



Diniz & Diniz

&

SJR Consulting &
Business Services



**Inteligência Emocional: Como
suas *EMOÇÕES* influenciam sua
vida no trabalho e em casa**



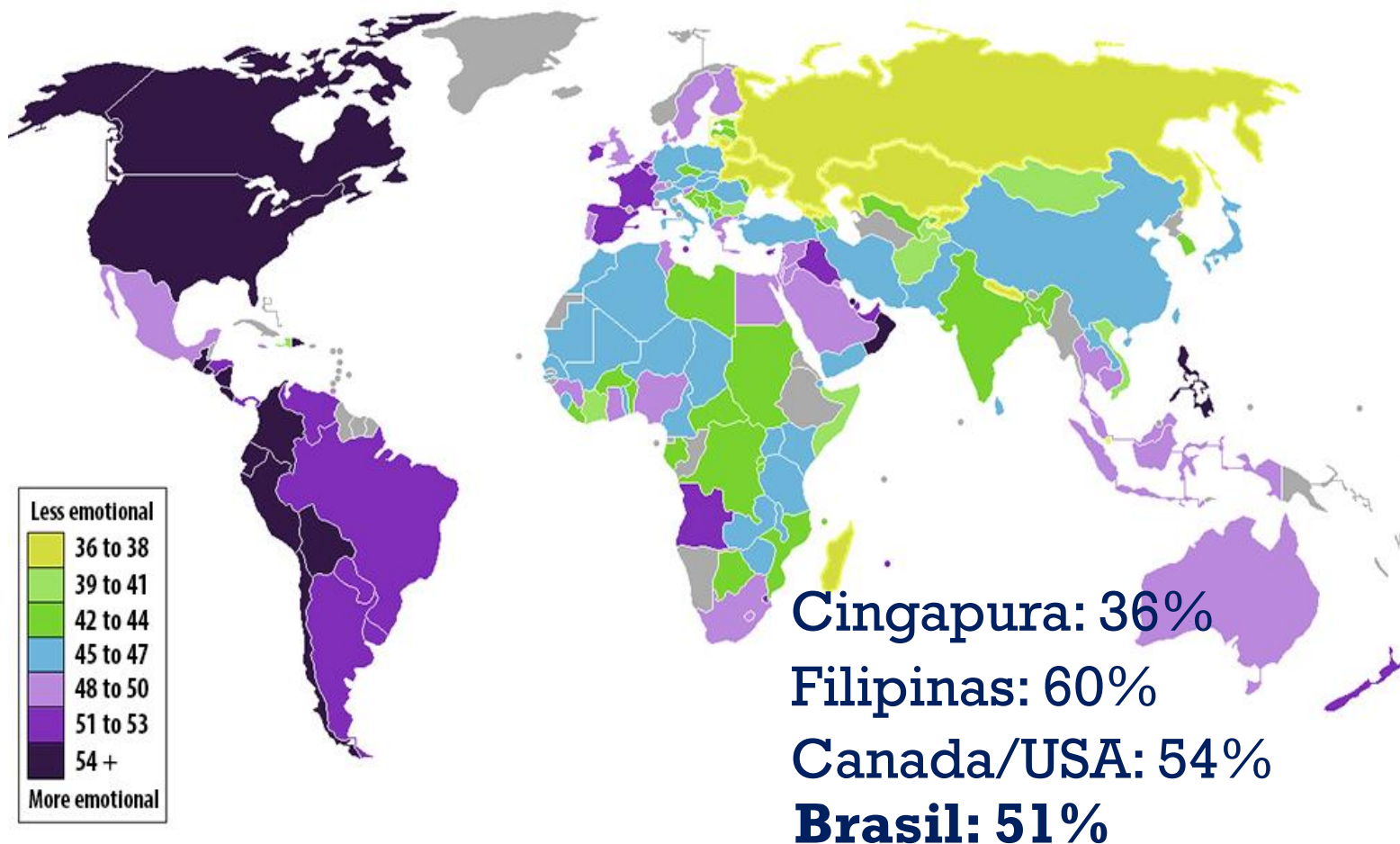
Inteligência Emocional (IE) em casa e no trabalho

Colaborador da Diniz&Diniz:

- ✓ O que você precisa saber sobre IE?
- ✓ Porque ela é importante?
- ✓ É possível treinar e desenvolver sua IE?



