



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?



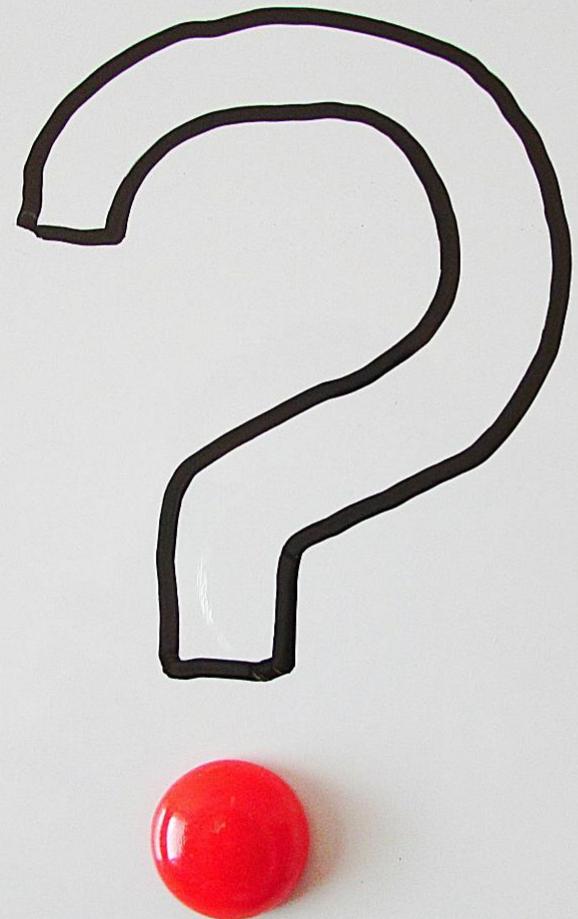
Pensamento...

