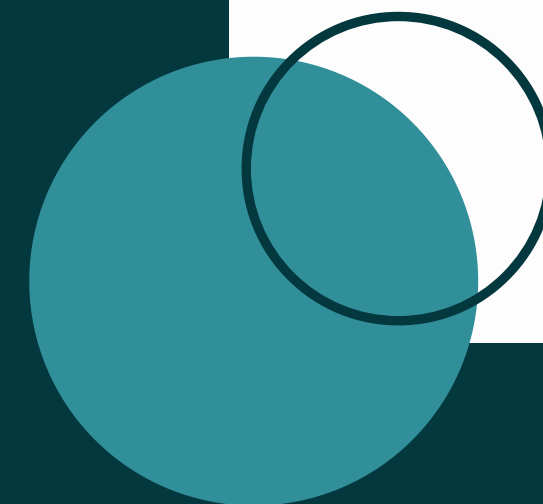


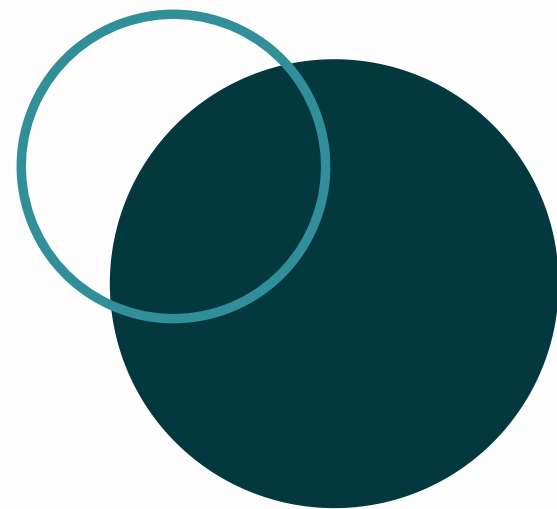
INOVA JR.UNIFEI

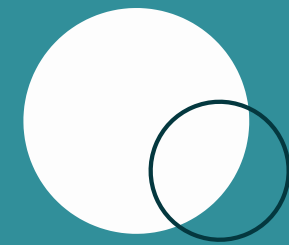
Inteligência Emocional



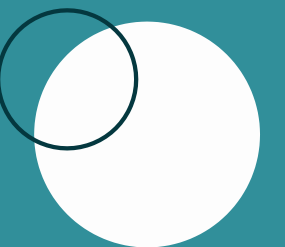


**COMO ANDAM SUAS EMOÇÕES
DURANTE O SEMESTRE, NO
TRABALHO, NOS ESTUDOS E
DURANTE A CRISE??**





Inteligência Emocional é a capacidade de administrar as próprias emoções e usá-las a seu favor, além de compreender a emoção das outras pessoas, construindo relações saudáveis, fazendo escolhas conscientes e adquirindo uma melhor qualidade de vida.



QUAL A IMPORTÂNCIA DESSE TIPO DE INTELIGÊNCIA?



CONCILIAR O
LADO
EMOCIONAL E
RACIONAL DO
CÉREBRO

REDUÇÃO DAS
EMOÇÕES NEGATIVAS,
CRENÇAS LIMITANTES E
COMPORTAMENTOS
PREJUDICIAIS

ENERGIA
POSITIVA E
MOTIVAÇÃO



Os 5 pilares da Inteligência Emocional

CONHECER AS PRÓPRIAS EMOÇÕES

Conhecer as próprias emoções é a chave para a inteligência emocional e o primeiro passo é anotar todas as suas emoções e ações em um papel e refletir profundamente sobre isso.

CONTROLAR AS EMOÇÕES

Você deve evitar pensar de imediato em resultados negativos e lembrar que em situações de pressão uma boa atitude é manter a calma e tentar se distrair.

Os 5 pilares da Inteligência Emocional

AUTOMOTIVAÇÃO

Um bom modo para se automotivar é pensar em todos os seus planos e metas, além disso, imaginar o que irá sentir quando realizar, pensar no que te fez planejar e sonhar com tal coisa e lembre-se que sempre há esperanças.

EMPATIA

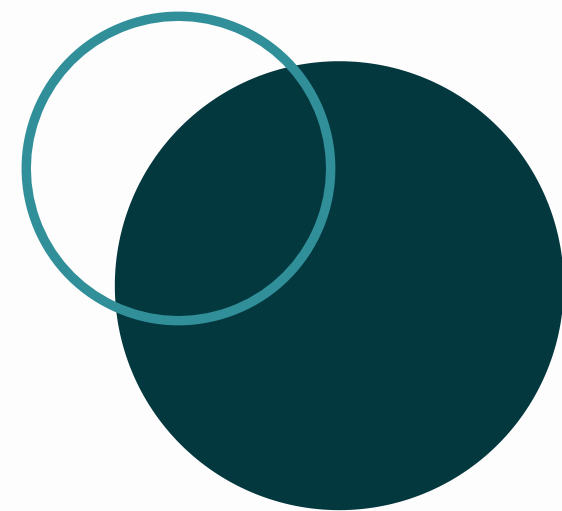
Com ela aprendemos a nos colocar no lugar do outro, a entender as suas emoções e assim nos relacionamos melhor e nos tornamos mais sensíveis e abertos.

