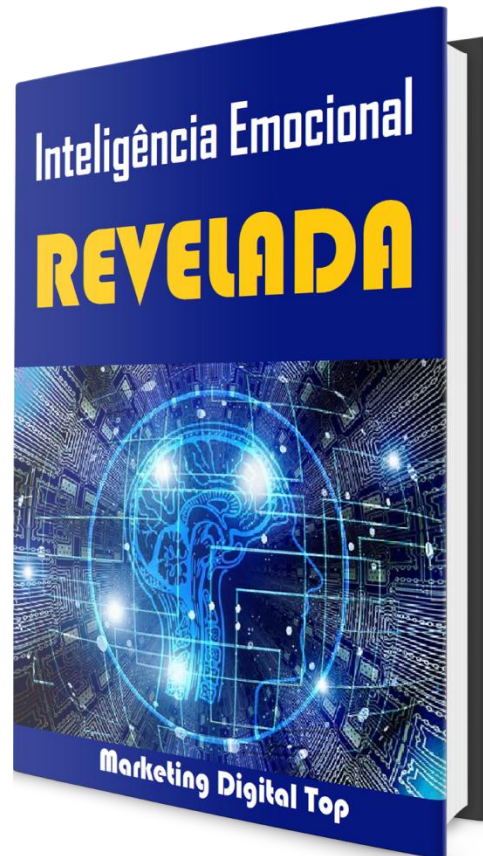


## Inteligencia Emocional Revelada



**Oferecido por:**

Marketing Digital Top

## Termos e Condições

### Aviso Legal

O escritor esforçou-se para ser tão exato e completo quanto possível na criação deste relatório, em todo o caso ele não garante em qualquer altura o conteúdo descrito devido às mudanças rápidas que existem na internet.

Apesar de se ter feito todas as tentativas de se verificar toda a informação nesta publicação, o editor não assume qualquer responsabilidade por erros, omissões ou interpretações erradas deste livro. Quaisquer referencias a pessoas específicas, organizações não são intencionais.

Nos livros de conselhos práticos, tal como na vida, não existem garantias para um rendimento. Os leitores são avisados de fazer o seu próprio julgamento sobre as suas circunstâncias e agir de acordo com isso.

Este livro não tem a intenção de ser usado como conselheiro legal. Todos os leitores são aconselhados a procurar serviços de profissionais competentes nos campos legais.

## Sumário

Introdução à Inteligência Emocional.....	4
Três Definições Principais.....	5
O Cérebro Emocional .....	6
Por que agimos emocionalmente? .....	8
O que é o seqüestro emocional? .....	10
Como fortalecer seu IE e aumentar seu QI .....	12
Estratégias de autoconsciência .....	14
Como se tornar socialmente consciente.....	17
Como gerenciar seus relacionamentos.....	19
10 exercícios para fortalecer a IE da sua equipe.....	21
Pensamentos finais .....	24

## Introdução à Inteligência Emocional



Em termos gerais, Inteligência Emocional (IE) resume à capacidade de saber, conter e medir emoções - a sua e a de demais pessoas.

A inteligência emocional é uma área de estudo relativamente nova. Suas raízes mais antigas remontam ao trabalho de Darwin sobre a importância da expressão emocional para a sobrevivência. Nos anos 1900, a questão da inteligência foi discutida principalmente em termos de aspectos cognitivos, como memória e resolução de problemas, embora vários pesquisadores influentes tenham começado a reconhecer a importância dos aspectos não-cognitivos.

Em 1920, EL Thorndike usou o termo "inteligência social" para descrever a habilidade de entender e gerenciar outras pessoas.

O termo "Inteligência Emocional" é geralmente atribuído à tese de doutorado de Wayne Payne em 1985, *Um Estudo de Emoção: Desenvolvendo Inteligência Emocional*, mas o interesse da mídia em geral só foi despertado em 1995, depois de um artigo da revista *Time* sobre o best-seller de Daniel Goleman, *Emocional Intelligence: Why It Pode importar mais do que o QI*.

Peter Salovey e John D. Mayer são os principais pesquisadores em inteligência emocional desde então e definem inteligência emocional como "o subconjunto da inteligência social que envolve a capacidade de monitorar os sentimentos e emoções de alguém e de outros, para discriminar entre eles. e usar essas informações para orientar o pensamento e as ações".

Atualmente, existem vários modelos diferentes propostos para a definição de IE, e os pesquisadores ainda discordam de como o termo deve ser usado. Alguns acham que a inteligência emocional pode ser aprendida e depois fortalecida, enquanto outros afirmam que é algo com que você nasce. Esse campo de estudo está crescendo tão rápido que os pesquisadores estão constantemente alterando até suas próprias definições.

## Três Definições Principais

- Ø Modelos de capacidade EI
- Ø Modelos mistos de EI
- Ø Modelo de característica EI

Modelos de capacidade EI - Esta é "a capacidade de perceber emoções, integrar emoções para facilitar o pensamento, entender emoções e regular emoções para promover o crescimento pessoal".

