

Agrupamento de Escolas D. Manuel de Faria e Sousa

IV Jornadas Pedagógicas

A white line-art illustration of a human brain is positioned above a hand. The hand is shown from the side, palm up, holding the brain. The hand is wearing a white shirt cuff and a grey suit sleeve. The background is a light blue gradient.

INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

11 de setembro de 2015

Rolando Costa

O QUE É INTELIGÊNCIA EMOCIONAL?

É a eficácia com a qual as pessoas percebem e compreendem as suas próprias emoções e as emoções dos outros, sendo capazes de administrar o seu comportamento.

(Morris; Maisto, 2004)

O QUE SÃO AS EMOÇÕES?

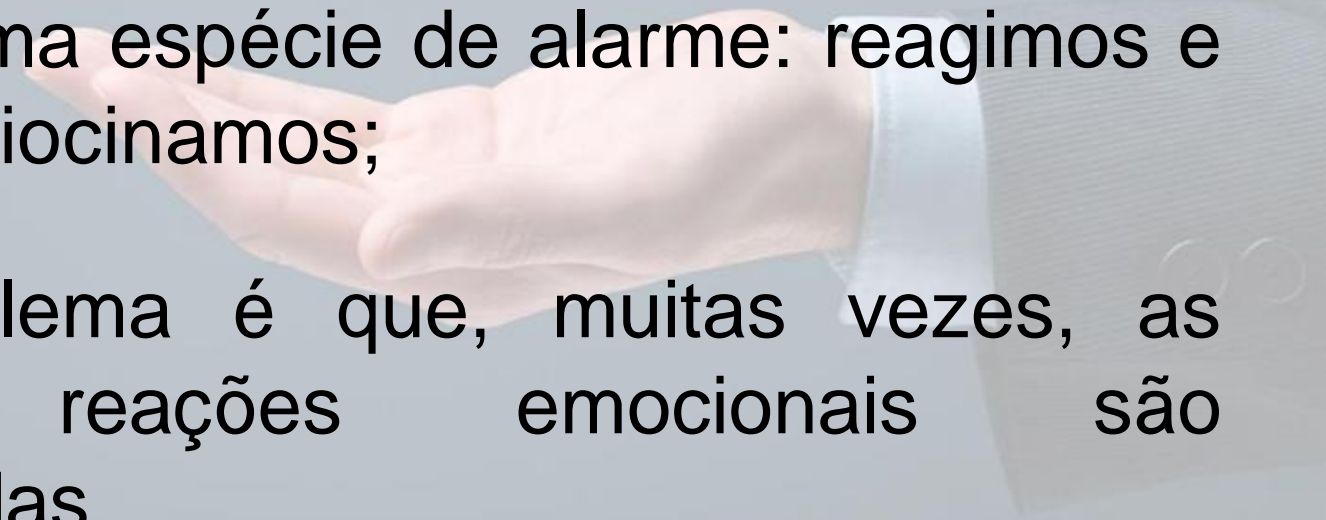
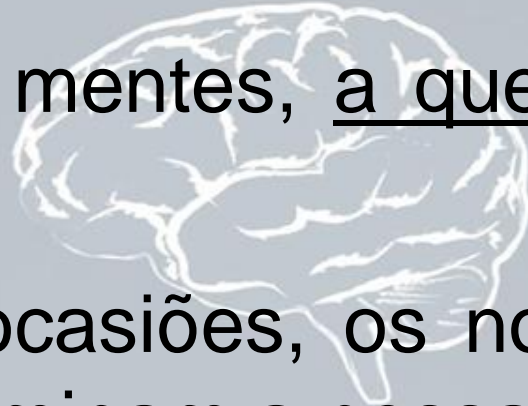
- Razão/Emoção

- A emoção é um complexo estado de sentimentos, com componentes somáticos, psíquicos e comportamentais, relacionados ao afeto e ao humor. *(Kaplan e Sadock, 1993)*

- “Todas as emoções são, em essência, impulsos, legados pela evolução, para uma ação imediata, para planejamentos instantâneos que visam a lidar com a vida.” *(Goleman, 1995)*

O RAPTO EMOCIONAL

- Temos 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 problema é que, muitas vezes, as nossas reações emocionais são inadequadas.



