

Facilitador
Joe Weider
Consultor em Estratégia e
Neurociência



Guest
Alexandra Olivares
Consultora para o desenvolvimento
de Líderes e Times



Guest
Carmen Silvia Carvalho
Professora

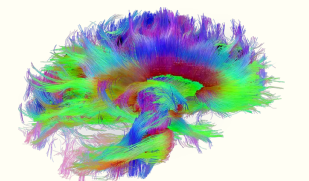
**Inteligência emocional:
como desenvolvê-la frente
aos desafios atuais?**

Olá Congressista,

Este material foi elaborado para complementar o seu aprendizado a partir do conteúdo ministrado na palestra. Nele, você vai encontrar textos de apoio e sugestões de materiais multimídia que vão te ajudar a fixar os conceitos apresentados pelos palestrantes.

Esperamos que tanto a palestra quanto este material te inspirem a pensar nos desafios que surgem a cada dia e quais as competências desejáveis e necessárias para construir uma nova perspectiva para o futuro.

Obrigada por participar da palestra e até a próxima!



A importância da Inteligência Emocional

Você reconhece a emoção que está sentindo? Você consegue administrar esses sentimentos sem permitir que eles o impeçam de agir? Você consegue encontrar motivação para realizar o seu trabalho? Você consegue perceber as emoções dos outros e se relacionar de acordo com elas?

Se você respondeu sim a essas perguntas, é provável que tenha desenvolvido algumas ou todas as habilidades que constituem a base da inteligência emocional.

A inteligência emocional (IE) é a união entre cognição e emoção. Ela facilita nossa capacidade de resiliência, motivação, empatia, raciocínio, gerenciamento de estresse, comunicação e nossa capacidade de identificar e se comportar em uma infinidade de situações e conflitos sociais. A IE é importante e, se cultivada, proporciona a oportunidade de ter uma vida mais plena e feliz.





O termo 'Inteligência Emocional' foi utilizado pela primeira vez pelos psicólogos Mayer e Salovey (1990) e se refere à capacidade de perceber, processar e regular as informações emocionais de forma precisa e eficaz, tanto dentro de si como nos outros e de usar essas informações para guiar os próprios pensamentos e ações e também para influenciar as ações dos outros.

A inteligência emocional pode nos conduzir a uma vida plena e feliz, fornecendo uma estrutura por meio da qual podemos aplicar padrões de inteligência às respostas emocionais e compreender que essas respostas podem ser logicamente consistentes ou inconsistentes.

Daniel Goleman (1995) reconheceu cinco categorias distintas de habilidades que formam as características-chave da IE e propôs que essas habilidades podem ser aprendidas quando o indivíduo não tiver e aprimoradas quando o indivíduo já possuir.

Autoconsciência:

É a capacidade de reconhecer e compreender as próprias emoções e seu impacto nos outros.

A autoconsciência é o primeiro passo para a autoavaliação introspectiva e permite identificar os aspectos comportamentais e emocionais de nossa constituição psicológica, que podemos então direcionar para a mudança. A autoconsciência emocional também é reconhecer o que o motiva e, por sua vez, o que lhe traz satisfação.

Autorregulação:

É a capacidade de controlar as emoções negativas ou incômodas e de se adaptar às mudanças das circunstâncias. Aqueles que são hábeis em auto regulação são excelentes no gerenciamento de conflitos, se adaptam bem às mudanças e são mais propensos a assumir responsabilidades.

Motivação:

É a capacidade de se automotivar, com foco na obtenção de gratificação interna ou autogratisficação, em oposição a elogios ou recompensas externas. Indivíduos que conseguem se motivar dessa forma tendem a ser mais comprometidos e focados no objetivo.





Empatia:

É a capacidade de reconhecer e compreender como os outros estão se sentindo e considerar esses sentimentos antes de reagir em situações sociais. A empatia também permite que o indivíduo entenda as dinâmicas que influenciam os relacionamentos, tanto pessoais quanto no local de trabalho.

Habilidades sociais:

É a capacidade de gerenciar as emoções dos outros por meio da compreensão emocional e usar isso para construir rapport e se conectar com as pessoas por meio de habilidades como escuta ativa e comunicação verbal e não verbal.

