



# INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

MACLEAN OLIVEIRA



# O que é inteligência emocional?



Um bom exemplo de IE



O iceberg e a IE



Ela refere-se à eficácia com a qual as pessoas percebem e compreendem suas próprias emoções e as emoções dos outros, sendo capazes de administrar seu comportamento. (Morris, 2004)

## Entendendo a Inteligência Emocional

### Inteligência Emocional é...



*"...a capacidade de perceber e exprimir a emoção, assimilá-la ao pensamento, compreender e raciocinar com ela, e saber regulá-la em si próprio e nos outros." (Salovey & Mayer, 2000).*



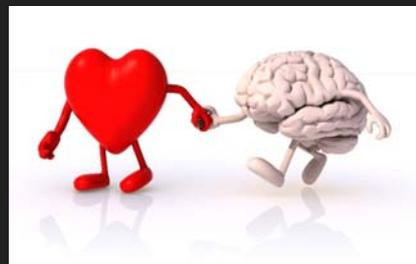
A IE é simplesmente o uso inteligente das emoções - isto é, fazer intencionalmente com que suas emoções trabalhem a seu favor, usando-as como uma ajuda para ditar seu comportamento e seu raciocínio de maneira a aperfeiçoar seus resultados. (Weisinger, Hendrie)

Controle ♦ Equilíbrio ♦ Reflexão ♦ Empatia

## Razão e Emoção



É preciso harmonizar emoção e pensamento, buscando equilíbrio entre o emocional e o racional.



## A IE foi dividida em quatro domínios:



- Percepção das emoções
- Uso das emoções
- Entendimento das emoções
- Controle e transformação das emoções



## Inteligência Emocional é...



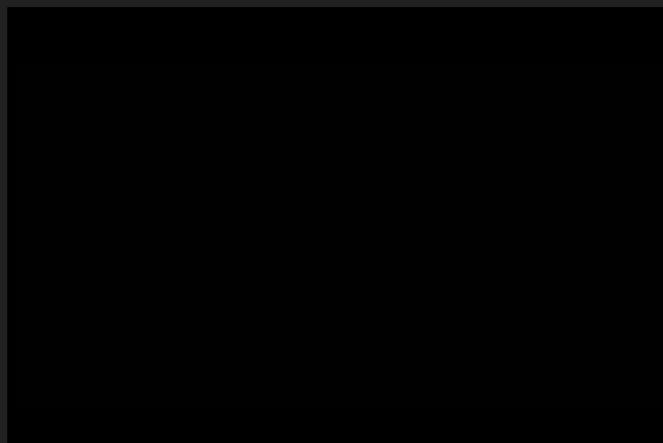
*"...capacidade de identificar os nossos próprios sentimentos e os sentimentos dos outros, de nos motivarmos e de gerir bem as emoções dentro de nós e nos nossos relacionamentos." (Goleman, 1998)*

## Como funciona?



- É como termos duas mentes, a que raciocina e a que sente
- Em muitas ocasiões, os nossos impulsos emocionais dominam a nossa razão
- Como uma espécie de alarme: reagimos e depois raciocinamos

## O teste do marshmallow



- Autoconhecimento
- Auto percepção
- Autoconfiança
- Autogerenciamento
- Automotivação

Até onde  
você se  
conhece?



O segredo é ter:

## Empatia

- A empatia é a capacidade de ver as coisas pelo ponto de vista do outro. Para melhorar a empatia, há um exercício mental onde você deve imaginar-se vivendo uma situação do ponto de vista de outra pessoa para compreendê-la melhor.
- Pergunte-se: O que esta pessoa está pensando? O que ela está sentindo? Por que ela age dessa maneira? Esse é um excelente ponto de partida na construção de mais empatia em seus relacionamentos.





Para construir relacionamentos saudáveis, é importante estar em sintonia com as emoções do outro. Se suas ações causarem emoções negativas em outras pessoas, então isso pode prejudicar o relacionamento e sua capacidade de se conectar de uma forma significativa. Para isso, a chave é cultivar emoções positivas: alegria, humor, otimismo e entusiasmo.

**Como responder a emoções de outras pessoas?**

## Inteligência Emocional



## A IE aliada à sua vida



- A inteligência emocional pode ser uma grande aliada das famílias, dos líderes e dos negócios
- Adotada como prática diária, a inteligência emocional é uma ferramenta valiosa e poderosa, capaz de orientar tomadas de decisão, aumentar a qualidade de vida das pessoas e fazer os negócios prosperarem

## IE no trabalho



- A IE é um modo diferente de ser esperto
- Ela é absolutamente vital para o sucesso no trabalho

## Dicas finais



- Lute pelas coisas que fazem sentido para você. Desta forma tudo o que você fizer pode ser muito mais leve, o sacrifício será menor, a recompensa será maior, e muitas pessoas serão beneficiadas com a sua escolha, desde que você faça a escolha certa.
- Escute seus instintos tanto quanto sua mente racional. Sua intuição tem informações valiosas. A ciência diz que sim. Isso tem a ver com os circuitos do cérebro.

## Fazer o bem





**GRATIDÃO**

**MACLEAN OLIVEIRA**