+ Mapa colorido com os países que apresentam maior e menor nível de emoção (Gallup)



+ Conhecimento Inicial:

Quantos tipos diferentes de inteligência você já ouviu falar ?

- **A. Uma**
- **B. Duas**
- **C. Três**
- **D. Quatro ou mais**

Multiplas Inteligências de Gardner



+

LE (Razão) X LD (Emoção)

estrutura da inteligência

LADO ESQUERDO

- Linguagem
- Lógica
- Números
- Matemática
- Sequência
- Palavras

LADO DIREITO

- Rítmo
- Pintura
- Cores
- Imaginação
- Rima

Inteligência Lógica

Inteligência Cinética

Inteligência Musical

Inteligência Interpessoal

Inteligência Linguística

Inteligência Naturalista

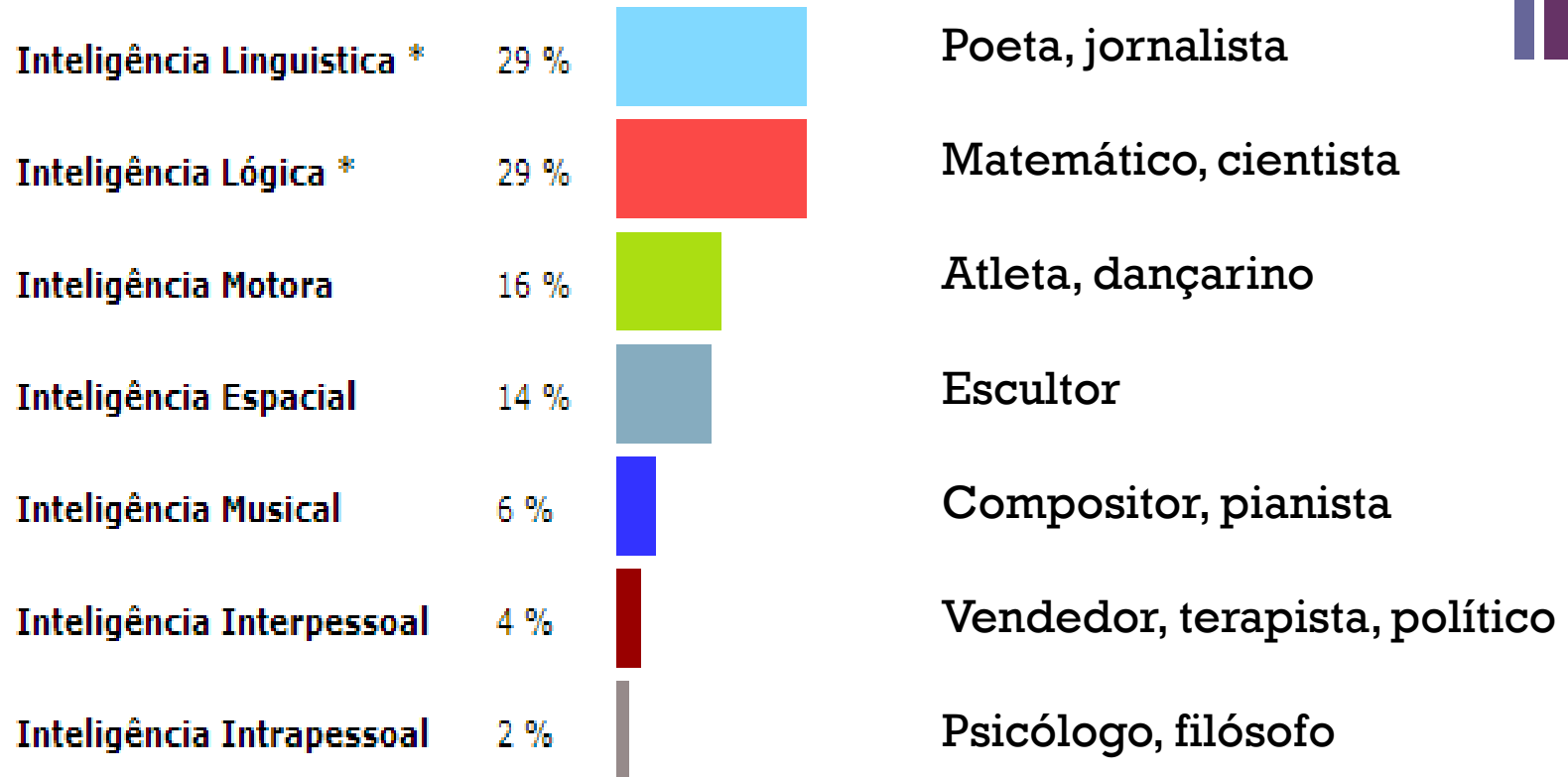
Inteligência Intrapessoal

www.metasape.com META sapiens Desenvolvimento Humano Alessandro Marques



As Inteligências Predominantes:

Porcentagem das pessoas em que cada tipo de inteligência predomina:

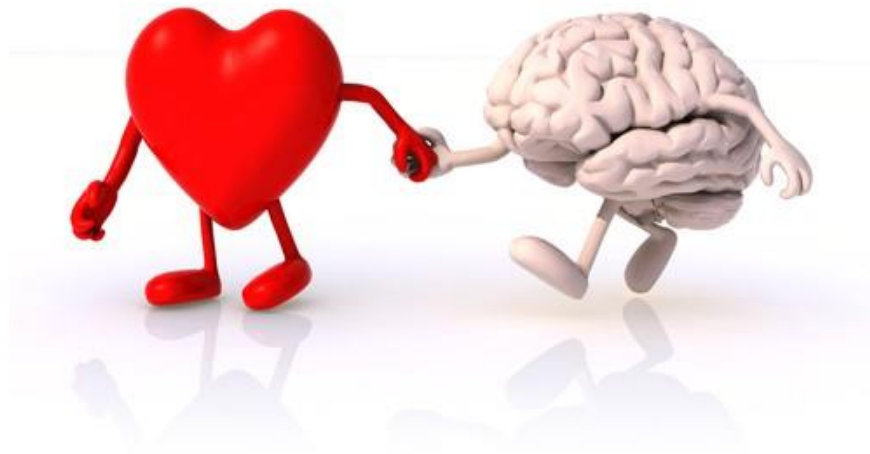


*: são as chamadas Inteligências Clássicas, as inteligências que aparecem no teste de QI

+

O trajeto entre a emoção e a razão no cérebro:

A emoção (límbico) e a razão (lóbulo frontal) que são partes do seu cérebro, trabalham juntos



+ Pesquisadores concordam que:

- Os 2 tipos predominantes onde se encaixa a inteligência emocional fazem parte da:
- **Inteligência Intrapessoal** – que é a habilidade de olhar para dentro de si mesmo e entender as próprias emoções, intenções e objetivos.
- **Inteligência Interpessoal** – que é a capacidade de entender a intenção dos outros. Importante para quem coordena e executa trabalhos em grupo.

+

QI x QE



**Quociente de
Inteligência**

**Quociente de
Inteligência
Emocional**

O que está abaixo da superfície

+



Inteligência Emocional: O que é?