Demonstrou-se que a inteligência emocional desempenha um papel significativo no sucesso acadêmico, na saúde mental e física, e também nas conquistas profissionais. No local de trabalho moderno e ágil, há uma ênfase cada vez maior dos empregadores na importância da IE sobre as qualificações acadêmicas.

A importância de IE não deve passar despercebida. A capacidade de compreender e gerenciar suas emoções é o primeiro passo para perceber seu verdadeiro potencial. Como podemos alcançar um progresso significativo se não nos reconhecemos e reconhecemos o ponto de onde estamos começando? Ao verificar as direções no seu GPS, um destino só é útil se soubermos qual é a origem.

Para se conectar com outras pessoas e melhorar a comunicação interpessoal; alcançar o sucesso no local de trabalho ou nas relações sociais; lidar com o estresse e melhorar a motivação; ou refinar as habilidades de tomada de decisão: a inteligência emocional desempenha um papel central na realização do sucesso na vida pessoal e profissional.

O valor e os benefícios da inteligência emocional são vastos em termos de sucesso pessoal e profissional. É uma competência central em muitas vocações e pode apoiar o avanço em direção ao sucesso acadêmico e profissional, melhorar relacionamentos e aumentar as habilidades de comunicação. E tem muito mais. A IE está se tornando um pré-requisito vital em áreas intensas de 'trabalho emocional', como enfermagem, serviço social, setor de serviços e funções gerenciais.



Porque a Inteligência Emocional será essencial no futuro?

Taxas crescentes de solidão, depressão e preocupações com a saúde mental são uma oportunidade para as empresas e líderes adotarem a inteligência emocional a fim de reengajar as pessoas no trabalho e na vida.

De acordo com o Projeto Aristóteles, a famosa iniciativa do Google, uma equipe de alto desempenho precisa de três coisas:

- uma forte consciência da importância de conexões sociais ou 'sensibilidade social';
- um ambiente onde cada pessoa fala igualmente;
- segurança psicológica, onde todos se sintam seguros para se mostrar e trabalhar sem medo das consequências negativas.

Para aproveitar esses três elementos de uma equipe de sucesso, é necessário um líder emocionalmente inteligente. A seguir, listamos quatro motivos pelos quais a IE será essencial no futuro:





A tecnologia vai melhorar a humanidade

A Revolução Industrial exigiu trabalhadores fortes. A Era da Informação exigia trabalhadores experientes. A próxima era futura de trabalho exigirá trabalhadores emocionalmente inteligentes.

À medida que o mundo se enche de tecnologias mais sofisticadas, como inteligência artificial e 5G , habilidades humanas como compaixão e empatia definirão a vantagem competitiva dos trabalhadores e de organizações.

Conforme a tecnologia avança, ela assumirá muitos dos trabalhos em que os humanos não são bons, não gostam ou que são muito perigosos. Isso nos deixará com mais tempo e capacidade para mostrar emoção um ao outro.

Por exemplo, se a inteligência artificial pode diagnosticar doenças com maior precisão do que um médico, os médicos terão mais tempo para entregar aos pacientes os elementos humanos de empatia e compaixão que são tão necessários. Ou se os robôs podem montar a refeição de um cliente com mais precisão e eficiência do que um humano, isso cria uma oportunidade para um humano sair de trás do balcão para segurar a porta para um cliente ou ir até o seu carro durante uma tempestade.

Vida e trabalho estão juntos

As emoções estão indo para o trabalho, e os trabalhadores também estão levando as suas emoções para lá. Existe um mito de que as emoções não pertencem ao trabalho, e isso muitas vezes nos leva a equivocadamente equiparar profissionalismo a ser estoico ou frio.

As fronteiras entre trabalho e vida continuam a se confundir. As pessoas estão trazendo mais trabalho para casa e mais vida pessoal se transformando no trabalho. Por mais que tentemos, não podemos apertar um botão e deixar nossa dor, alegria, tristeza e excitação na porta do escritório. As emoções nos acompanham.

