

INTELIGÊNCIA EMOCIONAL



Apresentação

Atualmente, no mundo corporativo tem-se falado muito em Inteligência Emocional.

Se o colaborador apresentar pensamentos e ações inovadoras será destacado e valorizado dentro do mercado de trabalho.

Nesse contexto, o foco, a disciplina, a inteligência interpessoal e a produtividade são fortes competências; assim como a flexibilidade cognitiva ser um diferencial no enfrentamento e soluções para os problemas.

Para aplicar essas capacidades de adaptações às constantes mudanças, sejam elas boas ou ruins, além de se aprender com elas (conceito de resiliência) é essencial exercitar o autoconhecimento.

Neste ebook, você encontrará exercícios de metacognição, sendo um campo de estudos relacionado à consciência e ao automonitoramento do ato cognitivo. A metacognição consiste na capacidade do indivíduo de monitorar e autoregular os próprios processos cognitivos.

Espera-se com a inteligência emocional, um melhor equilíbrio entre emoção e razão, fortalecendo o autoconhecimento, uma ferramenta poderosa para lidar com as múltiplas escolhas que enfrentamos ao longo da vida.

A construção do amadurecimento emocional é favorável quando existe um profissional da área acompanhando o processo de entendimento, ação e desenvolvimento. Existem técnicas que auxiliam no processo de método para facilitar expressões e manifestações emocionais, assim como reflexões.

Conceito

Inteligência Emocional

Na Psicologia é descrito como a capacidade de reconhecer e avaliar os seus próprios sentimentos e os dos outros, assim como a capacidade de lidar com eles.

“Inteligência emocional envolve a habilidade de perceber com precisão, avaliar, e expressar emoções; a habilidade de acessar e/ou gerar sentimentos quando eles facilitam o pensamento; a habilidade de entender emoções e conhecimento emocional; e a habilidade de regular emoções para promover inteligência emocional e crescimento intelectual” (Mayer & Salovey, 1997).

Percepção das emoções - habilidade na identificação de sentimentos por estímulos

Uso das emoções – capacidade de empregar as informações emocionais para facilitar o pensamento e o raciocínio

Entender emoções - habilidade de captar variações emocionais nem sempre evidentes

Controle (transformação) da emoção - aptidão para lidar com os próprios sentimentos

Benefícios da Inteligência Emocional:

- ✓ Aumento da autoestima e autoconfiança;
- ✓ Redução de conflitos;
- ✓ Comprometimento com metas de vida;
- ✓ Senso de responsabilidade e visão de futuro;
- ✓ Visão de mundo e dos sentimentos das outras pessoas;
- ✓ Equilíbrio Emocional;
- ✓ Melhora na comunicação e do poder de influência;
- ✓ Aumento do nível de felicidade;
- ✓ Superação de barreiras;
- ✓ Capacidade de tomada de decisão;
- ✓ Administração do tempo e melhora significativa da produtividade;
- ✓ Diminuição dos níveis de estresse;
- ✓ Aumento da qualidade de vida: mais disposição, vitalidade e bem-estar.

Exercícios

Inteligência Emocional

LINHA DO TEMPO

Construa a partir de uma linha marcações de fatos significativos de sua vida. Reflita e faça observações sobre como eles te influenciaram negativa e/ou positivamente.

ARVORE SISTÊMICA

Desenhe uma árvore.

Depois de desenhado reflita sobre cada elemento ser representado por:

RAIZ – FIGURAS/MEMBROS IMPORTANTES NA VIDA

SOLO - CONTEXTO, AMBIENTE, MODELO, O QUE APRENDEU COM ELES

TRONCO – ACONTECIMENTOS MARCANTES NA VIDA

COPA - FUTURO / O QUE QUER COLHER

CURTIGRAMA

Divida uma folha em 4 e em cada quadrante reflita e lista em cada espaço:

1. Atividades que gosta e faz
2. Atividades que gosta mas não faz
3. Atividades que não gosta e que não faz
4. Atividades que não gosta mas faz

Reflita sobre elas e busque as razões de se fazer o que não se gosta e/ou não se fazer o que se gosta.

Exercícios

Inteligência Emocional

ESCADA DA TRANSFORMAÇÃO

Desenhe uma escada e no topo escreva um objetivo. Enumere os degraus e defina as ações, metas e prazos para se atingir o objetivo.

CASA DAS METAS

Desenhe uma casa com 1 porão e 3 salas, onde cada cômodo será representado:

PORÃO: METAS DO PASSADO ATINGIDAS OU NÃO

SALA 1: METAS PARA DAQUI 3 MESES

SALA 2: METAS PARA DAQUI 1 ANO

SALA 3: METAS PARA DAQUI 5 ANOS

5 COISAS BOAS NO DIA

Antes de se preparar para dormir, relembre de seu dia e resgate 5 coisas positivas acontecidas nele e as internalize.

Exercícios

Inteligência Emocional

REGISTRO DE PENSAMENTOS

Em uma folha faça 4 colunas descrevendo:

Uma situação difícil que enfrentou, na coluna ao lado qual foi seu pensamento sobre a situação, na outra coluna qual foi seu sentimento frente a situação e na última qual foi sua reação/comportamento frente a situação.