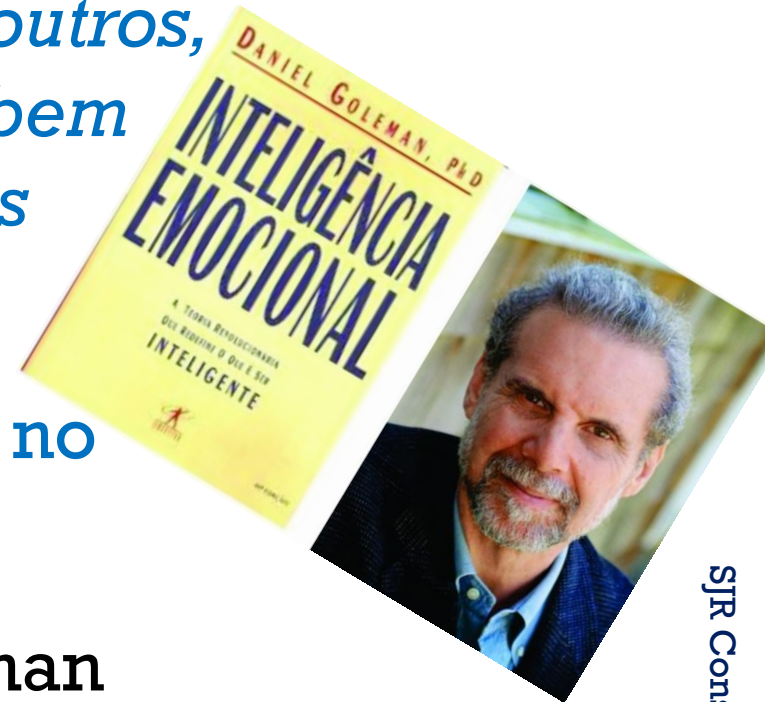


Definição da IE:

“Inteligência Emocional é a capacidade de identificar os nossos próprios sentimentos e os dos outros, de nos motivarmos, e de gerir bem as emoções dentro de nós e nos nossos relacionamentos.”

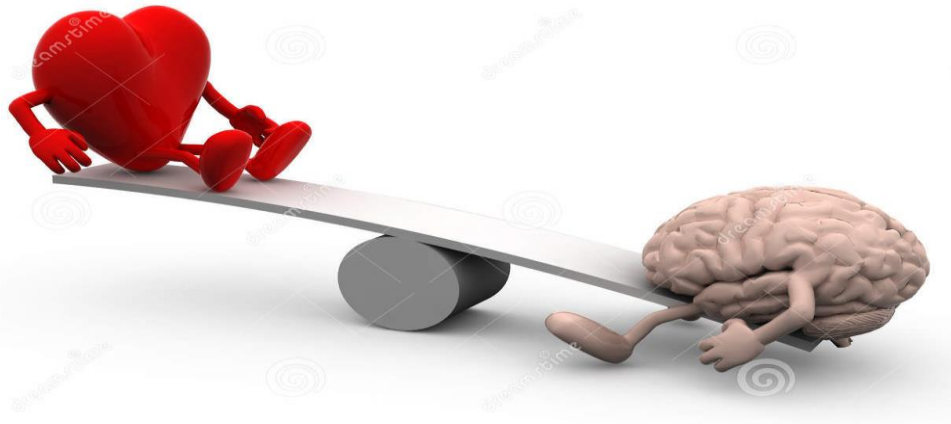
Ela prediz o sucesso na vida e no trabalho.

Daniel Goleman



+ Na sua essência:

**Inteligência Emocional é a
habilidade de usar nossas
emoções eficazmente.**



Diferenças básicas entre QE e QI

MHS 2005

| QE | QI |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Foco: desenvolve uma melhor compreensão e capacidade de controlar as emoções | <ul style="list-style-type: none">• Foco: desenvolve as habilidades cognitivas, foco acadêmico |
| <ul style="list-style-type: none">• <u>Pode ser melhorada e treinada ao longo da vida</u> | <ul style="list-style-type: none">• Estabelecida ao nascer; não pode ser melhorada |
| <ul style="list-style-type: none">• Recentemente entendida como fator importante de sucesso | <ul style="list-style-type: none">• Tradicionalmente usada como previsão de sucesso |

+ Informações sobre o QI:

- *Quão inteligente é inteligente?*
- 50% das pessoas têm um QI entre 90 e 110
- 2,5% das pessoas são superiores em inteligência, com QI acima de 130
- 0,5% das pessoas são gênios (ou quase isso), com QI acima de 140
- 2,5% das pessoas são deficientes mentais ou debilitadas, com QI abaixo de 70

+ Informações sobre o QI:

5 países com maior média de QI do mundo:

1°. Hong Kong – 107

2°. Coréia do Sul – 106

3°. Japão – 105

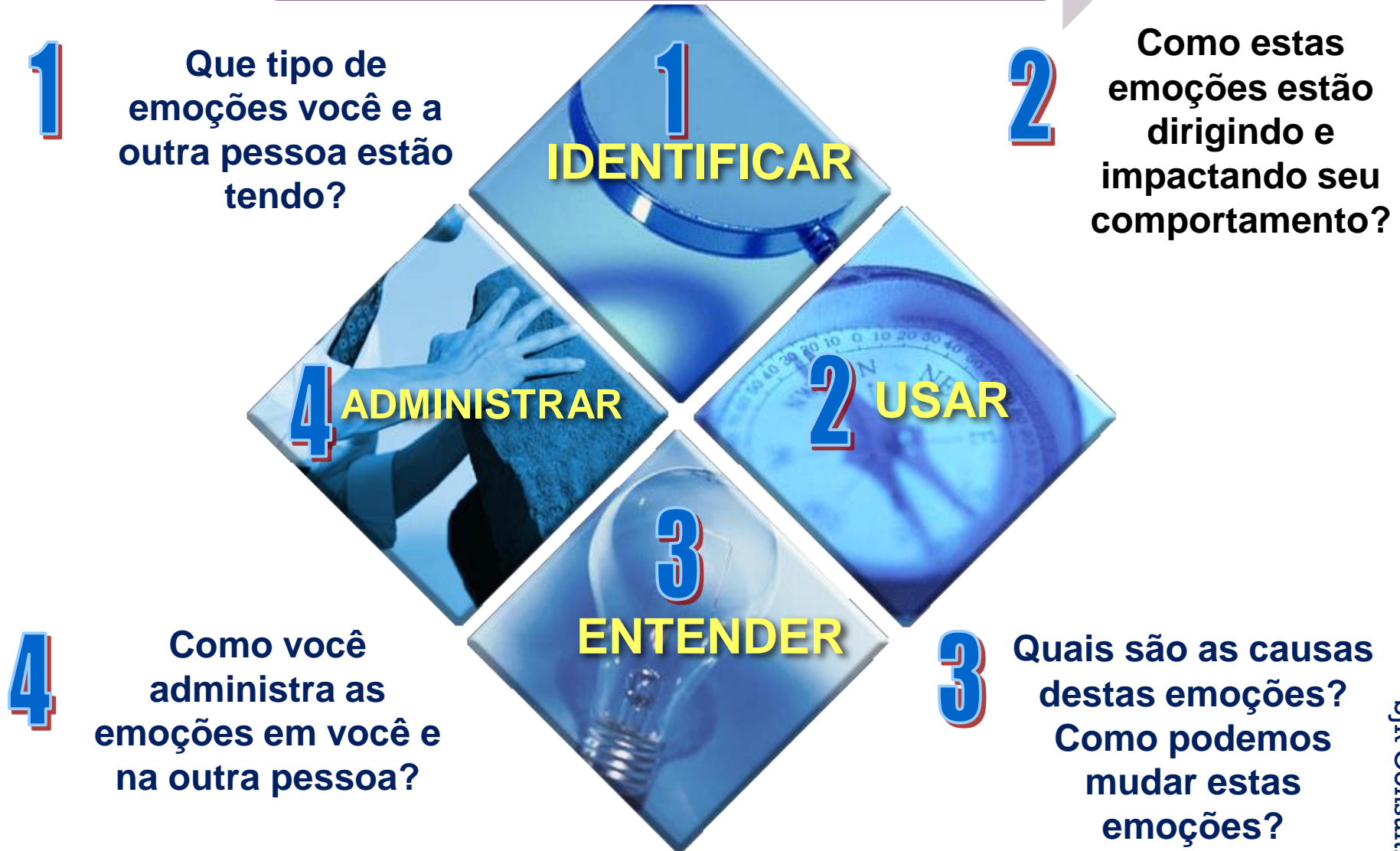
4°. Taiwan – 104

5°. Cingapura - 103

QI médio mundial – 100

QI médio do Brasil - 87

Inteligência Emocional é como ser mais eficiente frente a situações emocionais



+ Emoções faciais de fácil interpretação:

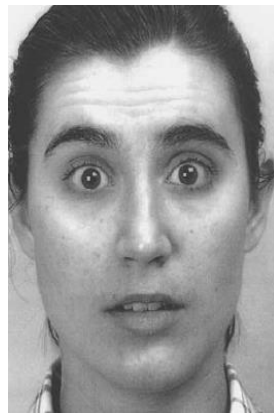
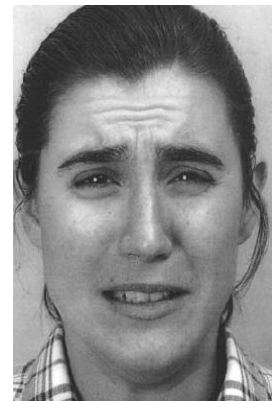
- Raiva
- Tristeza
- Surpresa
- Alegria

Ekman, 2003

+

Exemplo:

Quais das seguintes faces representam: alegria, surpresa, raiva e tristeza?