SABER SE RELACIONAR

Através dos outros pilares foi desenvolvido a inteligência emocional (IE), com esse desenvolvimento agora é possível ter boas relações e ajudar a guiar as emoções dos outros.

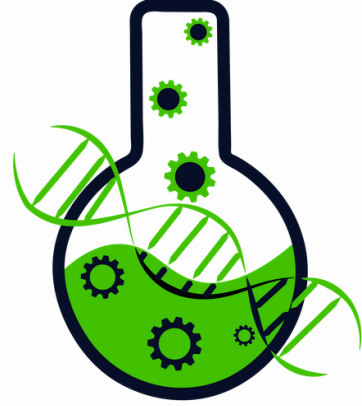


QUAIS SÃO OS BENEFÍCIOS DA INTELIGÊNCIA EMOCIONAL?

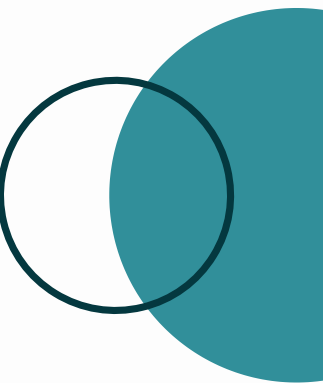


OS PRINCIPAIS BENEFÍCIOS

- AUMENTO DA AUTOESTIMA E AUTOCONFIANÇA;
- REDUÇÃO DE CONFLITOS EM RELACIONAMENTOS INTERPESSOAIS;
- DIRECIONAMENTO COMPETENTE DAS EMOÇÕES;
- AUMENTO DO NÍVEL DE COMPROMETIMENTO COM METAS DE VIDA;
- SENSO DE RESPONSABILIDADE E MELHOR VISÃO DE FUTURO;
- EQUILÍBRIO EMOCIONAL;
- DIMINUIÇÃO DOS NÍVEIS DE ESTRESSE;
- MAIOR REALIZAÇÃO PESSOAL, FAMILIAR E PROFISSIONAL;
- AUMENTO DA QUALIDADE DE VIDA, MAIS DISPOSIÇÃO, VITALIDADE E BEM-ESTAR.



**Como eu sei se tenho uma
alta Inteligência Emocional ?**



Itens que indicam uma alta IE



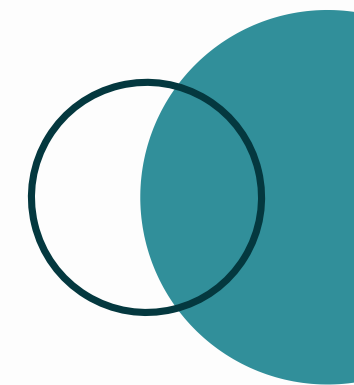
- VOCÊ SENTE CURIOSIDADE SOBRE PESSOAS QUE NÃO CONHECE;
- VOCÊ É UM ÓTIMO LÍDER;
- VOCÊ CONHECE SUAS FORÇAS E SUAS FRAQUEZAS;
- VOCÊ SABE PRESTAR ATENÇÃO;

- QUANDO ESTÁ CHATEADO SABE EXATAMENTE O POR QUÊ;
- VOCÊ SE DÁ BEM COM A MAIORIA DAS PESSOAS;
- VOCÊ SE IMPORTA PROFUNDAMENTE EM SER UMA PESSOA BOA E MORAL;

- VOCÊ SE DÁ UM TEMPO PARA DESACELERAR E AJUDAR OS OUTROS;
- VOCÊ É BOM EM LER AS EXPRESSÕES FACIAIS DAS PESSOAS;
- DEPOIS DE CAIR VOCÊ SE LEVANTA RAPIDAMENTE;

- VOCÊ É UM BOM JUIZ DE CARÁTER;
- VOCÊ CONFIA EM SEU INSTINTO;
- VOCÊ SEMPRE FOI AUTOMOTIVADO;
- VOCÊ SABE DIZER NÃO.