Inclua mais 3 colunas descrevendo para mesma situação um pensamento novo alternativo mais adequado, assim como um novo sentimento alternativo e uma nova reação alternativa.

Avalie como os pensamentos podem estar sendo disfuncionais e quais são as vantagens nos pensamentos alternativos.

MAPEAMENTO MENTAL

Em uma folha escreva um tópico central no meio da página. Por exemplo: Minhas metas de vida. Desse tópico puxe e registre ideias, questões e pontos relacionados que lhe vierem a mente. A medida que o mapa é desenhado e ampliado, sua mente se desenvolve, o que pode levar algumas ideias imprevisíveis e desconexas. O desafio é completado quando a página estiver cheia ou quando seu fluxo de ideias chegarem ao fim.

Exercícios

Inteligência Emocional

EXAMINE SEUS PENSAMENTOS

Examine o que você está dizendo para você mesmo, e reflita racionalmente para ver se o que você pensa é verdade ou não. Você tem provas de que seu pensamento é verdadeiro? Há outras maneiras de você entender o que está lhe acontecendo?

No momento em que examinar seus pensamentos perceba se eles não estão catastróficos, avalie, seus pensamentos catastróficos estão te ajudando?

Uma dica que devemos utilizar sempre é focar naquilo que está no nosso alcance, muitas vezes pensar em excesso em possibilidades pelas quais não temos autonomia nenhuma só gera sofrimento, é importante separar situações de que se tem o controle de situações de que não se tem o controle.

Para te ajudar a focar seus pensamentos em coisas que de fato estão no seu alcance:

Em uma folha descreva suas preocupações os motivos para estar acontecendo, depois escreva quais, são os sentimentos quando pensa nele e responda:

Quais fatores estão sob seu controle?

Quais fatores não estão sob seu controle?

O que você pode fazer de melhor para resolvê-la?

Após separar os fatores, faça o seu melhor em tudo o que está sob seu comando.

Entenda que é normal que muitos dos fatores fujam do seu controle.

Respeite seu processo...

Exercícios

Inteligência Emocional

PENSAMENTO POSITIVO

Avalie seus pensamentos, traga para o positivo.
Se pergunte:

- O que pode me trazer de aprendizados?
- Quais descobertas tenho sentido?

“Equilíbrio emocional é a capacidade de manter o controle mental em meio aos desafios e mudanças que podem acontecer em todas as áreas da vida.”

Um dicas que podem ajudar (A-B-C-D) :

A - Esteja consciente da ansiedade e onde esta localizada no seu corpo;

B - Esteja onde a ansiedade está, respire e expire, gerencie da melhor maneira possível a experiência física da ansiedade;

C - Verifique a realidade da ansiedade;

D - Decida se vai agir, expressar o sentimento ou não.

(Andrew Seubert, 2019)

Exercícios

Inteligência Emocional

QUALIDADES E DEFEITOS

Desenhe em uma folha a mão direita e a mão esquerda.

Em cada dedo de uma das mãos, descreva qualidades positivas e na outra mão características negativas.

Refleta sobre cada característica e avalie o que gostaria de mudar, traçando um plano de mudança.

BANDEIRA E HISTÓRIA

Desenhe a figura de uma bandeira, dividida em 6 partes

Responder com poucas palavras ou um pequeno desenho

- 1) O que te deixa feliz?
- 2) O que mais te aborrece?
- 3) Qual a sua melhor qualidade?
- 4) O que gostaria de mudar em você?
- 5) O que você não faz, mas gostaria de estar fazendo?
- 6) O que mais valoriza na vida?

Uma bandeira representa algo sobre a história. Reflita sobre as respostas dadas.

Exercícios

Inteligência Emocional

AUTODESCRIÇÃO

Apresente-se para si mesmo. Feito isso, escreva a resposta destes questionamentos:

Como quero ser percebido pelos outros?

Qual meu propósito de vida?

O que já faço muito bem e me gera bons feedbacks? Use isso para reforçar positivamente sua imagem!

PONTOS FORTES E PONTOS FRACOS

Convide três ou quatro pessoas próximas a você para descobrir sobre seus pontos fracos e fortes. Faça a elas questionamentos como:

Para qual tipo de problema você me chamaria para ajudar a resolver?

Em que situação você jamais se lembraria de mim para ajudar a resolver?

Como tarefa final, reflita ainda sobre estes dois pontos:

O que você está fazendo para promover a sua imagem? Até que ponto você mostra o seu potencial?

Exercícios

Inteligência Emocional

AUTOCONHECIMENTO

O que é que eu gostaria de fazer melhor?

O que é que eu não gosto, mas tenho de fazer?

Que aspiração ainda não transformei em ação?

O que me falta para transformá-la em realidade?

O que depende de mim e o que não depende de mim para que isso ocorra?

O que te move? O que te motiva? O que faz você acordar todos os dias e levantar da cama?

Que tipo de pessoa você gostaria de ser dentro de 10 anos?
Por que?

Quem você NÃO gostaria de ser se não fosse que você é?
Por que?