1. Perceber emoções é a capacidade de detectar e decifrar emoções em rostos, figuras, vozes e artefatos culturais. Isso representa um aspecto básico da inteligência emocional, pois cria a oportunidade para todos os outros processamentos de informações emocionais.
2. Usar emoções é a capacidade de aplicar emoções a atividades cognitivas, como pensar e resolver problemas. Isso permite que a pessoa emocionalmente inteligente use seu humor para gerenciar melhor suas vidas.
3. Compreender emoções é como interpretamos a linguagem da emoção e, portanto, somos capazes de gerenciar melhor relacionamentos emocionais complicados.
4. Gerenciar emoções é a maneira como regulamos nossas próprias emoções e as de outras pessoas, para alcançarmos os melhores resultados.

Modelos mistos de EI - Este é o modelo introduzido por Daniel Goleman que define EI como uma ampla gama de competências e habilidades que impulsionam o desempenho da liderança. Existem quatro princípios principais nisso:

1. Autoconsciência é a capacidade de entender suas emoções, reconhecer o impacto delas e usá-las para informar as decisões.
2. A autogestão envolve controlar suas emoções e impulsos e se adaptar às circunstâncias.
3. Consciência social é a capacidade de sentir, entender e reagir às emoções dos outros em situações sociais.
4. Gerenciamento de relacionamento é a capacidade de inspirar, influenciar e conectar-se com outras pessoas, além de gerenciar conflitos.

Trait EI model - O Trait EI é "uma constelação de autopercepções relacionadas à emoção, localizada nos níveis mais baixos da personalidade". O traço EI refere-se às percepções de um indivíduo sobre suas habilidades emocionais, em oposição ao modelo baseado em habilidades que se refere às habilidades reais. No entanto, a avaliação de habilidades reais se mostrou altamente resistente às medições científicas; portanto, a realidade é que pode haver pouco para escolher entre elas.

## O Cérebro Emocional



O cérebro emocional (EB) é a parte do cérebro humano que cria emoções. O EB age subconscientemente, acionando a mesma informação que entra no cérebro do pensamento consciente (TB). Como o CE corresponde mais ligeiramente, podemos nos ver procedendo antes de usarmos alguma lógica às nossas ações. Isso é deixado para a tuberculose assim que a ação é aprovada, e pode não ter resposta a ser dada, porque as reações intestinais, apesar do nome impróprio, se originam no cérebro emocional.

Nos últimos anos, houve uma explosão de interesse no funcionamento emocional do cérebro, e as áreas responsáveis pelas respostas emocionais do cérebro foram denominadas sistema límbico. O próprio termo indica que esse tipo de estudo permanece na periferia da ciência aceita, uma vez que "límbico" vem da palavra "limbo", que é latim para "borda". No entanto, límbico também descreve onde essas áreas são acreditadas para residir.

O termo "sistema límbico" foi usado pela primeira vez em 1952 para descrever um conjunto de estruturas funcionalmente relacionadas no cérebro que fazem fronteira com a linha média e a superfície interna de cada hemisfério cerebral. Essas estruturas também eram chamadas de "cérebro visceral", pois se acreditava serem partes antigas do cérebro herdadas de mamíferos inferiores que o homem primitivo usava para mediar seu comportamento. Embora esse vínculo com outras espécies seja agora rejeitado, o conceito de sistema límbico sobrevive controversamente.

Embora não haja acordo sobre exatamente quais estruturas compõem o sistema límbico, a maioria dos pesquisadores considera várias partes do córtex cerebral (a camada do cérebro geralmente chamada de "substância cinzenta" - a porção externa do cérebro) que estão ligados a um núcleo central de estruturas localizadas abaixo do córtex cerebral. Essas várias áreas subcorticais se estendem para baixo através do núcleo do cérebro até a parte superior do tronco cerebral.

Também há discordância sobre qual a função do sistema límbico. As noções iniciais relacionadas a emoção e motivação foram expandidas para incluir o processamento de informações sensoriais e cognitivas, aprendizado e memória, função sexual no que se refere a um sistema de recompensa que serve reações emocionais e funções motoras. Também é sugerido que o sistema límbico se preocupe em integrar mentalmente todas as funções relacionadas à nossa "experiência" pessoal - o que nos torna quem somos.

A maioria das pesquisas cerebrais modernas se concentra nas funções sensoriais e cognitivas, porque esses processos são mais propensos a estudos objetivos em laboratório. É claro, no entanto, que o cérebro é muito mais do que isso. Os objetivos, esperanças, desejos e medos que todos originamos no cérebro, e nossa capacidade de expressar emoções é uma forma fundamental de comportamento. É igualmente claro que nosso "cérebro emocional" influencia as decisões tomadas por nosso "cérebro pensante" e vice-versa.

Com isso em mente, a neurociência está se interessando avidamente pelo cérebro emocional. Os estudos abrangem todas as áreas, incluindo genes e seus produtos moleculares, propriedades fisiológicas celulares dos neurônios em pratos e cérebros vivos, farmacologia da transmissão sináptica, processos comportamentais, simulações computacionais da função cerebral e imagens de indivíduos normais ao lado de pacientes neurológicos e psiquiátricos .

