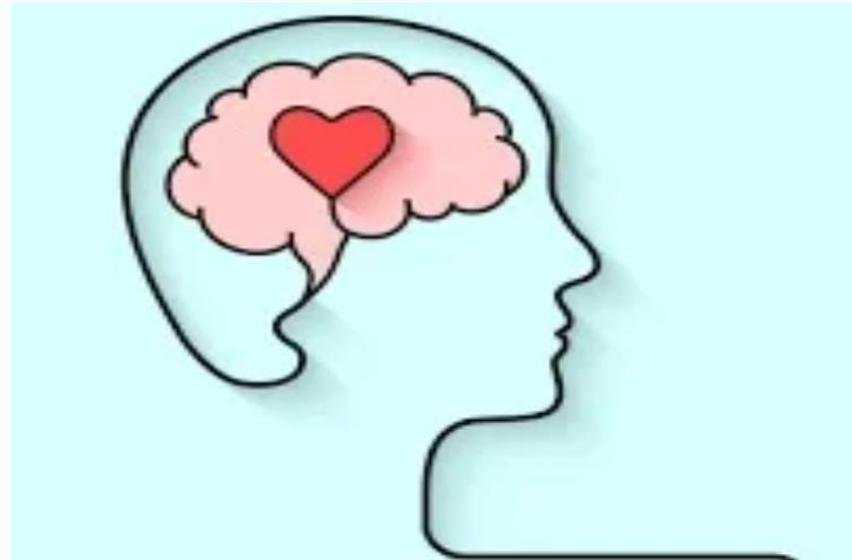


INTELIGÊNCIA EMOCIONAL E SEUS REFLEXOS



<https://simcarreira.com.br/inteligencia-emocional-no-trabalho/>

Prof^a Ma Roseli Martinez

CONTEXTO EMOCIONAL ATUAL

- ✓ Pessoas mais nervosas, ansiosas, mal humoradas e deprimidas
- ✓ Pessoas mais impulsivas e violentas
- ✓ De modo geral, cada vez mais tempo com uma tela de vídeo (celular, computador, TV)
- ✓ Inabilidade para lidar com ansiedade, depressão e dificuldade em ouvir não
 - Abuso de álcool
 - Abuso de drogas
 - Violência

O QUE ESTÁ POR TRÁS DE TUDO ISSO

O ANALFABETISMO EMOCIONAL

- Não controle das emoções
- Pensamentos pessimistas que provocam depressão
- Ascensão do individualismo
- Pouca empatia
- Uso excessivo de álcool e drogas
- Violência exacerbada
- Dificuldades de relacionamento pessoal e profissional