“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



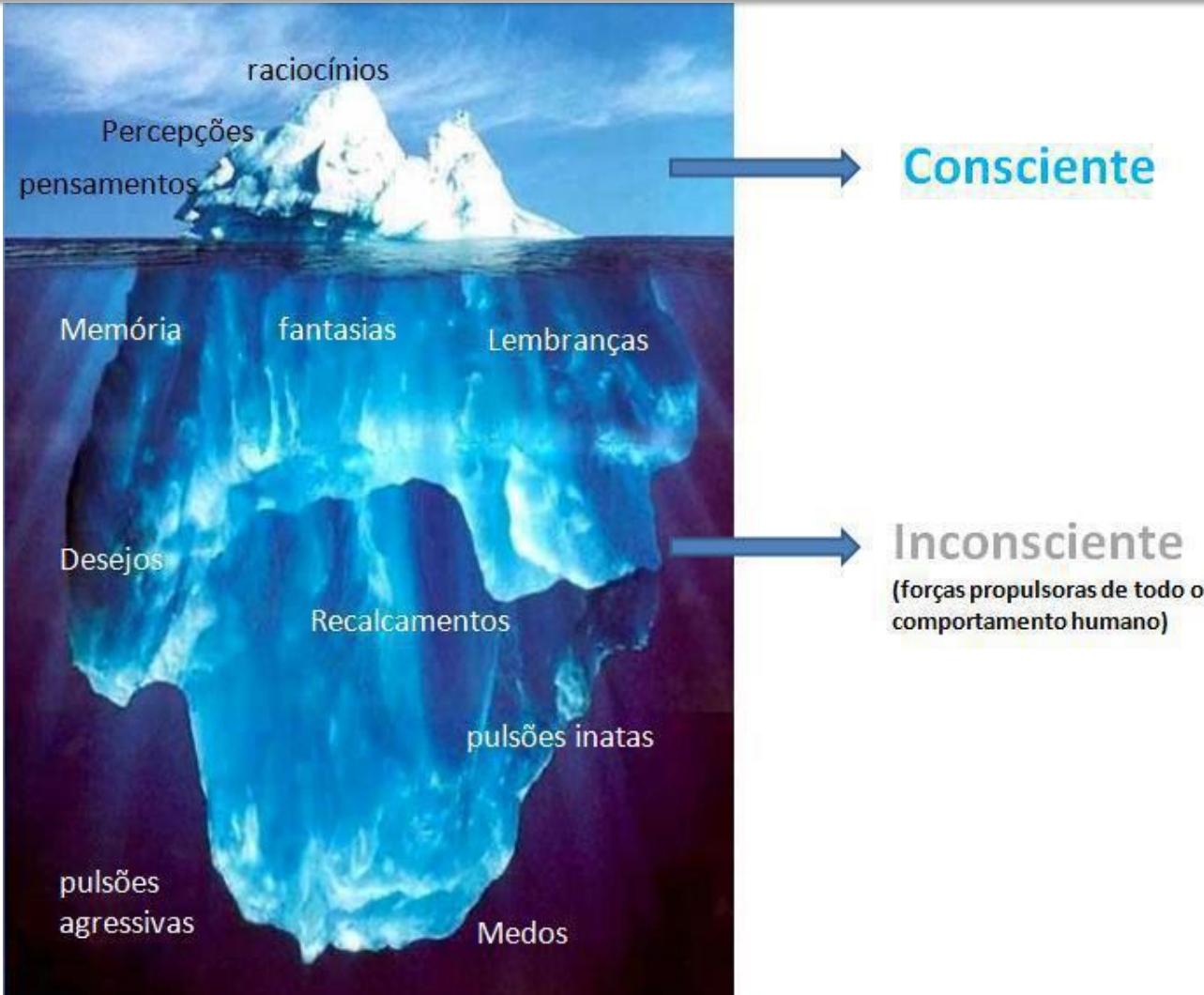
**PARA QUE
SERVEM AS
EMOÇÕES?**



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?



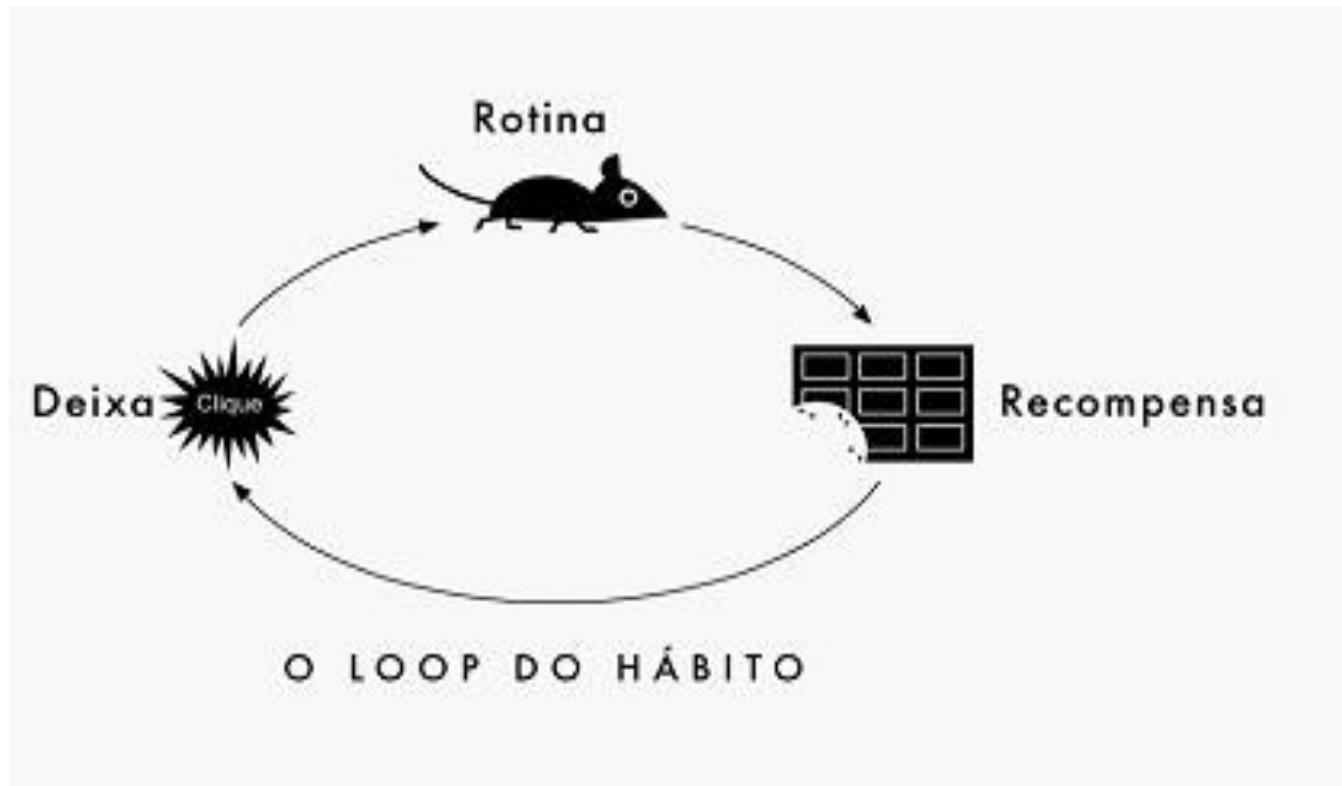
O QUE ESTÃO PENSANDO?