De acordo com Liz Fossien, coautora do best-seller *No Hard Feelings: The Secret Power of Emotions at Work*, “nos momentos em que nossos colegas abandonam sua brilhante apresentação profissional, é muito mais provável que acreditemos o que eles estão nos dizendo. Sentimo-nos conectados com as pessoas ao nosso redor e damos nosso melhor. E geralmente somos mais gentis. Portanto, é hora de aprendermos a abraçar a emoção no trabalho. ”

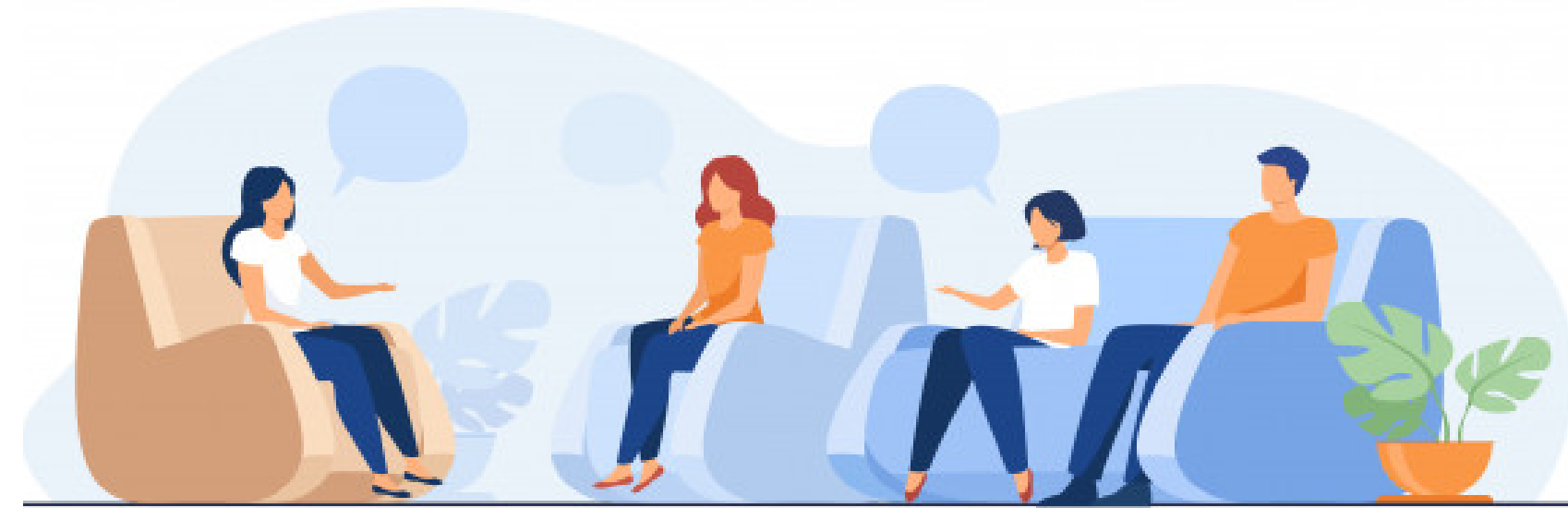


Evolução da relação empregador-empregado

No passado, a relação empregador-empregado era mais prática e fria. A lógica era cumprir a jornada de trabalho e receber o salário.

Mas na cultura de trabalho de hoje, os limites da relação empregado-empregador estão se expandindo. E considerando que o trabalhar é a atividade com a qual as pessoas passam mais tempo depois de dormir, estamos esperando mais do nosso local de trabalho.

Mais e mais empregadores estão se voltando para os aspectos pessoais e emocionais da vida de seus funcionários.



Por exemplo, a Hilton oferece um programa de assistência à adoção que reembolsará os membros da equipe por despesas de adoção com até US\$ 10.000 por criança, sem limite para o número de adoções. O Facebook oferece aos funcionários até 20 dias de licença por luto em caso de morte de um membro da família. À medida que os funcionários esperam mais de seus empregadores, estes poderão apoiá-los e empoderá-los, e isso sempre trará benefícios para a organização.

A Geração Z exige isso

As empresas estão lutando para se adaptar às crescentes necessidades emocionais de sua força de trabalho. Principalmente entre as gerações emergentes, pois os jovens de 18 a 25 anos têm a maior prevalência de doenças mentais graves em comparação com outras faixas etárias, de acordo com o Instituto Nacional de Saúde Mental.

Além disso, a Geração Z é a geração mais solitária no local de trabalho, com 73% relatando às vezes ou sempre se sentindo sozinha .

