



EXPANDESER

# *INTELIGÊNCIA EMOCIONAL*

POR JOYCE ROBERTA - PSICÓLOGA TRANSPESSOAL

# INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

A inteligência emocional é a capacidade de consideração, entender e gerenciar suas próprias emoções e as dos outros, de nos motivarmos e de gerir bem as emoções dentro de nós e nos relacionamentos.

É crucial para o sucesso pessoal e profissional, pois influencia como lidamos com o comportamento e navegamos em ambientes sociais e tomamos as decisões.



## AUTOCONHECIMENTO EMOCIONAL



Ser capaz de identificar suas próprias emoções e entender como elas funcionam

## MOTIVAÇÃO



Ser capaz de se automotivar

## SOCIALIZAÇÃO



habilidade de dirigir seus relacionamentos e navegar por situações sociais

## AUTOGESTÃO



Ser capaz de gerenciar de forma eficaz suas próprias emoções

## EMPATIA



Habilidade de compreender diferentes perspectivas, reconhecer as emoções das pessoas e agir adequadamente

# 5 PILARES



# BAIXO EQ



Tem explosões emocionais  
Não sabem o que sentem  
Fogem de emoções difíceis



Se comportam de maneira insensível  
Culpam os outros  
Habilidades de enfrentamento fracas.



Acreditam que estão sempre certas  
Tendem a diminuir o sentimento das outras pessoas  
Voltam a conversa para si mesmas.



# *O QUE É*

um gatilho emocional pode ser qualquer coisa:

- incluindo memórias, experiências ou eventos - que provoca uma reação emocional intensa, independentemente do seu estado de espírito atual.

## SITUAÇÃO QUE DESENCADEIAM REAÇÕES INTENSAS, INCLUEM:

rejeição  
traição  
tratamento injusto  
crenças desafiadas  
desamparo ou perda de controle  
se sentir excluído ou ignorado  
desaprovação ou crítica  
se sentir indesejado ou desnecessário  
se sentir sufocado  
insegurança  
perda de independência



# *GATILHOS EMOCIONAIS*

# CRENÇAS SOCIAIS

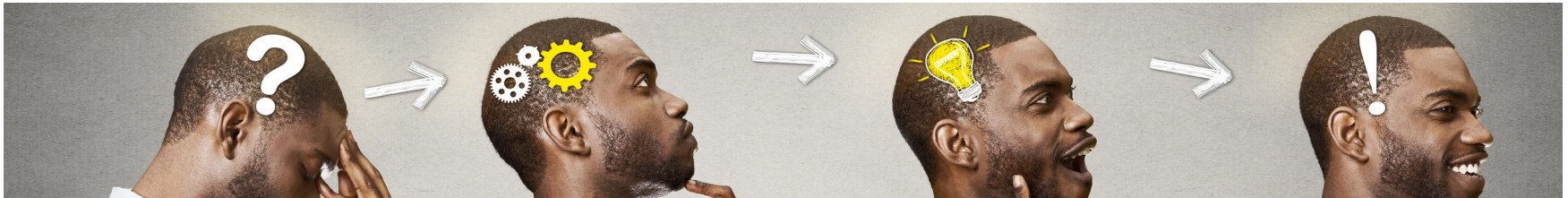
Engole o choro.  
Isso é coisa de mulherzinha.  
Seja forte. Isso não foi nada.  
Para de fazer pirraça.  
Menina feia.  
Você é muito sensível.



# AUTOCONHECIMENTO

## ENTENDENDO SUAS EMOÇÕES

A jornada começa com a compreensão de suas emoções. Identifique emoções básicas como alegria, tristeza, medo, surpresa, nojo e raiva, e observe como elas afetam seu pensamento e comportamento.



## TÉCNICAS DE IDENTIFICAÇÃO

Mantenha um diário emocional. Anote eventos diários e como você se sente. Isso ajuda a traçar padrões e gatilhos emocionais.

## REFLEXÃO E AUTOANÁLISE

Reserve um momento para refletir sobre suas reações emocionais. Pergunte-se: "Por que eu me senti assim?" e "Como posso lidar melhor com isso no futuro?"



