



**Inteligência**

**Emocional**

**Humanativa**  
Talentos

# TEMA DE HOJE:



# Inteligência Emocional



# Do que se trata?

Utilizar a **mente racional** (consciente) para lidar melhor com as situações em que a **mente emocional** (inconsciente) nem sempre consegue.



# Compartilhando...

Conte-nos um momento em que você acha que usou a mente racional ao invés da emocional e deu certo.

Como se sentiu depois?

Conte-nos um momento em que você usou apenas a mente emocional para resolver uma situação.

Como se sentiu depois?



# Pensamento...

“Qualquer um pode zangar-se – isso é fácil. Mas zangar-se com a **pessoa certa**, na medida certa, na hora certa, pelo motivo certo e da maneira certa – não é fácil.”

Aristóteles



**PARA QUE  
SERVEM AS  
EMOÇÕES?**

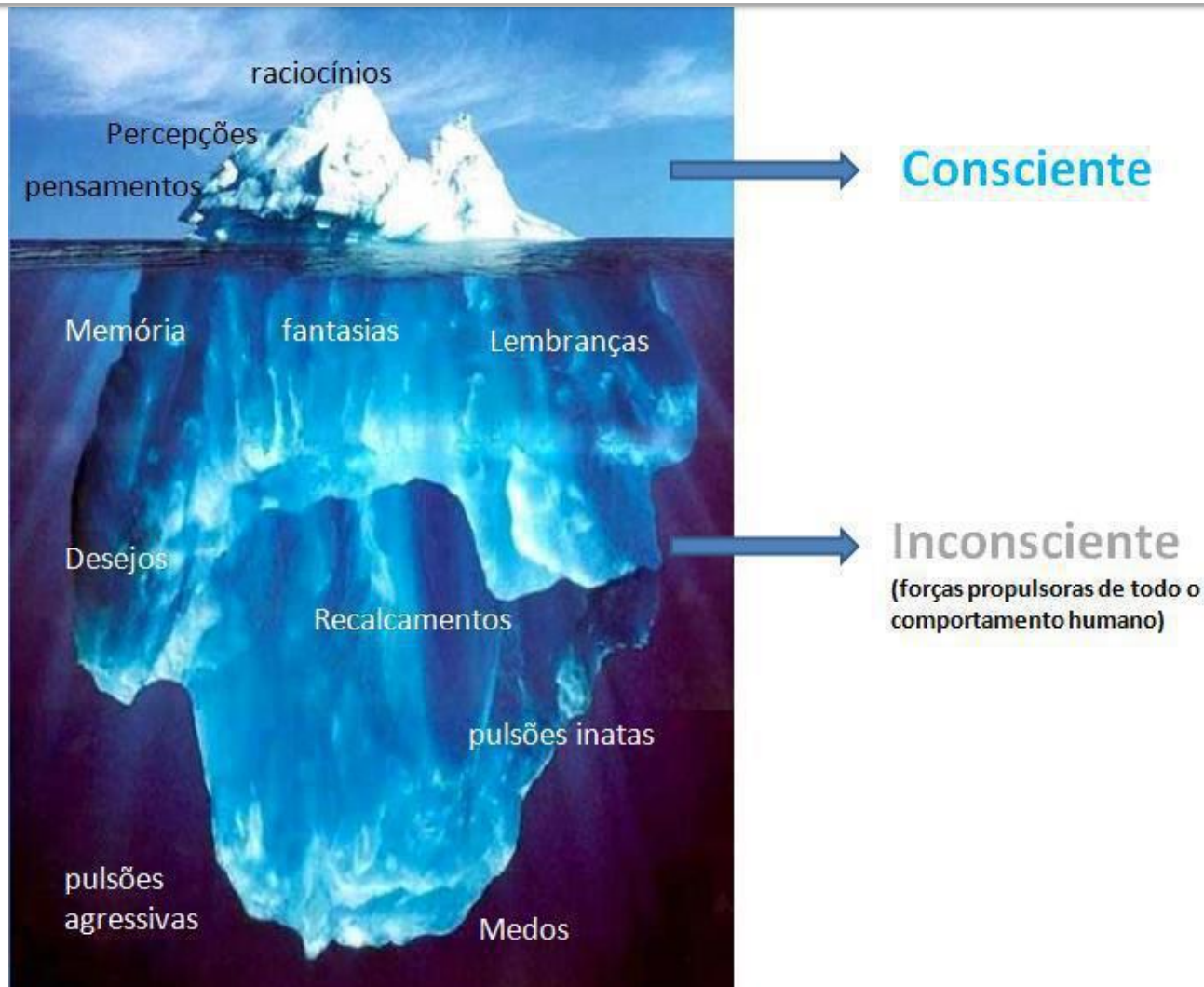


# Mente e Cérebro





# Raciocínio consciente e inconsciente





# EXEMPLOS DE RACIOCÍNIO INCONSCIENTE...



# EXPRESSÃO FACIAL E LINGUAGEM CORPORAL

Capacidade de “ler as  
pessoas”



# O QUE DEVEM ESTAR SENTINDO?





# Expressão das Emoções





# IMAGENS MENTAIS



- Lembre de uma pessoa: imagem, cheiro, sorriso etc.





# O QUE ESTÃO PENSANDO?





# O QUE ESTÃO PENSANDO?

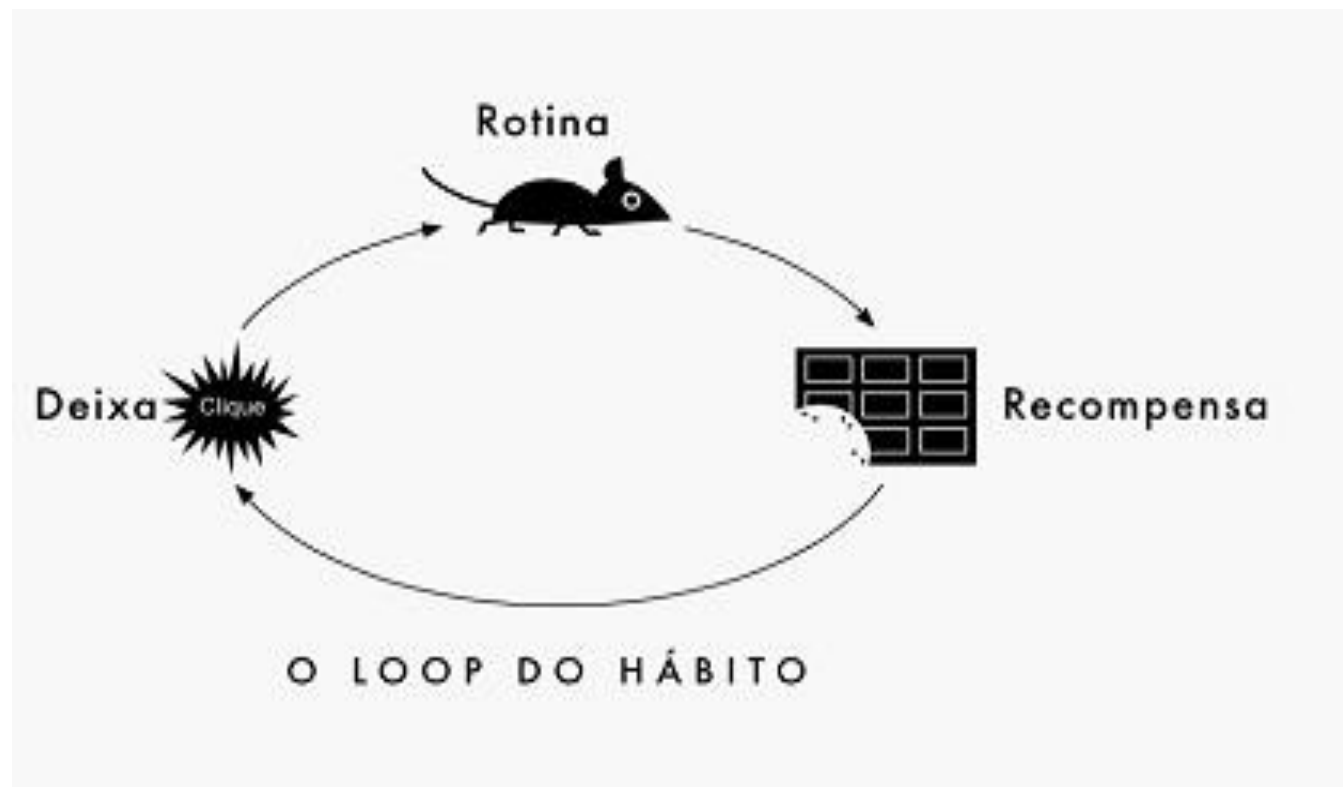


# O QUE ESTÃO PENSANDO?



# HÁBITOS

São ações que realizamos automaticamente.  
Adquirimos hábitos baseados em um *looping*.