Sabe-se agora que as amígdalas - parte do sistema límbico e consideradas o centro emocional do cérebro - desempenham um papel primário no processamento e na memória das reações emocionais. As amígdalas são grupos de núcleos em forma de amêndoa localizados nas profundezas dos lobos temporais mediais do cérebro em vertebrados complexos, incluindo humanos.

## Por que agimos emocionalmente?



Os neurocientistas repararam atualmente que muito do que contemplamos e ouvimos vai exatamente para a amígdala sem passar pelo neocórtex, onde ocorre a lógica e a tomada de definição racional. Isso significa que diversas vezes sentimos e agimos antes de pensar.

Uma das maneiras mais fáceis de estudar as respostas nas amígdalas é com o condicionamento pavloviano do medo. Pesquisas indicam que os estímulos sensoriais durante o condicionamento do medo atingem os núcleos centrais das amígdalas, onde formam associações com as memórias dos estímulos.

Quanto mais freqüentemente as sinapses são afetadas, mais rapidamente elas desencadeiam uma resposta, como congelamento (imobilidade), taquicardia (batimento cardíaco acelerado), aumento da respiração e liberação de hormônios do estresse.

É apenas através do exercício da inteligência emocional que somos capazes de gerenciar essas respostas de maneira mais racional, embora não devamos esquecer que algumas de nossas respostas emocionais - como a resposta ao medo - acontecem por uma boa razão, e ignorá-las ou amortecê-las muito rapidamente pode acontecer. levar a nossa sucumbir a uma situação perigosa.



O ponto importante é diferenciar entre "agir" emocionalmente e "reagir" emocionalmente. Se tomarmos a conotação óbvia da palavra "agir", isso implica que nosso emocional de *atuação* está dentro do nosso poder de controlar, porque é simplesmente isso: um ato.

Embora o estímulo possa ter sido muito real, e a *reação* a ele seja genuína o suficiente, nossa demonstração *contínua* de emoção está agora sendo falsamente perpetuada, uma vez que o cérebro pensante teve ampla oportunidade de analisar a situação e levar a um certo senso de calma.

Ser capaz de racionalizar nossas reações emocionais e não fazê-las criar um drama contínuo desnecessário é a essência da inteligência emocional.

O conselho simples geralmente oferecido a indivíduos propensos a sair do controle é respirar fundo antes de reagir. Isso faz todo o sentido quando você considera como nossas respostas emocionais podem disparar antes que nossa lógica tenha a chance de moderar a situação.



## O que é o seqüestro emocional?



O seqüestro emocional ocorre quando seu cérebro emocional assume o controle, subvertendo suas respostas de pensamento racional. O termo apareceu pela primeira vez na *Inteligência Emocional* de Daniel Goleman, *Por que ela pode importar mais do que o QI*.

Extremos de emoção podem desencadear seqüestros emocionais, como um ataque de pânico em que sua resposta emocional realmente ignora seu cérebro pensante e produz uma resposta instintiva super rápida. Enquanto isso está acontecendo, é muito difícil, e até impossível, pensar direito, porque a parte do cérebro com a qual você pensa é inibida.

Essas são suas amígdalas no trabalho, comportando-se de maneira primitiva para protegê-lo. Eles são projetados para garantir sua sobrevivência, e não para solucionar problemas em situações complexas. As pessoas que sofrem ataques de pânico estão bem conscientes de que não estão agindo racionalmente, e isso causa mais transtornos, mas há pouco a ser feito para evitar um ataque de pânico, porque não é a parte racional do cérebro que lida com essa resposta emocional.

O seqüestro emocional acontece com as pessoas todos os dias em graus variados e não precisa se manifestar tão obviamente como um ataque de pânico ou perda de humor. Nossa sociedade e a maneira frenética com que muitos de nós vivem nossas vidas significam que muitas vezes estamos "vivendo com os nervos" e, portanto, podemos ficar à beira de sermos seqüestrados emocionalmente por horas a fio, especialmente quando estamos estressados ou situações potencialmente agravantes que deram errado no passado. Nessa situação, nossas sinapses emocionais podem estar disparando em preparação para um grande ataque.

No local de trabalho, o seqüestro emocional pode causar todos os tipos de problemas. Os relacionamentos podem ser danificados e a produtividade interrompida. A confiança nas próprias habilidades pode ser prejudicada ou na de nossos colegas de trabalho.

Você pode dizer quando está passando por um seqüestro emocional porque começa a se sentir esgotado, frustrado, irritado, triste, com medo ou qualquer emoção que realmente não tem lugar em um ambiente de trabalho profissional. Isso pode acontecer de maneira sutil, mesmo quando você está conversando com alguém que parece não estar ouvindo.

Esse sentimento crescente de frustração que você sente significa que você já está sendo invadido por suas emoções. Pode nunca levar a uma explosão emocional como tal, mas se você estiver sentindo alguma emoção em que sabe que não deveria estar, foi sequestrado.