**A****B****C****D**

+ A Inteligência Emocional NÃO é:

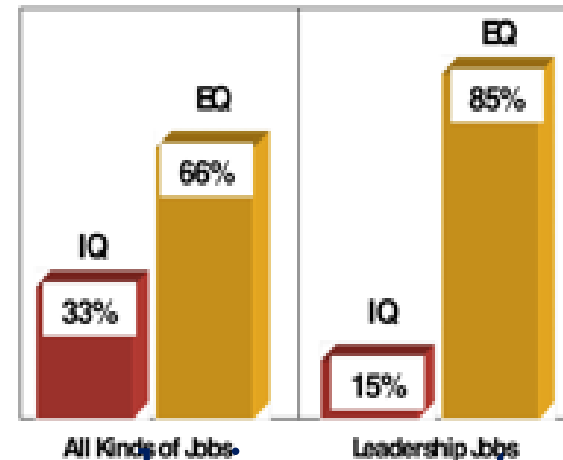
- Liberar seus sentimentos de forma desenfreada
- Ser agradável independente do que aconteça
- Específico ao sexo ou geneticamente adquirido
- QI, conhecimento ou formação acadêmica
- Sintomas de raiva gerencial



+ Porque a IE é importante no trabalho e em casa ?

- Menos agressivos e estressados
- Menos depressivos e solitários
- Mais felizes e simpáticos
- Aumenta a auto estima
- Melhor qualidade de amizades e relacionamentos sexuais
- Aumenta a performance individual e organizacional

The Importance of EQ



One of Daniel Goleman's research findings



Os dois lados da Inteligência Emocional de acordo com Goleman:

Intrapessoais:

Competências Pessoais – como controlamos nossas emoções

- 1. Autoconhecimento Emocional** - reconhecer as próprias emoções e sentimentos quando ocorrem
- 2. Controle Emocional** - lidar com os próprios sentimentos, adequando-os a cada situação vivida
- 3. Auto-motivação** - dirigir as emoções a serviço de um objetivo ou realização pessoal



Os dois lados da Inteligência Emocional de acordo com Goleman:

Interpessoais:

Competências Sociais- como conduzimos relacionamentos

4. Empatia - reconhecer emoções no outro e empatia de sentimentos

5. Habilidade em relacionamentos interpessoais - interação com outros indivíduos utilizando competências sociais

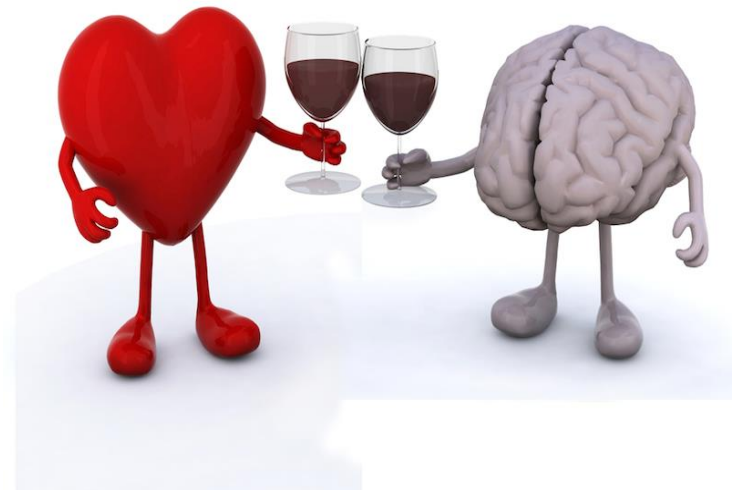
+ Como podemos aprimorar o autoconhecimento emocional ?

- Manter um diário pessoal
- Não tenha atitudes precipitadas
- Discernir seus pontos fortes e fracos



+ Como podemos aprimorar o controle emocional ?

- Auto controle
- Responsabilidade
- Adaptabilidade
- Iniciativa



+ Como podemos aprimorar a motivação ?