# HÁBITOS



# HÁBITOS





# HÁBITOS





# HÁBITOS





# HÁBITOS



# QUAIS SÃO OS SEUS HÁBITOS NO TRABALHO?

- Participando em reuniões
- Agir ou reagir?
- Comportamento sob pressão
- Gestão do tempo
- Gerenciamento da rotina



# Tipos de emoções

## Básicas

**Universais  
Inconscientes**

- Alegria
- Tristeza
- Raiva
- Nojo
- Medo
- Surpresa

## Complexas

**Dependem do raciocínio**

- Euforia
- Ansiedade
- Humilhação
- Angústia
- Remorso
- Indignação
- Ciúme
- Orgulho
- Vergonha ...



# Inteligência racional

- **Lógica**
- **Por imagem**
- **Modelos de possibilidades**

**Representar o raciocínio é uma das técnicas mais eficazes para os processos de tomada decisória ou negociação.**



# Raciocínios:

- **Dedutivo**

- Utiliza lógica
- Argumento, premissas e valores Falsos e Verdadeiros.
- Analisa o recorte, desconsidera o conjunto.
- Representa pequena parte do raciocínio.

- **Indutivo**

- Utiliza o conhecimento como modulação.
- Inferências generalizadas

- **Abdução**

- A melhor explicação
- generalizada





# Então...Inteligência emocional

**Mente emocional:** mais rápida, não depende da lógica, é baseada na intuição e códigos já definidos.

**Mente racional:** é mais lenta. É lógica, pensa por imagens e modelos de possibilidades. Não decide que emoções devemos ter. Controla o curso da nossa reação. (GOLEMAN, Daniel; 1995)

“O bom raciocínio pode levar ao sucesso e a uma vida mais longa, e o mau raciocínio pode levar à catástrofe.” (LAIRD, Johnson)



# Problemas com a falta da Inteligência Emocional



# SPA: síndrome do pensamento acelerado

“Emoções flutuantes, pensamentos antecipatórios, excesso de compromissos, fazem parte do cardápio de uma pessoa **hiperpensante**.

Se as pessoas usassem mais racionalmente sua memória, desgastariam menos seu cérebro, acordariam mais dispostas, elogiariam mais o dia que desabrocha, criariam mais oportunidades para conquistar quem amam [...]” (CURY, 2008, p. 15)



# Mente Emocional e Mente Racional



Goleman  
(2008)



# Como as emoções Básicas e Complexas se relacionam?









# E a Inteligência Emocional, para que serve?

Para conviver melhor com seus  
pensamentos, aprender a  
**identificar** emoções e **evitar**  
agir por impulso.



# E o que mais?

- Melhora a resolução de problemas.
- Auxilia no processo de decidir.
- Melhora o controle do estresse.
- Aprimora nossas relações com as pessoas.
- Nos permite entender e compreender melhor o próximo e a si mesmo.



# Isso não é pra mim!



- É sim!
- Tem treino.

**VONTADE**  
**QUERER**  
**PODER**  
**DEVER**

**Lembre-se a última vez que  
agiu sem pensar...  
Que emoção estava  
sentindo?**



**Se hoje pudesse  
fazer diferente, o  
que faria?**





# O que mudou?



***Timing***  
(o tempo adequado)



O objetivo de conhecer o mecanismo e  
treinar...