O que uma pessoa que te vê pela primeira vez pensa ou sente sobre você?

Como você gostaria de ser visto pelas pessoas?

Como você estabelece metas?

Exercícios

Inteligência Emocional

AUTOCONHECIMENTO

Você prefere ser dono das suas ações e percepções ou precisa da aprovação de outras pessoas? Caso positivo, quem são essas pessoas?

Em relação sua vida como um todo, você já fez o suficiente?

Qual a maior dificuldade que precisa superar?

Como você administra suas prioridades?

Quais as mudanças mais significativas na sua vida pessoal e profissional?

Qual foi o momento mais estressante da sua vida? Como lidou com ele?

Em que momento você pensou em desistir de uma atividade?

Em que situação você manteve uma atitude positiva e entusiasta apesar das dificuldades?

Qual foi seu maior erro cometido na vida, quais foram as razões de você tê-lo cometido e o que você fez para reverter?

Exercícios

Inteligência Emocional

PRÓPOSITO DE VIDA

Para fazer um levantamento e reflexões sobre qual é seu propósito de vida, experimente esse exercício:

Encontre a intersecção entre: Atividades que gosta de fazer (trabalho ou hobby);
Atividades que faça com qualidade;
Atividades necessárias ao mundo e
Atividades que confia o interesse por desejar conhecer mais.

MENTE ABERTA

- Aprende
- Resolve
- Segue adiante
- Aceita críticas
- Lida com medo

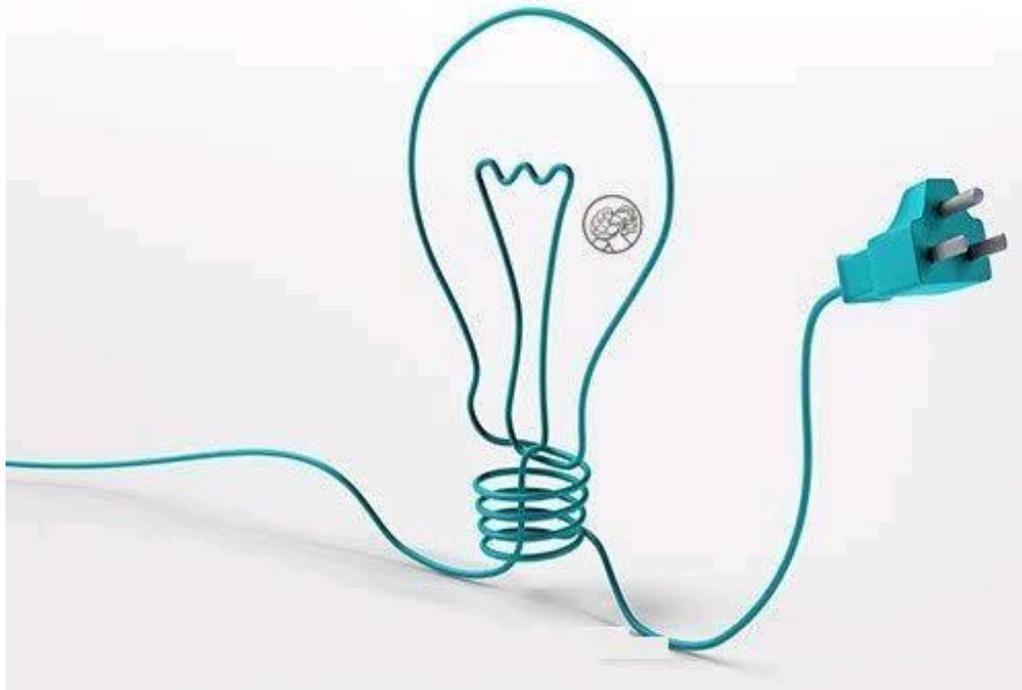
MENTE FECHADA

- Lamenta
- Crê que é impossível
- Fica estagnado
- Sofre pelo que dizem
- Deixa o medo dominar

Referências:

- Instrumentos de Apoio para Terapeutas – Abordagem de Psicologia Cognitiva: Alexandre Rivero – Psicólogo e Supervisor Clínico.
- Decole sua Carreira – Desperte as habilidades essenciais para a era digital: Wake Up Carreira.

**Resiliência é a arte de transformar toda
energia de um problema em uma
solução!**



Marcela Eiras Rubio Fonseca



- Graduação em Psicologia pela Universidade São Marcos
- Aprimoramento Profissional em Atendimento Interdisciplinar pelo IAMSPE
- Pós-graduação em Gestão de Pessoas pelo SENAC
- Consultora e Gestora de Recursos Humanos na RHF Talentos – Unidade São Paulo
- Formação de Analista Comportamental DISC Profiler (Solides)
- Vivência na área de psicologia e saúde hospitalar em contexto de internação, ambulatório e atendimento domiciliar
- Psicóloga Clínica

NEIS - Núcleo de Ensino e Intervenção em Saúde

www.nucleoneis.wixsite.com/nucleoneis

nucleoneis@gmail.com

Tel.: (11) 9-7152-7089

[facebook.com/NEIS.SP](https://www.facebook.com/NEIS.SP)

Instagram @nucleoneis

