

# De que falamos quando falamos de Inteligência Emocional

Empreendedorismo 2019

“Principais ativos de uma empresa”

Faculdade de Ciências e Tecnologia – Universidade Nova de Lisboa

Aula 5 - 4 de fevereiro

**Sofia Menezes**  
**[sofia.menezes@academiamilitar.pt](mailto:sofia.menezes@academiamilitar.pt)**

**“Se se quiser fazer grandes coisas, é indispensável  
colocar-se no meio dos homens e não acima deles”**

Montesquieu



# Como agir?



- **Como unir pessoas na partilha de soluções para problemas diversos?**
- **Como partilhar conhecimento e experiência com alguém que vê o mundo de uma forma totalmente diferente da nossa?**
- **Como inspirar a *performance* sem recorrer ao exercício da autoridade formal?**

# Ai, a comunicação...

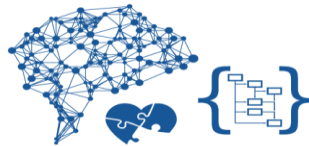
Como comunicamos?



# Top 10 skills

## in 2020

1. Complex Problem Solving
2. Critical Thinking
3. Creativity
4. People Management
5. Coordinating with Others
6. Emotional Intelligence
7. Judgment and Decision Making
8. Service Orientation
9. Negotiation
10. Cognitive Flexibility



## in 2015

1. Complex Problem Solving
2. Coordinating with Others
3. People Management
4. Critical Thinking
5. Negotiation
6. Quality Control
7. Service Orientation
8. Judgment and Decision Making
9. Active Listening
10. Creativity



**As pessoas modificam  
comportamentos quando  
motivadas para tal!**



# Inteligência a quanto obrigas...

- 1905, em Paris, Binet e Simon: primeira escala métrica de medida da inteligência;
- 1912, noção de QI (quociente intelectual), EUA, proposta por W. Stern;
- Conceito de QI questionado a partir da década de 50, quando se apontam outras capacidades para além da lógico-matemática.



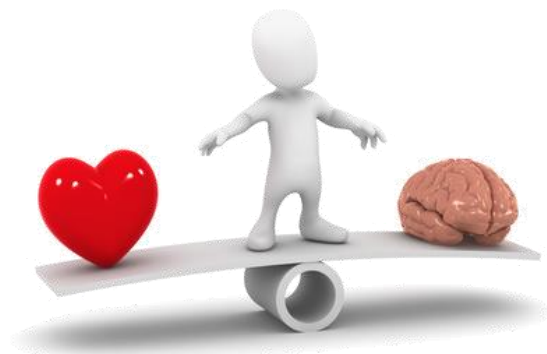
# Inteligência Emocional

“...capacidade de identificar os nossos próprios sentimentos e os dos outros, de motivar a nós mesmos e de gerenciar bem as emoções dentro de nós e nos nossos relacionamentos.”

(Goleman, 2001, 337)



# Inteligência Emocional



# Inteligência Emocional

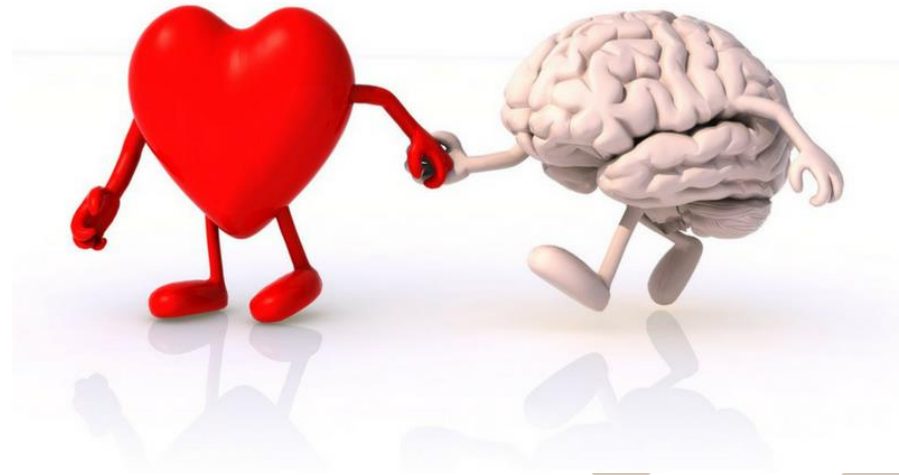
Processo de desenvolvimento que envolve

- Expressão de emoções;
- Conhecimento de emoções;
- Regulação de emoções (consciência e modificação das emoções quando necessário)



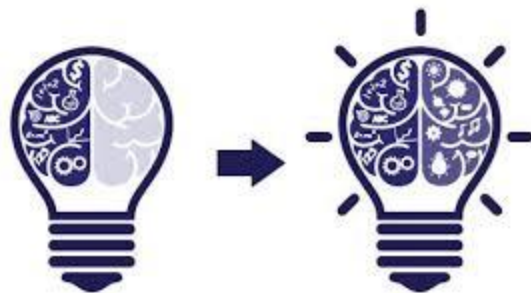
# Principais componentes da IE

- ✓ Autoconsciência;
- ✓ Autoregulação;
- ✓ Motivação;
- ✓ Empatia;
- ✓ Competências sociais



# Como desenvolver as competências da IE

- ✓ Use e abuse da auto-avaliação
- ✓ Peça *feedback*
- ✓ Seja criativo, mas também paciente.