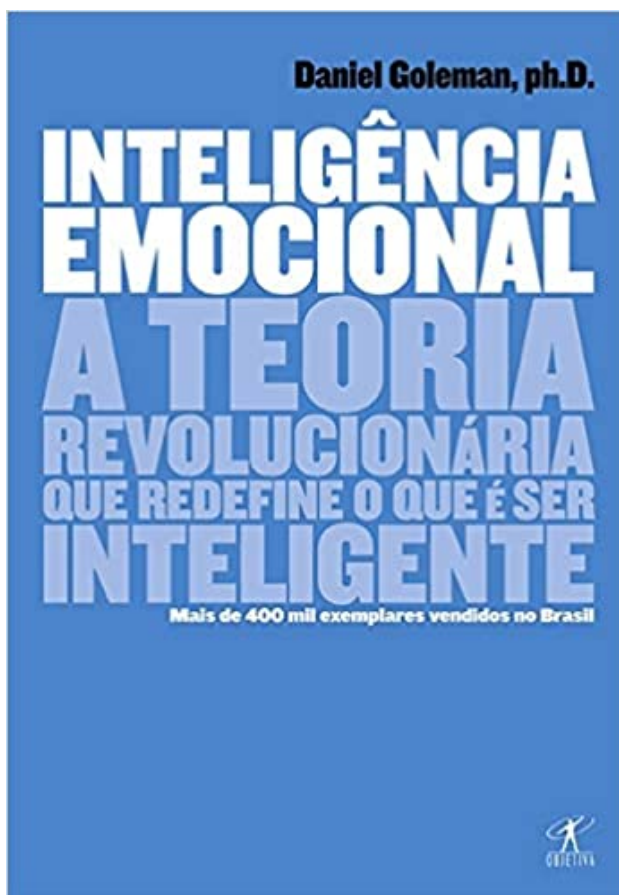
Não é surpreendente, então, que mais do que qualquer outra geração, a Geração Z deseja que seus líderes tenham empatia, de acordo com o estudo de 2020 do The Center for Generational Kinetics, Resolvendo o Desafio do Trabalho Remoto entre Gerações.

Se a juventude é o futuro e a Geração Z está solitária e psicologicamente estressada, o futuro do trabalho deve ser a inteligência emocional.



Complementando o conhecimento:

Clique nos livros



Inteligência emocional - Daniel Goleman

Publicado pela primeira vez em 1995, nos Estados Unidos, este livro transformou a maneira de pensar a inteligência. Alterou práticas de educação e mudou o mundo dos negócios. Das fronteiras da psicologia e da neurociência, Daniel Goleman trouxe o conceito de "duas mentes" - a racional e a emocional - e explicou como, juntas, elas moldam nosso destino. Segundo Goleman, a consciência das emoções é fator essencial para o desenvolvimento da inteligência do indivíduo.

Inteligência Emocional 2.0: Você Sabe Usar a Sua? - Travis Bradberry

A velocidade com que as informações circulam e a quantidade de dados que precisamos armazenar são variáveis absurdas. Com o passar do tempo, aquilo que no passado nos servia para conseguir – e manter – uma posição de destaque em uma empresa foi cedendo espaço a novos conceitos. Hoje a inteligência emocional é um requisito básico para bons profissionais. Aplicar a inteligência emocional não só nas empresas, mas na vida, é extremamente importante e coloca quem a usa à frente dos demais. Não nos torna melhor do que ninguém, mas nos deixa mais bem-preparados para enfrentar os desafios e os prazos que nos afligem. Este livro aborda o tema de maneira didática e explicativa. A divisão dos capítulos vai nos guiar por um caminho de exercícios diários e muita disciplina para alcançarmos o objetivo. É um apoio importante para lidarmos com situações que, em muitas vezes, o pior oponente somos nós mesmos.



Clique nas fotos



O dom e o poder da coragem emocional | Susan David

A psicóloga Susan David compartilha como a maneira como lidamos com nossas emoções molda tudo o que importa: nossas ações, carreiras, relacionamentos, saúde e felicidade. Nesta palestra profundamente comovente, humorística e potencialmente transformadora, ela desafia uma cultura que valoriza a positividade sobre a verdade emocional e discute as estratégias poderosas de agilidade emocional.