- Comprometimento
- Iniciativa
- Otimismo
- Carisma
- Estabelecer metas



+ Como podemos aprimorar a empatia ?

- Ter consciência e preocupação com os sentimentos das outras pessoas



+ Como podemos aprimorar a habilidade interpessoal ?

Agir de forma a dar respostas desejáveis,
usando a melhor forma de comunicação.
Diminuir conflitos, cooperação e buscar a
liderança



+ A IE pode ser treinada?

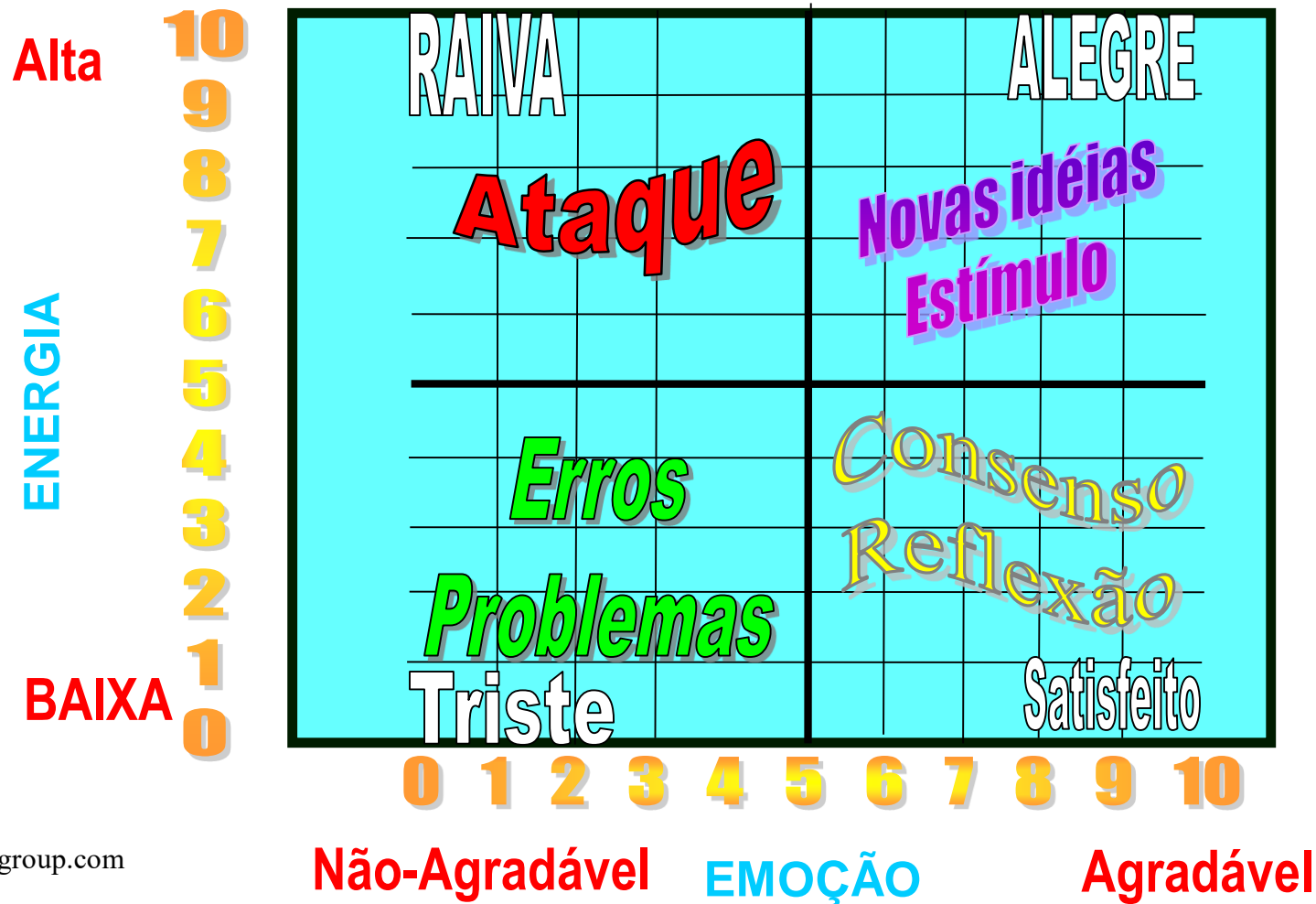
- IE pode ser treinada e desenvolvida (Daft, 2011)
- Fatores que fazem um treinamento eficaz:
 - Compromisso
 - Revisar respostas para novas emoções
 - Ajudar nos objetivos individuais e do grupo
 - Mudança na maneira de pensar
 - Alterar comportamento