O que é especialmente revelador é quanto tempo você leva para retornar a um estado mental normal, onde suas atividades profissionais podem continuar desimpedidas. Enquanto sua mente continuar retornando à causa de sua perturbação, você ainda não estará totalmente liberado da emoção.

Uma das melhores maneiras de recuperar seu equilíbrio é estar ciente do que está acontecendo. A melhor maneira de evitar um seqüestro é identificar gatilhos em potencial no segundo em que aparecem. Se um colega tem o hábito de convencê-lo a ponto de se sentir seqüestrado emocionalmente, você precisa aprender a condicionar sua resposta novamente. Substituir a raiva pelo humor pode ajudar.

As três etapas simples a seguir podem ajudar a combater o seqüestro emocional no local de trabalho: Controle a si mesmo - respire fundo algumas vezes e enfrente sua ansiedade, raiva, frustração ou qualquer emoção que esteja sentindo. Isso oferece a oportunidade de praticar sua capacidade de resposta emocional. Pense em como exatamente você prefere que a situação progrida e mantenha isso como foco. Tente também entender de onde vem seu colega, para que você possa antecipar o pior que ele pode causar, e também tente entender o ponto de vista deles, para que você possa estabelecer um terreno comum.

Gerencie sua equipe - solicite esclarecimentos sobre qualquer assunto com o qual tenha de lidar. A falta de entendimento ou confusão, pode causar imensas frustrações. Certifique-se de que todas as partes saibam como você deseja se envolver e se deseja que sua contribuição seja avaliada. Não tenha vergonha de fazer perguntas e desafiar idéias e métodos aos quais se opõe. Isso pode causar um pouco de atrito inicialmente, mas é preferível que você seja seqüestrado emocionalmente pelo arrependimento depois que o momento tiver passado.

O arrependimento ou a vergonha de não tomar as medidas apropriadas pode levar a um seqüestro emocional que pode durar dias e pode até afetar negativamente a maneira como você se vê em uma base contínua. Algumas pessoas passam a vida inteira sequestradas emocionalmente.

Recrute apoio - Se você realmente sente que está fazendo todos os esforços, mas está sendo minado de forma consistente, aceite com seus superiores. Traga tudo à tona. Lembre-se de que, por sua própria natureza, os seqüestros são eventos repentinos. A programação do horário em que o problema pode ser solucionado pode ajudar a remover o elemento surpresa da situação. Você está assumindo o controle.

## Como fortalecer seu IE e aumentar seu QI



Ao lidar com esse problema, necessitamos compreender que o QI de uma pessoa pode ser intensamente afetado pela incapacidade de administrar devidamente suas emoções. Em outras palavras, aqueles com falta de inteligência emocional também podem achar que sua inteligência integral sofre. Em termos tradicionais, esse é o equilíbrio da cabeça e do coração. Mais precisamente, como sabemos que nossa inteligência emocional também reside na cabeça, trata-se de criar um melhor relacionamento entre o cérebro emocional e o cérebro pensante.

Como o cérebro emocional pode seqüestrar nossos processos de pensamento, não é preciso um grande salto para perceber que nossa inteligência pode ser afetada adversamente por nossas emoções. Qual é a sua eficácia se você é incapaz de pensar com clareza porque é dominado por uma certa emoção e não pode aplicar a lógica a um assunto? Esta é a linha de fundo.

Na realidade, haverá indivíduos que são extremamente inteligentes, com o mais alto QI, mas que levam vidas caóticas e não realizadas apenas porque são incapazes de deixar de lado suas reações emocionais. Em alguns casos, é claro, falaremos sobre seqüestro emocional que levou a problemas mentais. Esses são os tipos arquetípicos de "professor louco", cujos QI estão fora do gráfico, mas são tão rígidos e tão motivados por suas emoções que não conseguem liberar seu verdadeiro potencial.

Também podemos trocar "inteligência emocional" com "bom senso". QI e senso comum não são a mesma coisa. Uma pessoa inteligente, sem senso comum, pode reduzir rapidamente sua capacidade de resolver problemas, porque não tem os meios necessários para ver as situações como realmente são. A esse respeito, você também pode listar "streetwise" como sinônimo de inteligência emocional, pois isso pode fornecer a capacidade de reagir mais racionalmente a situações mais extremas que podem provocar um seqüestro emocional em alguém menos "street".

QI pode até não ser o termo correto a ser usado quando se fala da possibilidade de aprimorar a inteligência do pensamento, melhorando a inteligência emocional.

O QI de uma pessoa é uma medida em um momento estabelecido por meio de testes. Ele não leva em conta os caprichos que existem no mundo real que podem fazer com que o mesmo indivíduo com alto QI falhe quando as circunstâncias se mostram muito contundentes.

O verdadeiro aprimoramento que pode resultar da melhoria da inteligência emocional são as melhores habilidades de solução de problemas do mundo real, porque as emoções não obscurecem o problema. Portanto, fortalecer sua inteligência emocional não é aumentar o QI, mas permitir que seu QI existente brilhe sob mais e mais circunstâncias de teste.

