



Emoções inteligência emocional

Gestão construtiva de conflitos





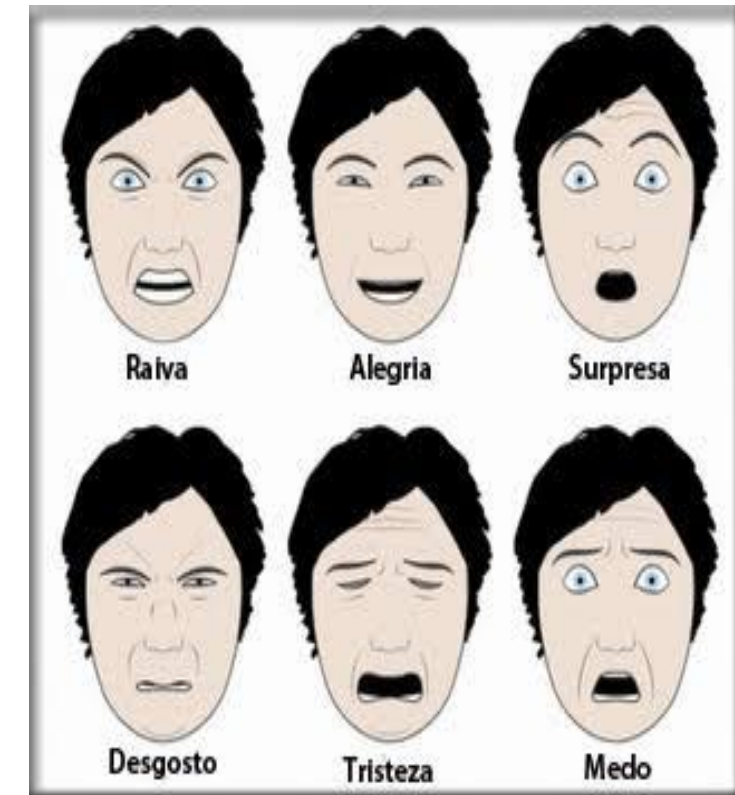
EMOÇÕES





Conceito de emoção

- Etimologicamente a palavra “emoção” vem do verbo “emovere”, que significa “pôr em movimento”.
- Nesta palavra está também contido o termo “moção”, que possui a mesma raiz que a palavra “motor”.
- Podemos dizer que as nossas emoções nos põem em movimento, que elas nos fazem agir, em suma, que elas são o motor dos nossos comportamentos.



Emoção versus Sentimentos

EMOÇÕES



Reações a fatos, situações e pessoas.

Acompanhadas de reações orgânicas instantâneas

Dirigidas para o exterior

Dimensão comunicacional

Intensidade

Brevidade

SENTIMENTOS



Resultado de predisposições, afeições e experiências subjetivas

Reações orgânicas ao longo do tempo

Dirigidas para o interior

Dimensão particular

Suavidade

Duradouro



As emoções na gestão das relações interpessoais

- As pessoas devem saber lidar com as suas emoções em situações de tensão da vida moderna;
- O controlo e aproveitamento produtivo das emoções humanas nas relações das pessoas no trabalho e com as suas próprias vidas;
- É possível usar inteligentemente a emoção;
- É preciso aprender a controlar e dominar pelo menos parcialmente os impulsos negativos, como a ansiedade, melancolia, ira ou os ímpetos repressores, e que as “pessoas precisam perceber emocionalmente a si mesmos e aos outros;
- **As tensões da vida moderna – como o risco de demissão, stresse, mercado competitivo e falta de tempo para o lazer – são situações que tendem a alterar o estado emocional de grande parte das pessoas, levando-as até ao seu próprio limite físico e psíquico. O resultado é o desequilíbrio emocional.**





Habilidades Emocionais

- Escala da inteligência emocional, que consiste de cinco aptidões:
- **Conhecer os Próprios Sentimentos**

Se não for capaz de avaliar a intensidade dos seus sentimentos, não poderá definir até que ponto esses sentimentos o estão a influenciar, e àqueles que o cercam.

A intensidade das suas emoções, pode ser classificada em como subtis, intensas ou esmagadoras;

- **Ser Dotado de Empatia**

Reconhece os sentimentos dos outros? Compreende por que sentem de determinada maneira? Identifica-se com a situação ou as motivações alheias? Empatia é a capacidade de “sentir como” outras pessoas, de sentir as emoções dos outros como sentimos as nossas.





Habilidades Emocionais

- Escala da inteligência emocional, que consiste de cinco aptidões:
- **Aprender a Controlar as Próprias Emoções:**
- Controla as suas emoções? Precisamos saber quando expressar as emoções e quando contê-las. Precisamos saber quando e como a expressão emocional, ou sua ausência, influencia outras pessoas. Devemos aprender a afirmar os nossos sentimentos positivos, tais como esperança, amor e alegria. E a libertar as nossas emoções negativas, como a raiva, o medo ou a culpa, de maneira inofensiva e produtiva, além de adiar a expressão das mesmas até um momento propício.
- **Remediar Danos Emocionais:**
- Sabe pedir desculpas? Na qualidade de seres humanos, todos cometemos deslizes emocionais e magoamos pessoas. Contudo, devemos aprender a reconhecer e a reparar aquilo que fizemos.
- Para tal, temos de assumir responsabilidades, pedir perdão e procurar reparar. O que pode significar uma transformação da nossa atitude, se esta magoar alguém?