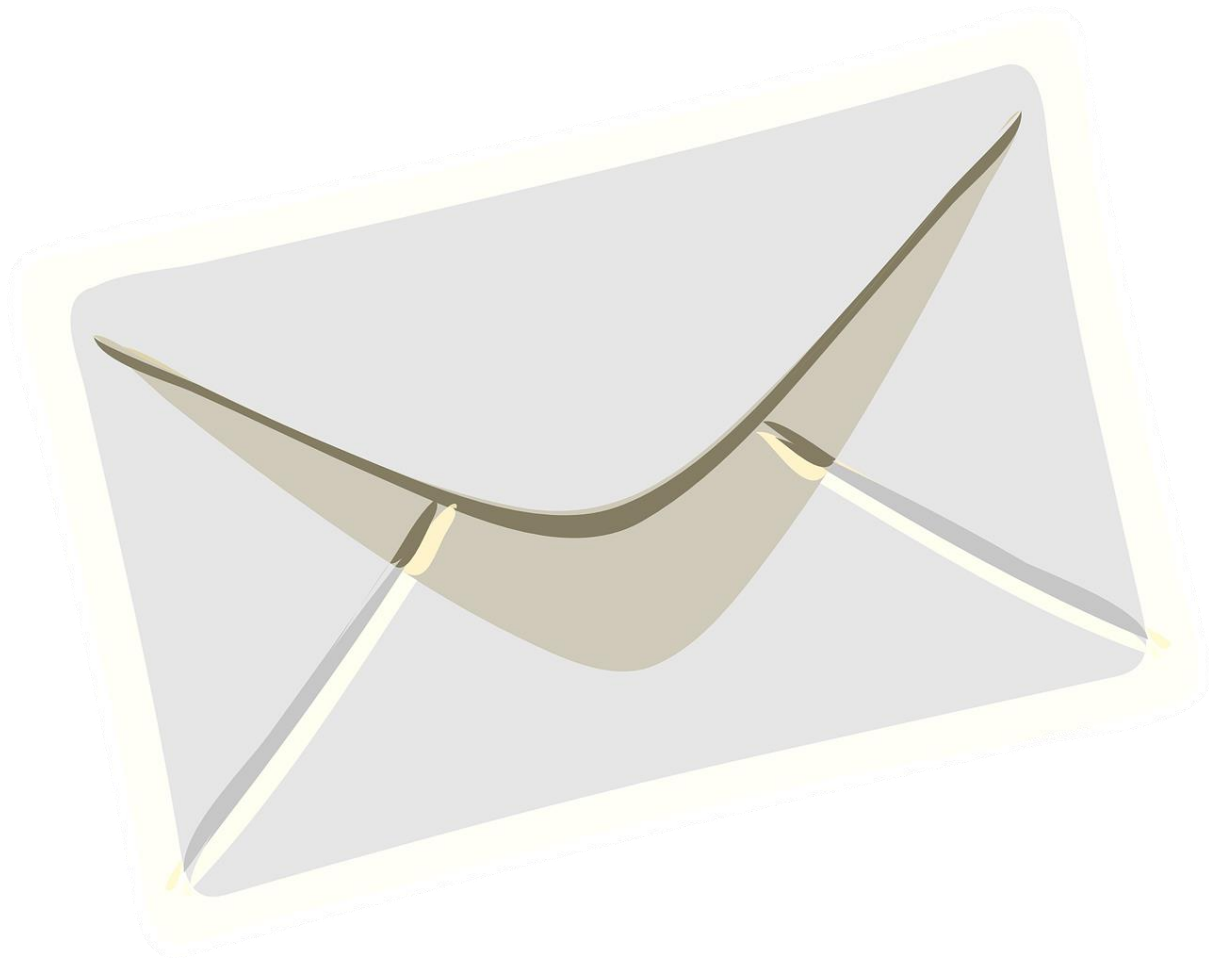


**Lembre-se da última  
decisão que tomou  
racionalmente.**

Como pensou antes de agir?



# O caso da carta



# Viver o hoje

Cada coisa no seu tempo  
certo.





# E agora?



# Treinos para o mês

**1. Ensaio mental**

**2. Diálogo com seu “Eu”**



# Diálogo com o “Eu”

O quanto isso é importante para mim?

Será que o que é importante para mim também é importante para ele (ela)?

Se eu fizer isso o que eu ganho?

Pensar no presente. Aqui e agora para decidir.





# Dicas...

**Cuida da saúde das suas emoções.**

**Conheça-se.**

**De vez em quando pare para analisar o  
que está sentindo.**

**Ninguém fará isso por você!**



**MUITO OBRIGADA!**

**Humanativa**  
Talentos