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...



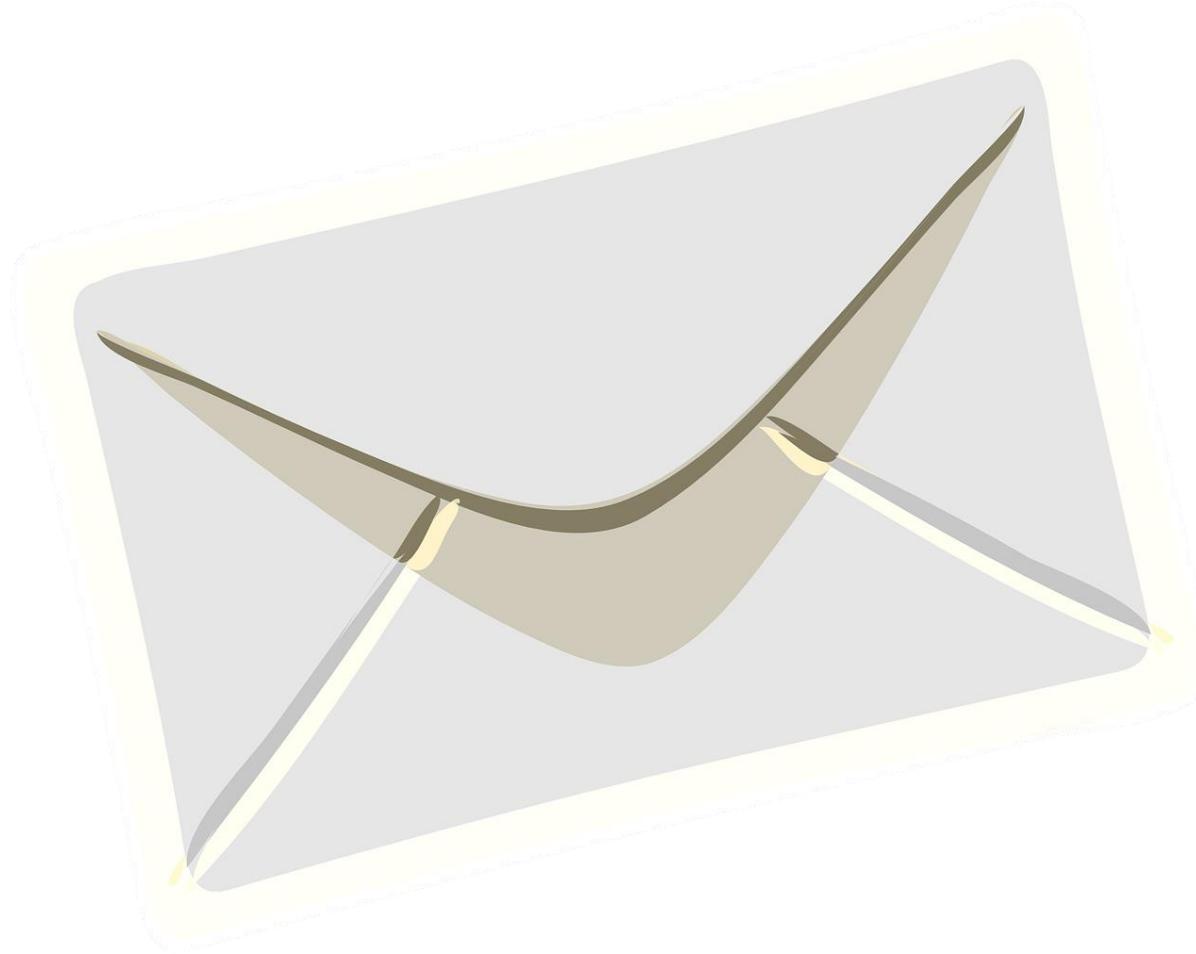


Lembre-se da última
decisão que tomou
racionalmente.

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