AUTOCONHECIMENTO

- Passa pela consciência dos nossos sentimentos, no momento exato em que eles ocorrem;
- O desenvolvimento do nosso autocontrole é fundamental para o nosso bem estar.
- É necessário refletir sobre a nossa própria história de vida e entender as experiências que marcaram as nossas respostas emocionais;

**QUE EMOÇÕES
COSTUMO SENTIR
NO MEU DIA A
DIA?**



Identidade

A principal fonte da nossa identidade é a nossa relação com nossos pais;

A nossa identidade é o berço das nossas emoções;

A nossa identidade não é mais do que o contexto psicológico e social no qual estamos inseridos desde que nascemos.

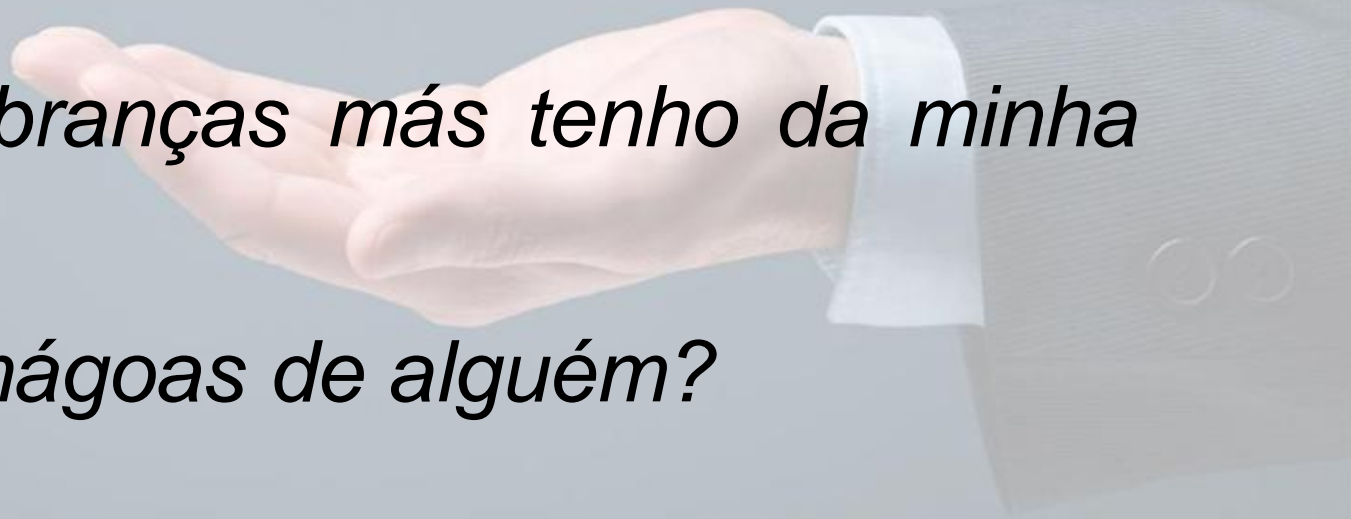
Refletir:

Que eventos marcaram a minha infância?

Que lembranças boas tenho da minha infância?

Que lembranças más tenho da minha infância?

Guardo mágoas de alguém?