Foto: Shutterstock / Portal
EdiCase

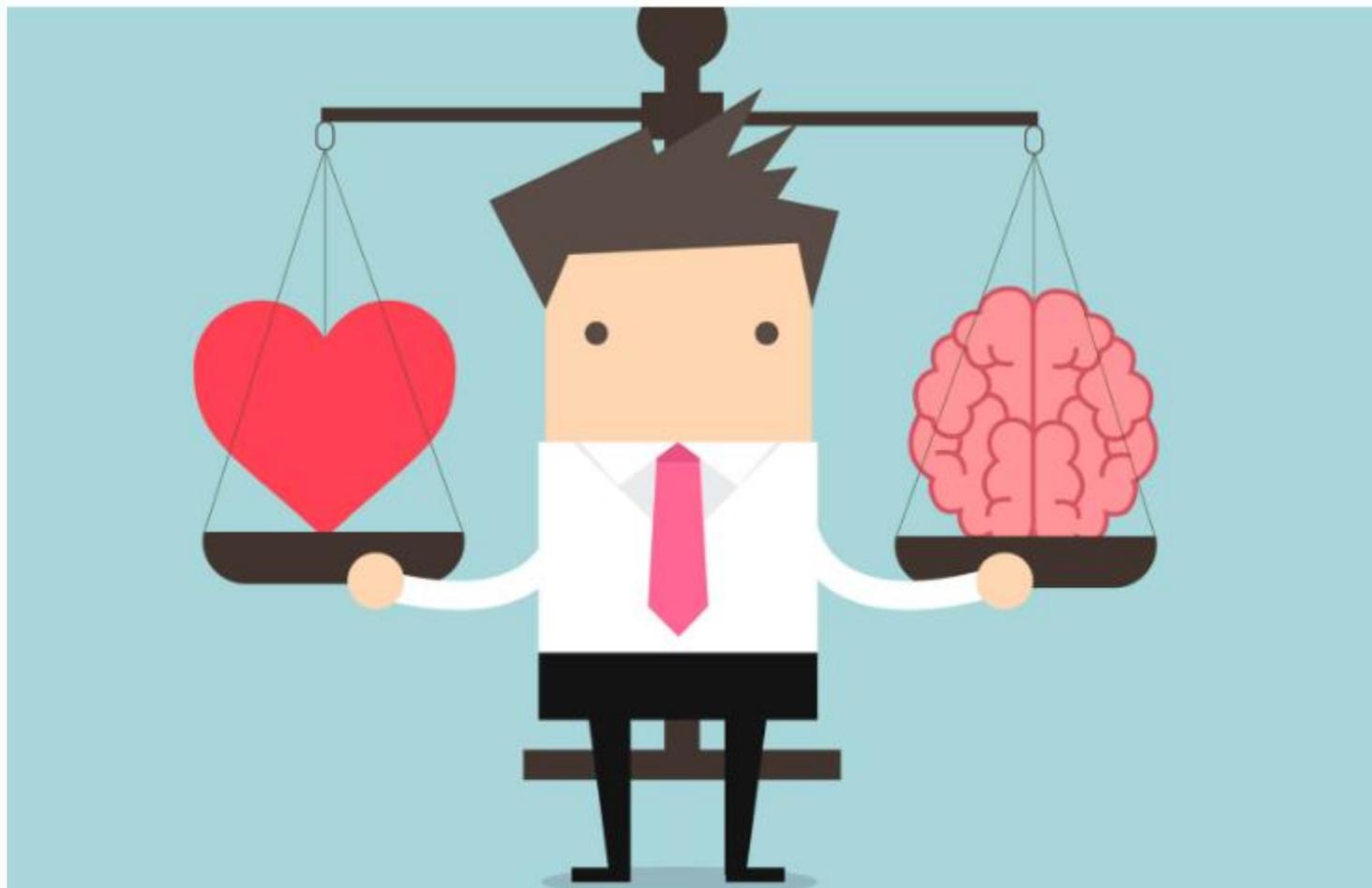


Segundo a especialista em estratégia de carreira Rebeca Toyama, a inteligência emocional é a forma como processamos e integramos nossos pensamentos e sentimentos, bem como o modo que nos relacionamos com os outros e com nós mesmos.

https://www.terra.com.br/economia/meu-negocio/entenda-a-importancia-da-inteligencia-emocional-no-trabalho,52196a9c4776d5230c657f1f7506ab4cbvatt2sc.html?utm_source=clipboard

**EMOÇÕES SÃO, EM ESSÊNCIA,
IMPULSOS PARA AGIR,
PARA LIDAR COM A VIDA**

**UMA PESSOA NÃO ESCOLHE SUAS
EMOÇÕES, MAS PODE ESCOLHER
SUAS ATITUDES, JÁ QUE É
RESPONSÁVEL POR ELAS**



CÉREBRO: DOIS HEMISFÉRIOS

DIREITO

- **Lógica**
- **Pensamentos**
- **Ponderação**
- **Razão**
- **Previsibilidade**
- **Análise**
- **Linearidade**

ESQUERDO

- **Sentimentos**
- **Emoção**
- **Impulso**
- **Intuição**
- **Imprevisibilidade**
- **Síntese**
- **Simultaneidade**

INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

Como expressar o amor

Como interagir nas crises

Como manter o equilíbrio

Como lidar com raiva, tristeza, medo....

