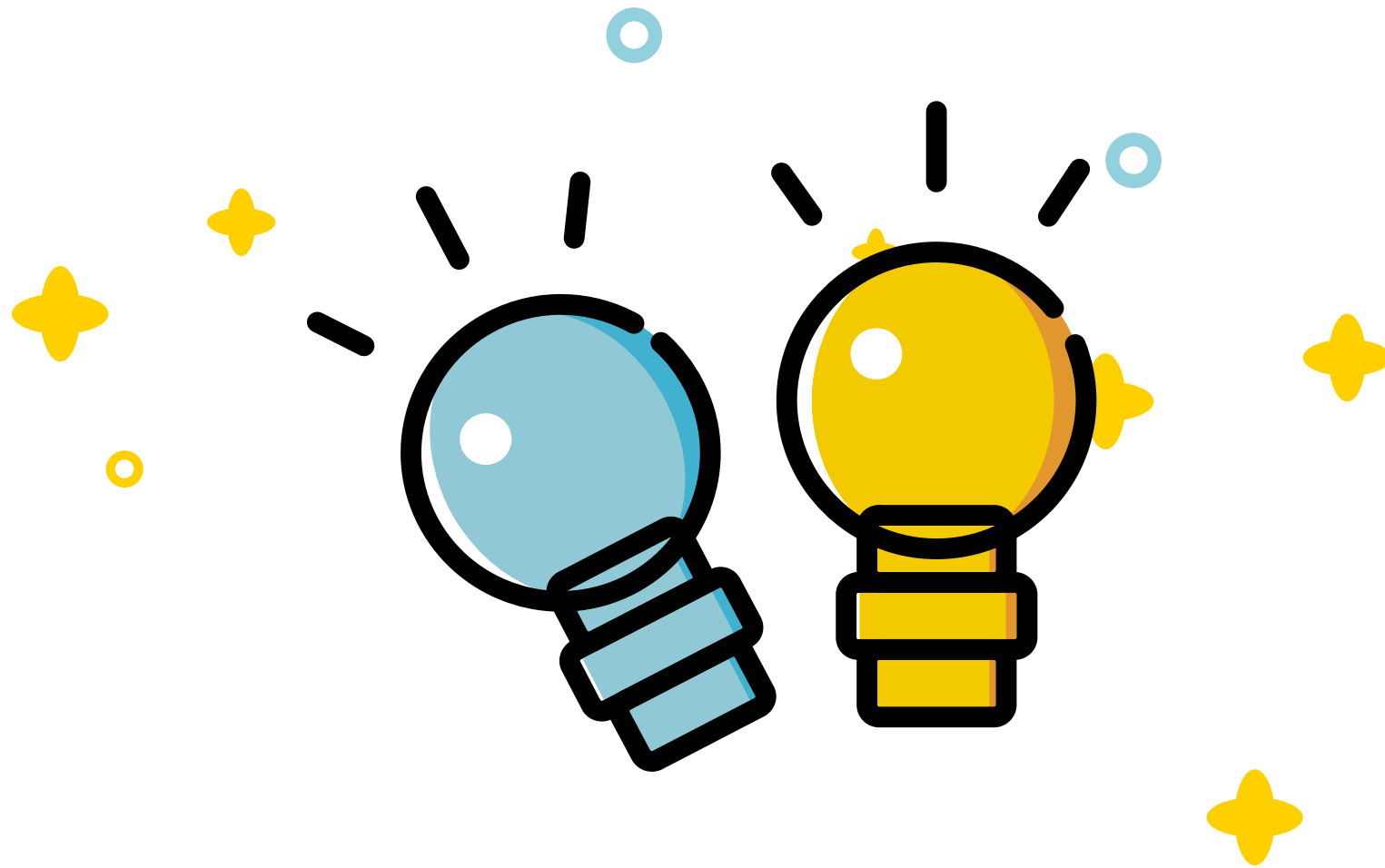
Seremos mais saudáveis





<https://www.youtube.com/watch?v=04TTQF5bY3c&t=5s>

Empatia



**Obrigada!!! uma
semana maravilhosa.**

AUTODIAGNÓSTICO DE INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

Para cada item, marque com um X o nível que mais representa o quanto a afirmação se aplica a você.