Trata-se de controlar a resposta emocional inicial a um determinado estímulo que pode tornar o QI mais alto efetivamente inútil. Trata-se de aplicar a lógica intelectual aos fatores de risco para reações exageradas emocionais *antes que* elas ocorram.

Inteligência emocional - como autogerenciar sentimentos intensos, desenvolver empatia, ouvir os outros sem medo, julgamento ou desprezo, pode muitas vezes determinar nosso destino muito mais do que nosso QI.

Também devemos estar cientes dos efeitos profundos que nossa estabilidade emocional pode ter na saúde emocional de outras pessoas. Aprender a não reagir agressivamente a outra pessoa beneficia você e a outra pessoa. Eles aprendem por padrão que as emoções podem ser controladas e, como resultado, podem ser inspiradas a melhorar suas próprias respostas emocionais.

## Estratégias de autoconsciência



Segundo o escritor grego Pausanias, “conheça a si mesmo” foi inscrito no pátio do templo de Apolo em Delfos. Este ditado também foi atribuído a pelo menos seis sábios gregos antigos, incluindo Sócrates. Não há como gerenciar melhor a si mesmo, a menos que você saiba o que o faz funcionar. Sua saúde mental e emocional depende inteiramente de sua capacidade de entender por que você se comporta do jeito que você se comporta e de seu poder de efetuar as mudanças necessárias se seu comportamento deixar algo a desejar.

Alcançar a autoconsciência envolve explorar nossas personalidades, valores, crenças, inclinações e tendências naturais. Quando temos uma melhor compreensão de nós mesmos, somos capacitados para fazer mudanças e desenvolver nossos pontos fortes. A autoconsciência é o primeiro passo para o estabelecimento de metas, porque como você pode definir metas para si mesmo se não sabe quem é? Saber o que você quer é impossível sem saber quem você é.

Almejar fama e fortuna sem avaliar se você realmente tem personalidade para lidar com todas as pressões é uma estrada completamente pedregosa, e as evidências sugerem que é uma estrada muito percorrida.

A autoconsciência pode cobrir muito terreno, mas aqui estão algumas áreas a serem consideradas:

Estilos de aprendizagem preferidos - Sabe-se que existem vários estilos de aprendizagem que se adaptam a certos indivíduos melhor do que outros. Aprender no estilo errado pode impedir suas realizações e criar a impressão de que você não é inteligente, para si e para os outros. Os três principais estilos de aprendizagem são auditivos, visuais e cinestésicos.

Os alunos auditivos processam melhor as informações quando as ouvem; os aprendizes visuais precisam ver as informações à sua frente para que possam penetrar adequadamente; e os alunos cinestésicos estão realmente no seu melhor quando estão fisicamente envolvidos no processo de aprendizagem, na verdade, sentindo o caminho através dele.

Existem muitos outros subtipos de estilos de aprendizado além desses e, a menos que você saiba qual é o que melhor lhe convier, seu progresso poderá ser prejudicado. Isso não significa que você terá acesso ao estilo correto em todas as situações, mas significa que você saberá por que sua concentração pode estar à deriva e que você precisará fazer um esforço extra para se concentrar.

Aptidão para campos específicos - Isso inclui sua capacidade acadêmica ou esportiva natural, para que você possa aproveitar seus pontos fortes e melhorar em áreas mais fracas.

Traços de personalidade - Você precisa saber se é um introvertido ou extrovertido natural e se é propenso a ser sensível ou crítico. Os introvertidos que não conseguem expressar seus sentimentos podem descobrir que são seqüestrados emocionalmente sempre que se sentem expostos socialmente.

Crenças religiosas e políticas - Você pode ou não se interessar por essas áreas, mas deve saber exatamente onde está, se quiser, para racionalizar seus pontos de vista se for desafiado ou ficar quieto quando a discricão parecer ser a melhor parte do valor. As emoções podem ser muito profundas com esses dois assuntos, e pode ser que gerenciar-se melhor signifique ficar quieto, para que não corra o risco de ser emocionalmente seqüestrado pela ferocidade de suas opiniões e de se alienar ao seu redor.

Valores - Isso inclui sua ética, moral, integridade e escrúpulos. Isso sustentará seu personagem, e você deve estar ciente de que quaisquer pontos de vista que você defende são percebidos como controversos para evitar conflitos. Você também deve aceitar que os outros nem sempre verão o seu ponto de vista, por mais "correto" que seja, e, portanto, você deve estar novamente preparado para lutar contra o seu canto com lógica e não com pura emoção, ou ficar quieto.

No entanto, gerenciar-se melhor é uma habilidade mais fundamental do que simplesmente listar seus gostos e desgostos. Como nossas emoções estão sujeitas a flutuações, mesmo diariamente, precisamos desenvolver estratégias que nos permitam permanecer sempre no comando delas da melhor maneira possível.