6 etapas para melhorar sua inteligência emocional | Ramona Hacker | TEDxTUM

Às vezes, as emoções não fazem sentido, e às vezes ser emocional não significa que você seja emocionalmente inteligente. Enquanto crescia, a racionalidade muitas vezes vinha antes das emoções para Ramona, mas conforme ela crescia e percebia que nunca havia aprendido ativamente como lidar com suas emoções e que não era a única a não ter essa habilidade, ela sabia que precisava mudar alguma coisa. Em sua palestra, Ramona nos orienta em suas experiências e nos mostra 6 passos para nos tornarmos mais inteligentes emocionalmente.



A arte de administrar emoções | Daniel Goleman | WOBI

O maior especialista mundial em inteligência emocional explica por que se sentir bem no trabalho leva a um desempenho excepcional e como espalhar as emoções que promovem o sucesso. WOBI enfoca as questões mais relevantes para o mundo dos negócios de hoje, estimulando novos pensamentos e ações inspiradoras.



Sobre o Instituto Conectomus

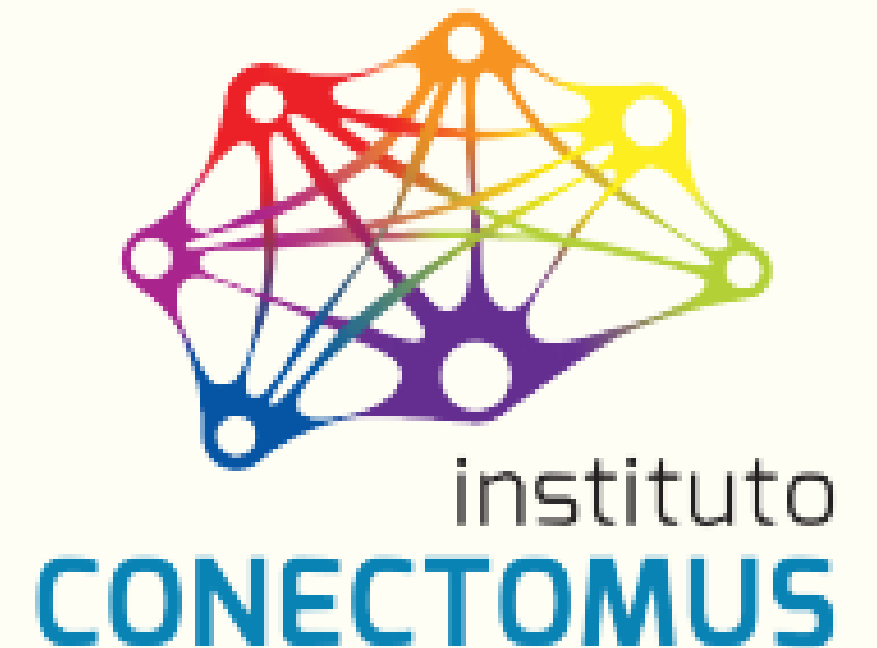
Somos uma empresa especializada em cursos para públicos com os mais variados interesses e necessidades.

Nossa história começou em 2009, como Inédita Cursos, oferecendo cursos sobre neurociência para todos que precisam entender o ser humano a partir do entendimento do funcionamento cerebral. Mais de 10 anos se passaram e hoje, como Instituto Conectomus, estamos expandindo nossa grade de cursos com o objetivo de criar competências para o futuro.

Acreditamos que a conexão entre as diversas áreas do conhecimento pode mudar a forma como nossa sociedade se desenvolve e gera valor e qualidade de vida para todos.

Que tal juntar tecnologia com psicologia, neurociência e antropologia, psiquiatria com artes, sociologia com filosofia e ciência de dados? Queremos conectar saberes, promover discussões e ajudar o ser humano a dar o salto qualitativo que precisamos para continuarmos sendo imprescindíveis para o mundo em que vivemos.

O nome Conectomus foi inspirado na palavra Conectoma, que refere-se ao mapeamento dos circuitos neurais, que conectam nossas experiências, memórias e conhecimentos que acumulamos ao longo da vida.



Continue nos acompanhando:



[/institutoconectomus](#)



[/institutoconectomus](#)



[institutoconectomus/](#)



[institutoconectomus/](#)