# AUTOGESTÃO

## GERENCIANDO EMOÇÕES DESAFIADORAS

Aprenda a não agir impulsivamente. Pratique técnicas de respiração profunda ou conte até dez antes de responder em situações de estresse.



## TÉCNICAS DE RELAXAMENTO

Introduza práticas de mindfulness ou meditação em sua rotina diária. Isso ajuda a manter a calma e o foco.

## RESILIÊNCIA EMOCIONAL

Desenvolva a resiliência enfrentando pequenos desafios diários. Isso fortalece sua capacidade de lidar com situações estressantes.





# MOTIVAÇÃO

## ENTENDENDO A MOTIVAÇÃO INTERNA

Diferença entre motivação intrínseca (motivação interna, como paixão e valores) e extrínseca (motivação externa, como recompensas e reconhecimento). Foque em cultivar a motivação intrínseca para alcançar um senso de realização pessoal.



## ESTABELECENDO METAS PESSOAIS

Defina metas claras e atingíveis que estejam relacionadas com seus valores e interesses pessoais. Isso não fornece apenas um sentido de direção, mas também um caminho claro para o crescimento e a realização pessoal.

## RESILIÊNCIA EMOCIONAL

Desenvolva a resiliência enfrentando pequenos desafios diários. Isso fortalece sua capacidade de lidar com situações estressantes. Estratégias para manter a motivação, mesmo diante dos contratempos, são essenciais para o crescimento pessoal.

## CELEBRANDO SUCESSOS E APRENDIZADOS

Reconhecer e celebrar suas conquistas é tão importante quanto definir metas. Isso ajuda a manter a motivação e perceber o progresso no caminho para a realização pessoal e profissional.

# EMPATIA

## DESENVOLVENDO EMPATIA

Use a inteligência emocional para criar um ambiente de trabalho colaborativo e para fortalecer os laços familiares. Pratique colocar-se no lugar dos outros. Isso melhora a compreensão e a conexão com as pessoas.



### COGNITIVA

compreender a situação do outro, Ser capaz de se abrir a uma nova perspectiva

### EMOCIONAL

Capacidade de se conectar com outro profundamente através das emoções

### COMPASSIVA

Com esse tipo de empatia não apenas, não entendemos somente a situação de uma pessoa e nos conectamos com ela, mas somos movidos a ajudar.



# SOCIALIZAÇÃO

## APLICANDO A INTELIGÊNCIA EMOCIONAL NA VIDA DIÁRIA

Aprenda a expressar seus sentimentos e necessidades de forma clara e direta, sem ser agressivo.



### CONSTRUINDO RELACIONAMENTOS POSITIVOS

Mostre apreciação e gratidão em suas interações diárias. Isso fortalece os laços e a confiança.

### ENCARE OS CONFLITOS

como oportunidades para entender melhor os outros. Mantenha a calma e busque soluções ganha-ganha.

### EXERCÍCIOS DE PERCEPÇÃO EMOCIONAL

Tente ler as emoções das pessoas em diferentes contextos, como no trabalho ou em encontros sociais, e ajuste sua abordagem de acordo.



LEMBRE-SE

A inteligência emocional é uma ferramenta poderosa para a vida. Continue praticando e desenvolvendo essas habilidades.

*A PRÁTICA  
FORTALECE!*



**"Inteligência Emocional" de Daniel Goleman :** Este é o livro seminal que modifica o conceito de inteligência emocional ao mundo. Goleman explica a importância do EQ em relação ao sucesso e à felicidade.

**"Inteligência Emocional 2.0" de Travis Bradberry e Jean Greaves :** Este livro oferece um programa passo a passo para aumentar a inteligência emocional usando os quatro pilares fundamentais: autoconsciência, autogestão, consciência social e gerenciamento de relacionamentos.

**"Como Fazer Amigos e Influenciar Pessoas" de Dale Carnegie :** Embora não seja um livro especificamente sobre inteligência emocional, as habilidades de relacionamento interpessoal que Carnegie ensina são um componente essencial da inteligência emocional.



# *INTELIGÊNCIA EMOCIONAL*

GRATIDÃO

[contato@expandeser.com.br](mailto:contato@expandeser.com.br)  
[www.expandeser.com.br](http://www.expandeser.com.br)