**Mas afinal, como posso
desenvolver a Inteligência
Emocional?**

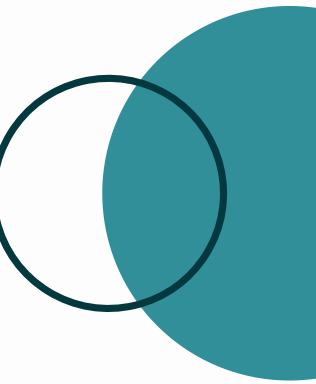


O PRIMEIRO PASSO PARA A INTELIGÊNCIA EMOCIONAL É A BUSCA PELO AUTOCONHECIMENTO, ENTÃO:



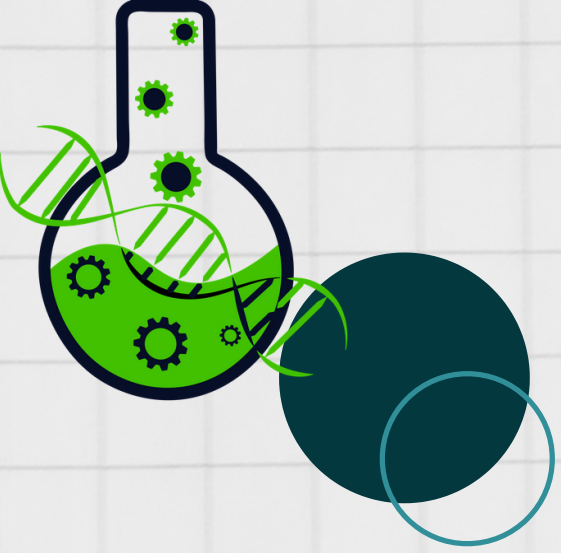
- COMECE A OBSERVAR O SEU PRÓPRIO COMPORTAMENTO E A REFLETIR SOBRE ELE;
- ENCONTRE MANEIRAS DE DOMINAR AS SUAS EMOÇÕES - EXERCÍCIOS DE CONTROLE DA RESPIRAÇÃO PODEM AJUDAR;
- LIDE MELHOR COM OS SEUS SENTIMENTOS NEGATIVOS, COMO O ESTRESSE E A ANSIEDADE;
- TRABALHE A SUA AUTOESTIMA;
- PRATIQUE A ARTE DA RESILIÊNCIA;
- DESENVOLVA A EMPATIA;
- DÊ ATENÇÃO AO SEU CORPO;
- NÃO JULGUE OU MUDE OS SEUS SENTIMENTOS COM MUITA RAPIDEZ;
- PRATIQUE O “RESPONDER” AO INVÉS DE “REAGIR”;
- CRIE UM AMBIENTE POSITIVO;
- CONHEÇA SEUS LIMITES E SAIBA QUANDO É SUFICIENTE.

A importância dela para o sucesso profissional





HOJE A INTELIGÊNCIA EMOCIONAL ACABOU SE TORNANDO UMA CONDIÇÃO INDISPENSÁVEL PARA O PLANEJAMENTO DE ATIVIDADES EMPRESARIAIS NO QUE SE REFERE À LIDERANÇA, GESTÃO E ORGANIZAÇÃO, UMA VEZ QUE É SOMENTE POR MEIO DELA QUE HAVERÁ A POSSIBILIDADE DOS PROFISSIONAIS QUE FAZEM PARTE DE UMA EMPRESA TRABALHAREM CADA VEZ MELHOR EM EQUIPE, COMPREENDEREM A SI MESMOS E AO PRÓXIMO, TENDO AINDA MAIS EMPATIA, BEM COMO MOTIVANDO-SE CONSTANTEMENTE NO SENTIDO DE ALCANÇAR RESULTADOS EXTRAORDINÁRIOS PARA OS NEGÓCIOS COMO UM TODO. É A PARTIR DISSO QUE SE FAZ NECESSÁRIO ESTIMULAR O DESENVOLVIMENTO DE ATIVIDADES PARA TRABALHAR A INTELIGÊNCIA EMOCIONAL E TAMBÉM PARA AUMENTAR AINDA MAIS A QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO.



REFERÊNCIAS

<https://www.febracis.com.br/blog/5-pilares-inteligencia-emocional/>

<https://www.sbie.com.br/blog/afinal-o-que-e-inteligencia-emocional/>

<https://www.hipercultura.com/o-que-e-e-como-desenvolver-sua-inteligencia-emocional/>

https://www.huffpostbrasil.com/2014/01/24/14-sinais-de-que-voce-tem-inteligencia-emocional_n_4651027.html

<https://www.vittude.com/blog/inteligencia-emocional-desbloqueie-seu-genio-emocional/>

<https://www.sbcoaching.com.br/blog/inteligencia-emocional/>

<https://www.ibccoaching.com.br/portal/coaching-e-psicologia/inteligencia-emocional-trabalho-importante/>