# Como exercitar a eficácia emocional

- **Dê / gaste** tempo fazendo outras pessoas sentir que importam.
- **Partilhe** o seu precioso tempo sem se lamentar.
- **Valorize** as pessoas e o seu desempenho. Como?
  - Demonstrando **interesse genuíno** sempre que possível;
  - Conhecendo e demonstrando **apreço** pelos talentos de cada pessoa;
  - Criticando **ações** e não pessoas.



# ***We are all part of each other's emotional tool box!***

- A arte de influenciar está relacionada com a capacidade que temos de lidar eficazmente com as Emoções do Outro.
- As Emoções são sinais de aviso, convites ou alarmes e indicam-nos onde focar a nossa atenção e quando estar preparados para a ação.

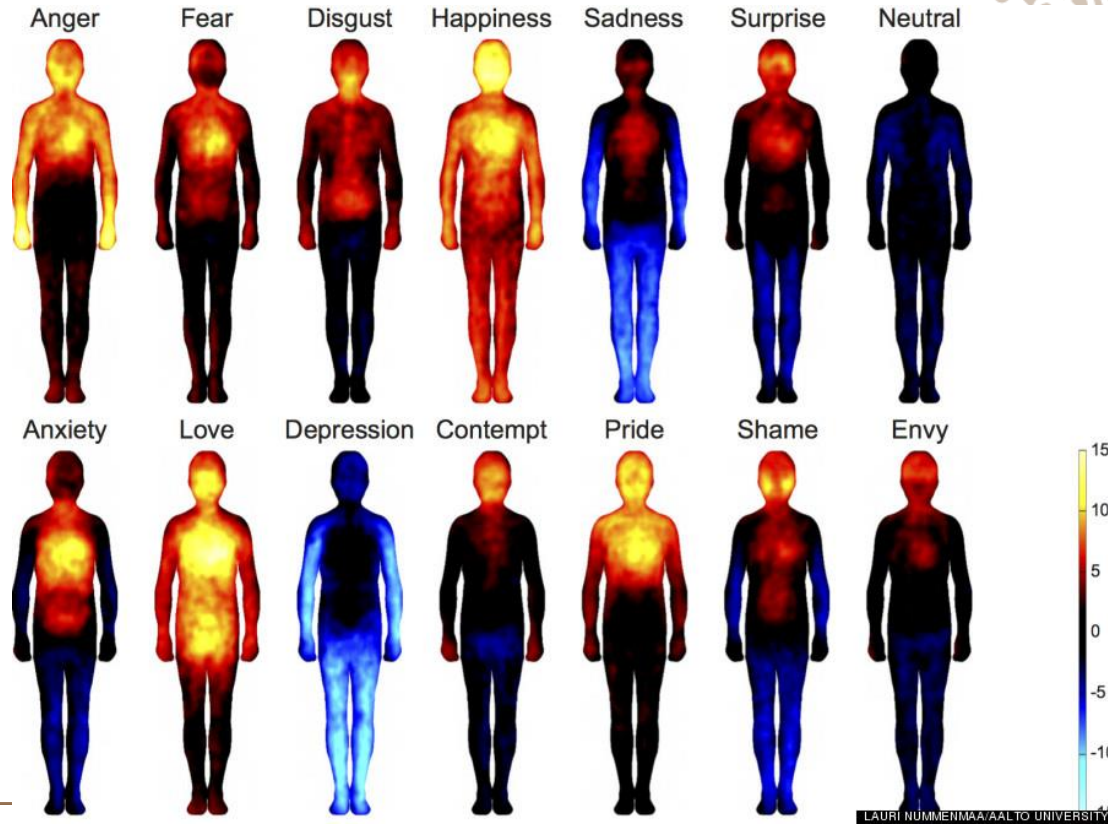


# Onde identificamos as Emoções?

- ✓ No comportamento expressivo (face, voz e linguagem corporal);
- ✓ Através de indicadores fisiológicos (respiração, ritmo cardíaco, pressão sanguínea, tensão muscular)



# Onde sentimos as Emoções?





# A Empatia como ferramenta de trabalho

- ✓ Só podemos influenciar o Outro de forma positiva se existir empatia.
- ✓ Há que criar laços...de forma clara, concisa e direta!
- ✓ Uma boa estória vale por mil gráficos ou estatísticas elaboradas!
- ✓ É essencial escutar, em vez de ouvir.



ACADEMIA MILITAR  
MILITARY ACADEMY

# De que falamos quando falamos de Inteligência Emocional

Obrigada pela vossa atenção

Sofia Menezes  
[sofia.menezes@academiamilitar.pt](mailto:sofia.menezes@academiamilitar.pt)