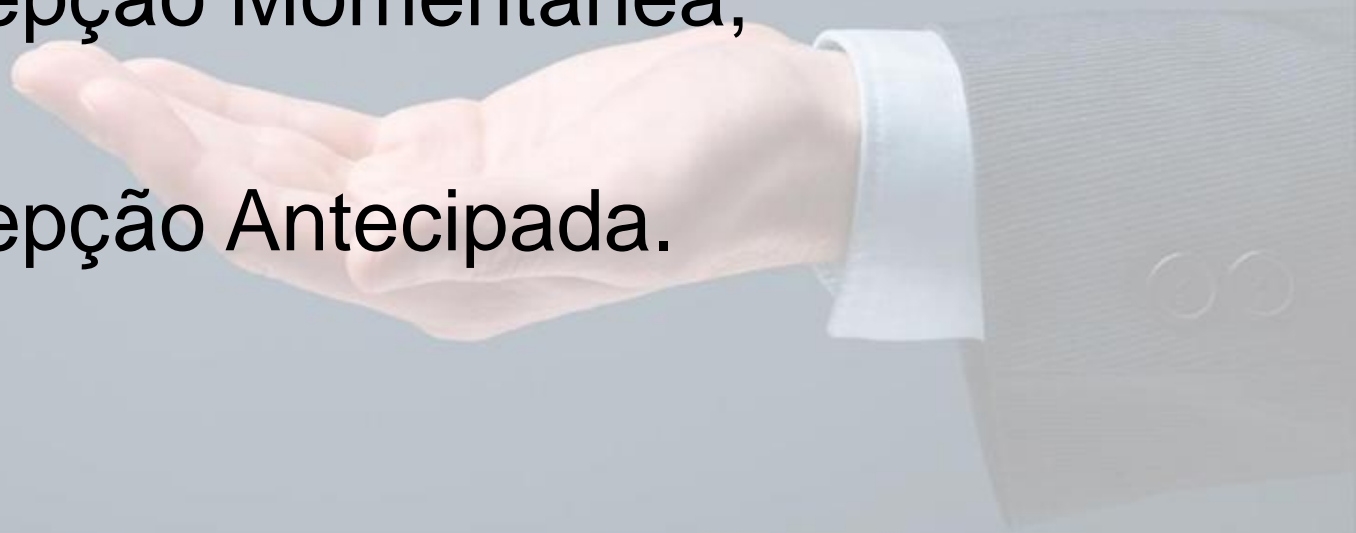
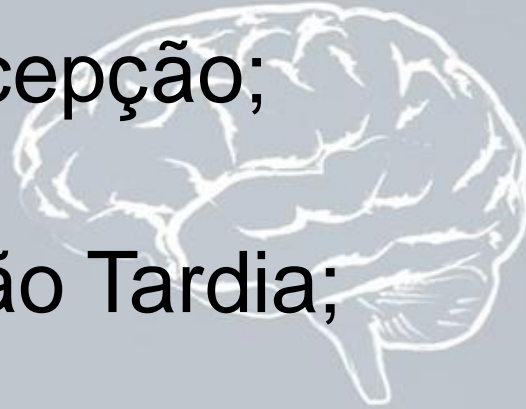
Níveis de Percepção das Emoções

Não Percepção;

Percepção Tardia;

Percepção Momentânea;

Percepção Antecipada.



FATORES QUE CONTRIBUEM PARA A INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

Autoconhecimento;

Autopercepção;

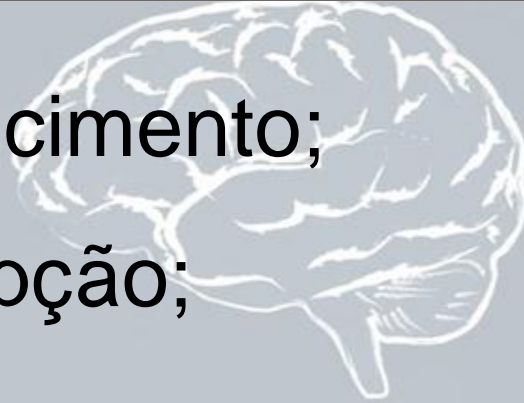
Autoconfiança;

Autogerir;

Automotivação;

Empatia;

Habilidades sociais.



FUNÇÕES DAS EMOÇÕES

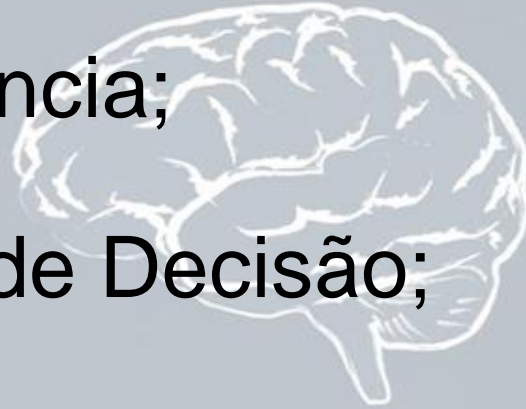
Sobrevivência;

Tomadas de Decisão;

Ajuste de limites;

Comunicação;

União.



AS EMOÇÕES NO TRABALHO

As emoções que tenho no trabalho determinam o meu desempenho, as minhas relações interpessoais e a minha motivação;

A IE é uma ferramenta indispensável para a Liderança Eficaz e para o trabalho em Equipa;

Se o trabalho gera emoções ruins, ele é fonte de stress.