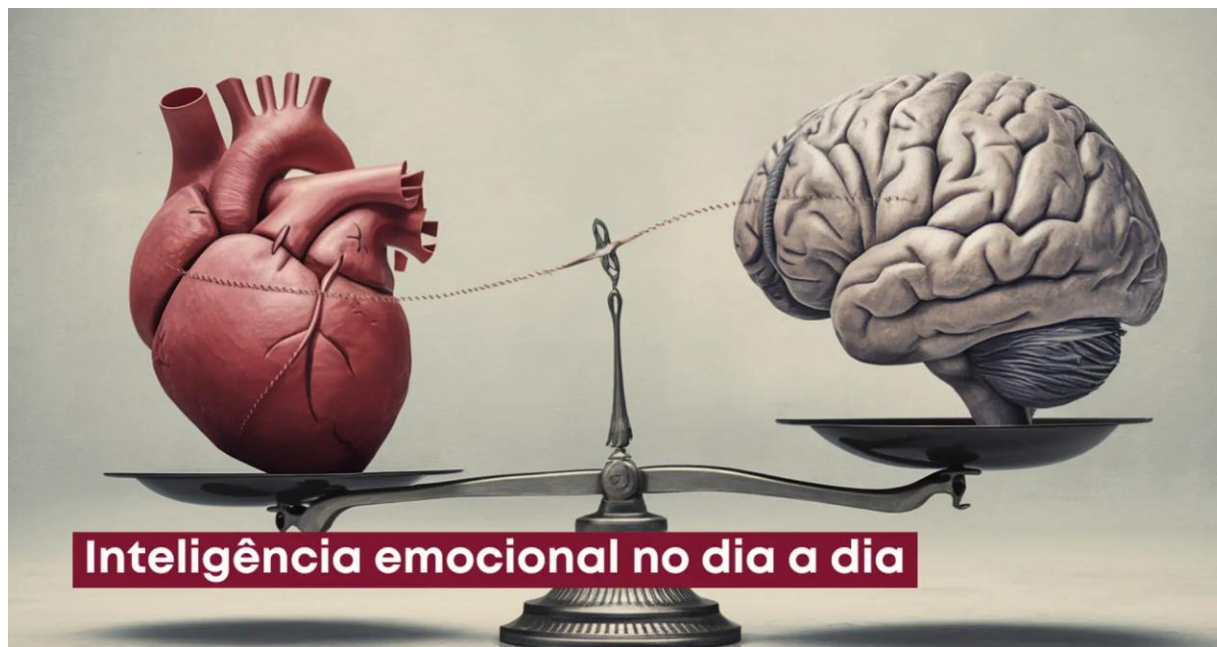
Habilidades Emocionais

- Escala da inteligência emocional, que consiste de cinco aptidões:
- **Integração de Tudo:**
- À medida que ascende na escala da Educação Emocional, você desenvolve uma aptidão que podemos chamar de “interactividade emocional”. Significa a capacidade de estar em sintonia com os sentimentos daqueles que o cercam, sentir os seus estados emocionais e interagir eficazmente com eles.





INTELIGÊNCIA EMOCIONAL





Conceito de Inteligência Emocional

- A inteligência emocional compõe-se de uma série de aptidões que servem para a apreciação e a expressão justa das próprias emoções e das emoções dos outros e para utilizar a sua sensibilidade para se motivar, planificar e concretizar objetivos da sua vida.
- Peter Salovey, Jonh Mayer, Daniel Goleman





Características de inteligência emocional

- As características de inteligência emocional, encontramos as aptidões que nos permitem motivarmo-nos a nós próprios e de se preservar face à frustração, de controlar as nossas pulsações e de estar em condições para adiar as nossas fontes de gratificação; de regular o nosso humor e fazer com que o stresse não nos impeça de pensar, de ser empáticos e de manter a esperança na vida.





Segundo a International Society of Applied Emotional Intelligence (ISAEI),
a **Inteligência Emocional apresenta 10 características:**

- O controlo emocional: compreender e controlar os seus sentimentos e gerir o seu humor;
- A auto-estima: ter bons sentimentos a seu respeito, independentemente das situações exteriores;
- A gestão do stress: controlar o stress e criar mudanças;
- As aptidões sociais: ser capaz de se relacionar com os outros e ser empático;
- O controlo da impulsividade: controlar a sua impulsividade e aceitar adiar as suas gratificações;





Segundo a International Society of Applied Emotional Intelligence (ISAEI), a **Inteligência Emocional apresenta 10 características:**

- • O equilíbrio: manter o equilíbrio entre o trabalho e a casa, as obrigações e o prazer;
- • As aptidões de comunicação: comunicar eficazmente com os outros;
- • Gestão das suas metas e dos seus objectivos: fixar metas realistas em todas as esferas da sua vida;
- • A automotivação: motivar-se a si próprio na prossecução das suas metas, ser capaz de criar energia interna;
- • A atitude positiva: manter uma atitude positiva e realista mesmo quando nos momentos mais difíceis.