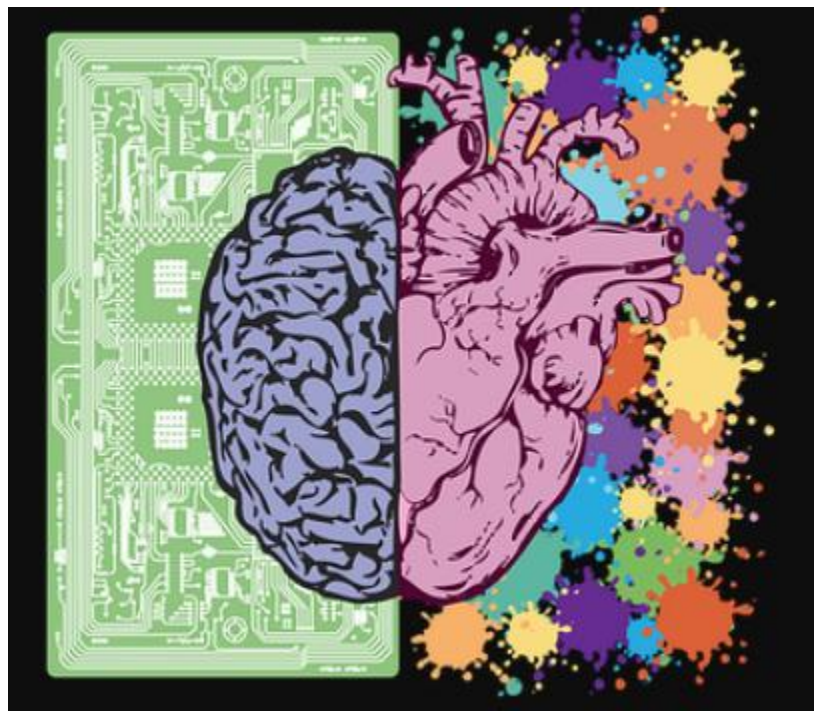
**As principais áreas a serem focadas em nossa inteligência emocional são:**

Ø Consciência emocional - esta é a nossa capacidade de identificar corretamente as emoções principais quando elas aparecem, incluindo raiva, tristeza, medo e alegria. Também é útil identificá-las em outras pessoas, principalmente porque pode haver tentativas de disfarçá-las.

Autogestão emocional - Esta é a nossa capacidade de controlar nossas emoções e expressá-las de maneira apropriada.

Ø Flexibilidade emocional - é a capacidade de recuperar-se do estresse, perda e eventos chocantes que prejudicaram seu equilíbrio emocional.

Ø Você também deve desenvolver a capacidade de usar suas emoções na tomada de decisões, equilibrando pensamentos e sentimentos.





## Como se tornar socialmente consciente



Ser socialmente consciente é saber como você reage a situações sociais e modificar suas interações com outras pessoas para obter os melhores resultados. O resultado líquido da consciência social é o desenvolvimento de habilidades sociais.

### **Passos para se tornar socialmente consciente:**

1. Aprenda a identificar quais tipos de situações a deixam desconfortável e depois altere seu comportamento para tirar o melhor proveito de suas circunstâncias.
2. Aprenda a tomar consciência de comportamentos de outras pessoas que podem fazer com que você responda negativamente. Como é improvável que você consiga mudar a outra pessoa, você deve poder modificar seu próprio comportamento para transformar a situação em uma experiência positiva.
3. Assuma a responsabilidade por seu próprio comportamento e esteja disposto a pedir desculpas por erros de julgamento ou ações insensíveis.
4. Peça aos outros um feedback honesto sobre a maneira como você interage com eles. Aceite o feedback negativo junto com o positivo e faça as alterações necessárias.

5. Esteja ciente de sua linguagem corporal. A comunicação não verbal é tão importante quanto as coisas que você diz. Linguagem corporal positiva é um benefício em suas interações com outras pessoas.

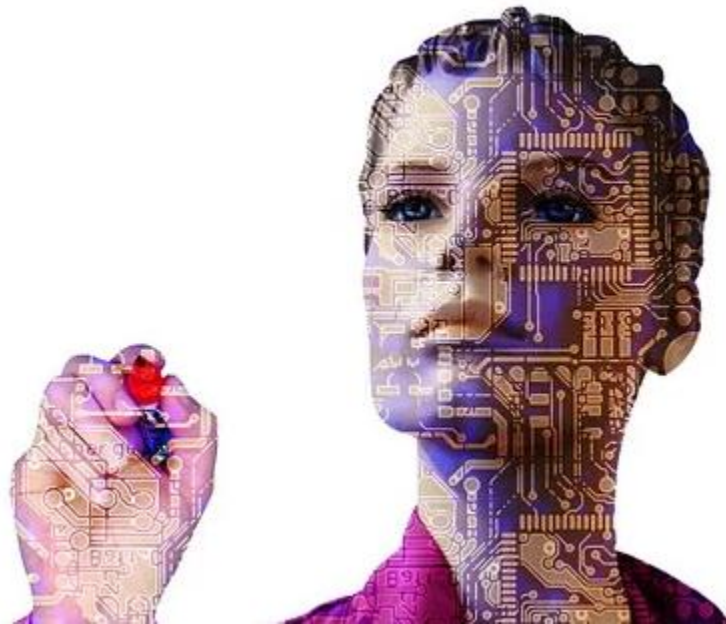
6. Aprenda a ouvir com interesse genuíno. Lute contra o desejo de responder imediatamente e realmente ouça o que a outra pessoa está tentando dizer.