AS EMOÇÕES NO TRABALHO

O Feedback é um poderoso instrumento motivacional;

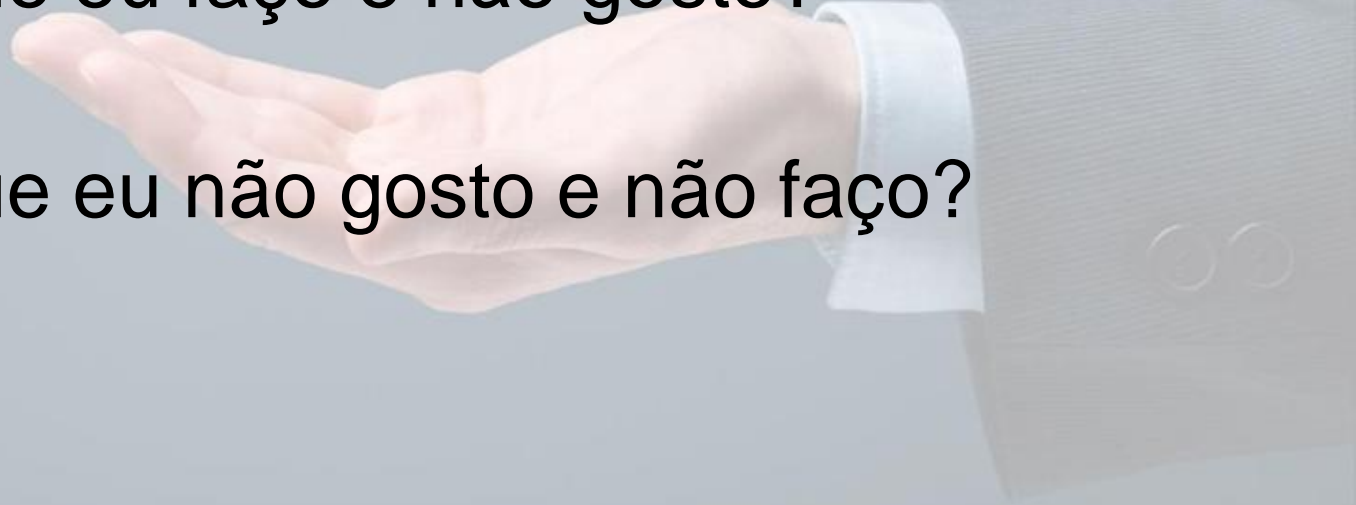
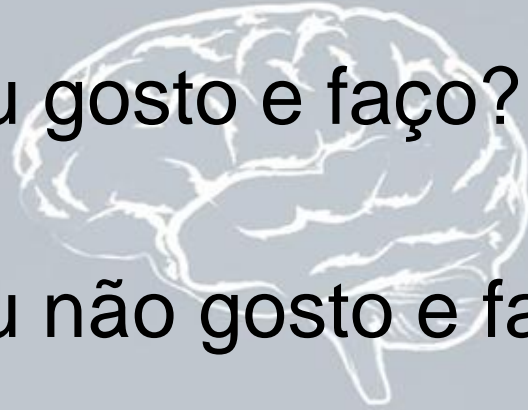
A crítica deve ser sempre construtiva e nunca deve ser um ataque pessoal;

A crítica também deve ser específica, e feita pessoalmente;

É necessário que sejamos sensíveis ao outro (empatia) ao fazer a crítica e que também ofereçamos alguma solução.

Vamos refletir!

- O que eu gosto e faço?
- O que eu não gosto e faço?
- O que eu faço e não gosto?
- O que eu não gosto e não faço?



Saliente-se que:

- Os nossos estados emocionais também dependem dos nossos objetivos e da maneira como encaramos os nossos sonhos, as nossas dificuldades e os nossos desafios;
- A maneira como vemos o mundo, como encaramos os factos e a realidade, determina a maneira como sentimos o mundo e a nós mesmos.



In <http://www.flf.edu.br/ndp/downloads-atividades/palestra-inteligencia-emocional.ppt>



Agrupamento de Escolas D. Manuel de Faria e Sousa

IV Jornadas Pedagógicas



**INTELIGÊNCIA
EMOCIONAL**



11 de setembro de 2015

Rolando Costa