**Quanto mais
complexo o teu
trabalho, mais
necessária é a tua
IE!! (Oswaldo Jr.)**

+ O impacto das emoções no trabalho





Então!

Para você ser um profissional de sucesso, você provavelmente precisará de um QI por volta de 120 ou ter a educação acadêmica necessária para o seu trabalho. Nos dias atuais é muito mais importante você ter a habilidade de persistir em face das dificuldades e aprimorar seus relacionamentos com seus colegas e subordinados (Inteligência Emocional) do que ter 10 ou 15 pontos extras no seu QI. Isto vale para mais de 95% das ocupações profissionais.

+
Recomendação 1:

Inteligência Emocional
no trabalho: Não saia de
casa sem ela.



+
Recomendação 2:

Inteligência Emocional
em casa: Não volte pra
casa sem ela.



+ Conclusão:

IE : O que é?

Pode ser usada em várias situações,
especialmente no trabalho e em
casa

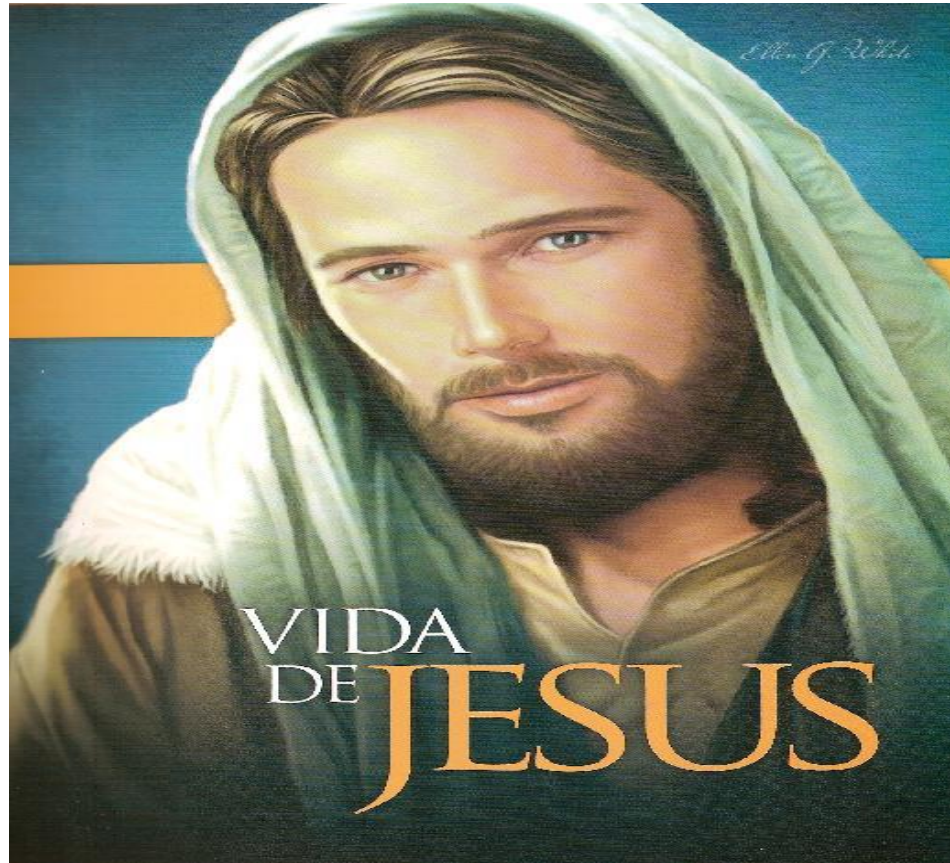


Com IE



Sem IE

+ Não esqueçamos de olhar para:



+

Obrigado pela atenção😊



Perguntas & Respostas

Perguntas? Comentário?