7. Aceite que melhorar suas habilidades sociais não é um processo da noite para o dia. Tentar melhorar ou mudar muitas coisas ao mesmo tempo será contraproducente, pois você se sentirá tão desconfortável que poderá sofrer um sequestro emocional.

8. Maximize seus traços de personalidade positivos e use-os para sua vantagem ao interagir com outras pessoas.



## Como gerenciar seus relacionamentos



O gerenciamento de seus relacionamentos deve começar com o gerenciamento de si mesmo. Você não pode gerenciar os traços ruins de outras pessoas com muita facilidade; portanto, deve se apresentar da maneira mais positiva possível. Dessa maneira, você pode achar que seu bom exemplo é refletido pela outra pessoa.

Seja em casa ou no local de trabalho, os relacionamentos precisam ser gerenciados. Isso ocorre porque os relacionamentos não podem ficar estagnados. Para funcionar bem, eles devem se desenvolver e crescer continuamente. Uma boa relação de trabalho é dinâmica. Isso mantém todos em alerta e com o melhor desempenho. Isso significa ser proativo, enfrentar os problemas de frente, buscar resoluções e procurar áreas em que as melhorias possam ser feitas.

Quando as pessoas mantêm relacionamentos bem administrados, sentem-se alinhadas, comprometidas, a bordo e motivadas. Eles sabem que suas necessidades estão sendo consideradas, seus modos individuais estão sendo acomodados e suas contribuições são reconhecidas. As pessoas querem saber que são importantes para uma organização e que seu trabalho é importante para os objetivos da organização.

A comunicação, como sempre, é a chave para a construção de relacionamentos bem-sucedidos, porque onde não há discurso, nenhuma das partes pode saber como as outras pessoas realmente se sentem - até que os ressentimentos começam a aparecer e causar problemas. A comunicação eficaz envolve fazer perguntas e ouvir as respostas.

O humor é um grande incentivo para qualquer relacionamento e isso não precisa criar uma atitude irreverente. De fato, é mais provável que a flippancy se desenvolva na ausência de humor saudável. Você também deve se certificar de não pedir demais às pessoas. Você deve ser razoável. Fazer exigências irreais só vai gerar ressentimento.

Outras pessoas gostam de sentir que estão sendo tratadas de maneira justa; isso significa bastante de acordo com o comportamento deles e em relação à forma como você trata os outros. A consistência é importante na criação de expectativas de justiça que estimulam todas as situações desagradáveis que você precisa gerenciar. Se todos souberem que estão sendo tratados de acordo com um conjunto de diretrizes que se aplicam a todos, será menos provável que reajam emocionalmente.

Lembre-se de dizer "por favor" e "obrigado". Não leva tempo ou esforço, mas tem um efeito significativo na qualidade de um relacionamento, especialmente se a pessoa que diz essas coisas não precisa, estritamente falando, porque está em posição de poder.



## 10 exercícios para fortalecer a IE da sua equipe



Exercícios de qualquer tipo realizados no local de trabalho estão repletos de perigos. Muitas pessoas só querem entrar no trabalho, fazer o trabalho e voltar para casa, e sentem que sua produção emocional foi reduzida ao mínimo e certamente não foi manipulada de forma alguma.

Exercícios para aumentar a inteligência emocional envolvem necessariamente lidar com emoções ou problemas emocionais, e sem dúvida haverá indivíduos que resistem abertamente à idéia de que isso tem algum lugar no ambiente de trabalho e mais que se sentem assim, mas não estão dispostos a expressar abertamente seus sentimentos. por medo de balançar o barco. Este último ressentimento pode ser usado como exercício inicial.

Se você acha que os exercícios de inteligência emocional são o caminho a seguir, deve ter muita certeza de explicar todos os benefícios possíveis que podem ser obtidos individualmente e em equipe. Qualquer exercício que permaneça um mistério provavelmente suscitará ressentimento e confusão e criará mais problemas do que pode resolver.

A última coisa que você quer é que qualquer um de sua equipe acabe com uma massa fervente de angústia, porque você criou o ambiente interno neles que deveria dissipar.

Daqui resulta que é preciso haver um certo nível de confiança no local de trabalho para que os exercícios de inteligência emocional sejam eficazes. O tipo de equipe que mais precisa de inteligência emocional aumentada provavelmente terá mais chances de resistir à sua implementação.