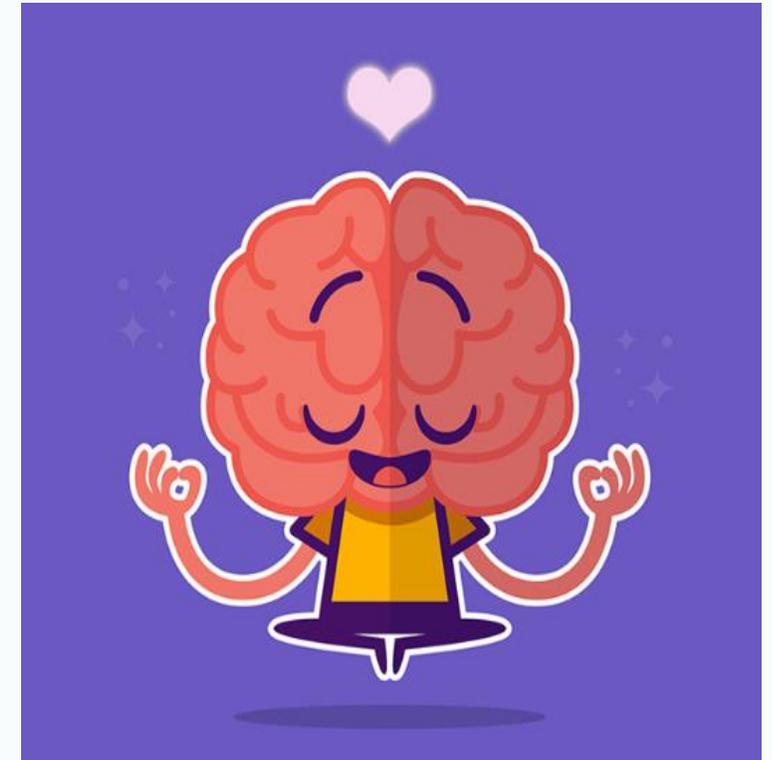
APRENDIZAGEM EMOCIONAL



Os 4 pilares da inteligência emocional

CONTROLANDO IMPULSOS E EMOÇÕES NEGATIVAS

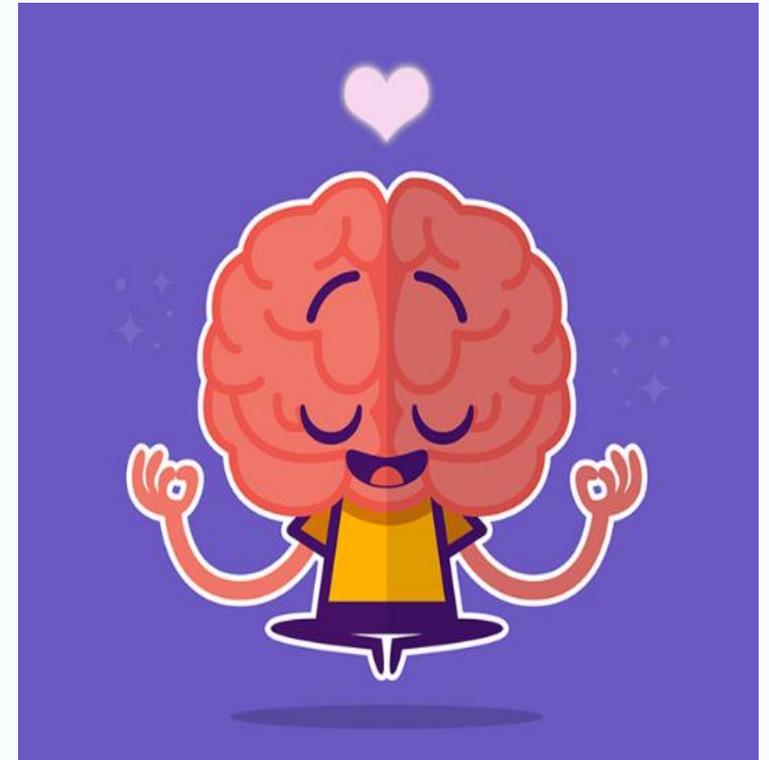
- Se acalme e pense antes de agir
- Analise o problema e como você se sente em relação a ele
- Estabeleça um caminho positivo para a solução deste problema
- Pense em alternativas
- Avalie as consequências de cada alternativa



<https://blog.psicologiaviva.com.br/o-que-e-inteligencia-emocional-2/>

CONTROLANDO IMPULSOS E EMOÇÕES NEGATIVAS

- Assuma a alternativa que pareça mais equilibrada
- Perceber as emoções em si e nos outros
- Reconhecer na emoção uma oportunidade de intimidade ou aprendizado
- Escutar com empatia, legitimando os sentimentos do outro



<https://blog.psicologiaviva.com.br/o-que-e-inteligencia-emocional-2/>

Habilidades intrapessoais

Competência Técnica



EXITO PESSOAL E PROFISSIONAL



Habilidades Interpessoais

**NO MAR, NAS EMOÇÕES, NA VIDA,
NÃO PODEMOS DIRIGIR O VENTO,
MAS PODEMOS AJUSTAR AS VELAS**

Até a próxima!

Obrigada!!!