Sou uma pessoa...	JAMAIS (1)	RARAMENTE (2)	ÀS VEZES (3)	QUASE SEMPRE (4)	SEMPRE (5)
... que persiste quando está frente a um novo desafio, não desistindo nas primeiras dificuldades.					
... que procura se colocar no lugar do outro, sendo compreensivo(a) em relação aos momento difíceis de outras pessoa.					
... que consegue manifestar suas emoções de acordo com as pessoas, situações e o momento oportuno.					
... que consegue controlar suas emoções, mantendo a calma nos momentos difíceis.					
... que tem uma visão realista de si mesmo(a), com adequada percepção de suas potencialidades e limitações.					
... que consegue superar seus sentimentos de frustração quando alguma coisa não dá certo, procurando aprender com as experiências negativas.					
... que, quando tem alguma dificuldade com outra pessoa, procura conversar diretamente com ela, evitando fofocas e mal entendidos.					
... que é muito difícil de perder a paciência com as pessoas de que gosta ou, se perde, logo recupera e se arrepende de ter perdido.					
... que consegue expressar suas opiniões de forma clara e percebe que é ouvida com atenção.					
... que se sente segura diante das outras pessoas.					

Fonte: DUTRA (2015), com adaptações.

Este questionário tem como principal objetivo orientar a reflexão sobre os comportamentos que se refletem em sua inteligência emocional. Depois de responder os itens, some o total de pontos alcançado e veja a avaliação na próxima página. Esse total poderá ser usado principalmente como comparação quando você responder novamente o questionário.

Identifique os itens em que você obteve a pontuação mais alta e reconheça seus pontos fortes. Considere, no entanto, que o “sempre” é um ideal, ou seja, tende a não refletir a realidade caso você o tenha apontado em vários itens.

Identifique também os itens com pontuação mais baixa, seja ela qual for, e escolha dois. Para cada um, analise:

Item:	Em que situação isso é mais desafiador:
	O que você pode fazer para desenvolver esse comportamento nessa situação:

Item:	Em que situação isso é mais desafiador:
	O que você pode fazer para desenvolver esse comportamento nessa situação:

Avaliação dos resultados:

41 a 50 pontos:

Sua Inteligência Emocional é bastante alta. Você não deve ter dificuldades para fazer amigos, e nem se relacionar com outros de forma harmônica e produtiva.

31 a 40 pontos:

Sua Inteligência Emocional é bem desenvolvida, mas você poderá desenvolvê-la ainda mais se aprender a observar atentamente as pessoas.

21 a 30 pontos:

Sua Inteligência Emocional precisa deslanchar. Observe-se e ouça o que os outros podem te dizer com sinceridade sobre você. Treine a empatia e aprenda a observar com mais respeito os defeitos das outras pessoas.

11 a 29 pontos:

Seu grau de empatia e relacionamentos não é bom. Procure ouvir mais e falar menos. Saiba apreciar até mesmo de particularidades que você costuma criticar nos outros.

10 pontos ou menos:

Sua Inteligência Emocional é bastante baixa. Procure compartilhar mais seus sentimentos e ideias. Acredite que é possível melhorar seus relacionamentos, mas exige trabalho persistente, e muita disponibilidade para o outro. Procure aprender com todas as experiências, mesmo que sejam negativas, e evite repetir situações que gerem frustração.

Referência: DUTRA, D. Autodiagnóstico: teste sua inteligência emocional. **RHPortal**, 2015. Disponível em: <https://www.rhportal.com.br/artigos-rh/autodiagnostico-teste-sua-inteligencia-emocional/>. Acesso em 15 Dez. 2019.

TREINO DE EMPATIA

Fonte: Claessens e Luciano (2017)

Você pode usar este exercício para exercitar seu olhar empático e, principalmente, para ajustar sua comunicação junto a outra pessoa. Ouvir e estar disponível são as melhores escolhas, mas, dependendo de nosso grau de intimidade e da permissão que o outro nos dá, podemos usar perguntas para expressar apoio e também para ajudá-lo a compreender e expressar o que sente e identificar suas necessidades.

Lembre-se: você nunca pode achar que sabe o que o outro sente porque cada pessoa tem as próprias emoções e as expressa de modo particular. Você pode supor qual é a emoção a partir da sua observação e do conhecimento que tem da pessoa.

Sobre os sentimentos:

- Parece-me que você está se sentindo _____, está certo?
- Estou me perguntando se você sente _____, é isso?
- Imagino que você está se sentindo _____, está certo?

Sobre necessidades, vontades, anseios, desejos, esperanças...

- Você tinha expectativa desse sentir _____?
- Você teria gostado de _____?
- _____ é importante pra você?
- Você estava desejando _____?
- Imagino que você teria gostado de _____, está certo?
- Você estava querendo ter sua necessidade de _____ satisfeita?
- Será que você está precisando (valorizando / querendo) _____?
- Estou supondo que você estava / está querendo _____, está certo?
- Gostaria de saber se _____ é algo que você está procurando.
- _____ é o que você está procurando?
- Estou supondo que você tinha necessidade de _____, está certo?
- Você estava procurando _____?

Referência:

CLAESSENS, L. e LUCIANO, S. **Jogo Grok, Colibri 2017**. Roteiro *on line*. Disponível em: <http://www.colabcolibri.com/loja/jogo-grok>.



Curso Inteligência Emocional