Se você deseja prosseguir com esses exercícios, aqui estão algumas sugestões do tipo de exercício que você pode usar:

1. Como mencionado, seu primeiro exercício pode ser pedir à sua equipe que reaja honestamente à maneira como eles se sentem ao serem solicitados a realizar tais exercícios. O que você quer é a resposta emocional deles, e então você pode discutir o que isso revela das respostas sociais e da capacidade de gerenciar seus sentimentos em situações sociais.
2. Carteira, bolsa ou bolso - Este exercício se concentra em ajudar os participantes a explorar como se sentem contando histórias sobre os bens pessoais que possam ter com eles. Isso fornece a oportunidade de obter feedback sobre padrões comportamentais.
3. Nomeando sentimentos - Este exercício ajuda a apoiar o desenvolvimento de um vocabulário para os sentimentos dos participantes e introduz a idéia de que os sentimentos podem ser alterados prestando atenção ao fato de que eles existem. Respostas emocionais a cada emoção podem ser discutidas.
4. Palavras de observação - isso pode seguir-se do último exercício, chamando a atenção para as palavras usadas que possam ter levantado as sobrancelhas. Ao realmente entender o impacto de nossas palavras, podemos ter melhores interações com outras pessoas. Isso pode fornecer uma estrutura de linguagem aceitável no local de trabalho.
5. Avaliação da confiança - Refere-se a como o grupo se sente sobre a confiança em uma situação de grupo e individualmente. A confiança, ou a falta dela, é um fator importante na inteligência emocional, e você pode discutir por que algumas pessoas confiam enquanto outras não.
6. Observação - De alguma forma nos exercícios, você pode perguntar o que exatamente os participantes pensam que estão fazendo nos últimos cinco minutos. A resposta óbvia é "participar", mas o que você procura é a verdadeira extensão da participação deles; que tipo de linguagem corporal e expressões faciais eles acreditam ter demonstrado que poderiam ter causado um efeito positivo ou negativo dentro do grupo. Isso melhora a autoconsciência e a percepção de como a comunicação não verbal acontece o tempo todo e como devemos nos monitorar.
7. Fofocas não verbais - A seguir ao exercício anterior, trata-se de usar linguagem puramente corporal e expressão facial para espalhar um boato pelo grupo. Nenhuma palavra pode ser usada. Isso demonstrará com que facilidade nossas emoções podem ser lidas se não estivermos cientes de como elas se manifestam.

8. Estabelecimento de metas - Este é um exercício projetado para inspirar pensamentos positivos para o futuro e deve envolver o uso positivo de emoções para sustentar seus planos. Solicita-se aos participantes que discutam seus objetivos e como eles podem ser alcançados. Também deve haver uma consciência criada de como a mudança deve começar internamente antes que apareça no mundo exterior

9. Solução de problemas - Isso envolve discutir vários problemas comuns no local de trabalho e como eles podem ser resolvidos. Isso pode envolver dramatizações que demonstrem a maneira errada de lidar com a situação primeiro, antes de reavaliar e tentar uma nova abordagem baseada no uso mais inteligente das emoções.

10. Inverter a negatividade - Este exercício lida com as reações emocionais instantâneas que podemos experimentar em relação a certos indivíduos e como podemos usar nossa inteligência emocional para dar uma guinada mais positiva nos traços de caráter "irritantes".

Por exemplo, se geralmente consideramos um indivíduo "teimoso", podemos mudar nossa interpretação para outra mais positiva, como ver seu comportamento como "comprometido". Ao fazer isso, também podemos perceber que compartilhamos exatamente as mesmas características, mas apenas rotulamos as nossas de uma maneira positiva.



## Pensamentos finais

Há uma oração freqüentemente citada que é assim: "Deus, conceda-me a serenidade para aceitar as coisas que não posso mudar, a coragem de mudar as coisas que posso e a sabedoria para saber a diferença."

Não importa se você não é religioso - a sabedoria inerente a esse ditado é inegável. De fato, poderia ser facilmente adotado como o lema da inteligência emocional. Abrange todos os fatores importantes para melhorar a inteligência emocional: autoconsciência, autogestão, consciência social e gerenciamento de relacionamentos.

A serenidade de aceitar as coisas que não posso mudar - A menos que consigamos aceitar graciosamente que há um limite para a quantidade de mudanças que podemos efetuar, especialmente em outras pessoas, nossas emoções serão dominadas por nossas frustrações e aborrecimentos mesquinhos. O seqüestro emocional é o resultado líquido óbvio de uma incapacidade de aceitar certos fatos imutáveis.

A coragem de mudar as coisas que posso - Precisamos agarrar a urtiga e agir onde for possível. Isso nem sempre é fácil, especialmente quando se refere às nossas próprias deficiências emocionais que podem parecer gravadas em pedra após muitos anos, mas aceitar situações insatisfatórias é sem dúvida uma falha emocional. Aprender a racionalizar e controlar nossas emoções pode nos ajudar a formular um plano de ataque que pode levar a mudanças positivas.

A sabedoria de saber a diferença - Esta é a chave. A inteligência emocional deve ser alimentada por nossa inteligência pensante. Nosso cérebro emocional precisa receber e aceitar a orientação de nossa mente racional para garantir que as decisões que tomamos e as reações que temos sejam corretas para as circunstâncias dadas.

**SUCESSO A TODOS!**