

CARTILHA DE INTELIGÊNCIA EMOCIONAL



on OFICINA DE
NEGÓCIOS

Realização



IPTI



on OFICINA DE
NEGÓCIOS

COORDENAÇÃO DO PROJETO Raí Thales da Silva Gomes

PROJETO GRÁFICO Jéssica Oliveira Sá

AUTORIA Psicóloga Rayanne Chagas
CRP 13/6643

PARTICIPACÃO Alef Ryan, Evan Clayton,
Juci Ilma, Laiza Patrícia,
Lázaro Nascimento e Raiana
Silva.

REALIZAÇÃO



IPTI

01 - O que é a Inteligência Emocional?

*“As pessoas mais seguras acerca dos
seus próprios sentimentos são mel-
hores pilotos das suas vidas”
(Daniel Goleman)*

A teoria da Inteligência Emocional surgiu em 1990, desenvolvida pelos pesquisadores Peter Salovey e John Mayer. No entanto, tornou-se amplamente conhecida após a publicação do livro Inteligência Emocional, em 1995, por Daniel Goleman. Na época de sua criação o Quociente de Inteligência (QI) era um critério de sucesso na vida, mas os pesquisadores afirmaram que as nossas competências emocionais e a forma que compreendemos nosso repertório emocional são essenciais para uma melhor capacidade de lidar com nossos sonhos e projetos.

Assim, a Inteligência Emocional diz respeito a forma que nós lidamos com as nossas emoções e como elas nos influenciam em nossas tomadas de decisões. Ter consciência emocional pode ser fator fundamental

para o bom desempenho de nossas atividades, bem como está diretamente ligado em como nós observamos e tocamos o mundo e as pessoas.

Iniciamos pelo fato de que sentir é viver. Todos os dias temos sensações e pensamentos que nos atravessam, e a cada sentimento é dita uma verdade em nossa mente. Esta verdade sempre nos pede atitude, será que estamos interpretando bem? Faz parte do processo atribuir sentido e buscar o equilíbrio delas.

“É com o coração que se vê corretamente;
o essencial é invisível aos olhos.
(Antoine de Saint Exupéry - O pequeno príncipe)

É preciso que importe para que uma emoção chegue até nós, então o primeiro passo é o autoconhecimento - o aprender a escutar de si. Você já percebeu que uma raiva sempre nos mostra um incômodo pessoal? Um medo sempre nos pede cuidado em relação a algo? Uma ansiedade nos pede preparação? Uma alegria sempre nos encoraja a buscar mais? Uma angústia nos pede mudança? Uma culpa nos faz refletir para modificar uma atitude errada? E é assim que recebemos pedidos diariamente. Pois bem, todos os nossos sentimentos nos chamam

e sempre vêm acompanhadas de sensações (o frio na barriga, o coração acelerado, o corpo tenso), de crenças (deduções onde nossas experiências anteriores nos fazem prever - medo: “está esquisito aqui, posso ser assaltado”), objetivos (motivos - raiva: “essa fila está demorando, vou chegar atrasado”), comportamentos (as ações automáticas - jogar algo quando se está com raiva, por exemplo) e tendências interpessoais (como nos relacionamos com as pessoas nesses momentos - tristeza “estou triste, não quero encontrar com ninguém”).

“Se você não sabe para onde ir,
qualquer caminho serve.”

(Antoine de Saint Exupéry - O pequeno príncipe)

A teoria da Inteligência Emocional propõe cinco domínios os quais podemos conhecer e explorar um pouco mais abaixo:



1 CONHECER AS PRÓPRIAS EMOÇÕES

A autoconsciência / autoconhecimento diz respeito a você reconhecer seus sentimentos e como reage a eles. O bom desenvolvimento desse aspecto nos dá uma maior capacidade de conhecer a causa dos sentimentos e diferenciá-los. Observe como as coisas estão acontecendo ao seu redor, olhe para si e se pergunte: por que isso é importante para mim? o que isso significa? O que é meu nesta situação? (Sugestão: utilize para si a atividade do Círculo da Diferenciação, para ajudar a enxergar a situação e a da Avaliação das Características Pessoais, para olhar mais para si e o que precisa ser mudado).



2

CONTROLAR AS EMOÇÕES

A ideia é nos livrarmos dos excessos, quando uma emoção pode atrapalhar os nossos projetos. Com isso nós aprendemos a ter melhor tolerância às nossas frustrações, temos menos necessidade de ofender o outro e melhoramos a nossa capacidade de lidar com as tensões. Cada pessoa tem uma história que torna mais sensível a forma que conduzimos as circunstâncias - nós sempre reagimos ao estímulo de nossas emoções, como estamos fazendo isso? Lembre que não existe emoção melhor ou pior que outra, todas elas são importantes. (Sugestão: assista o filme *Divertida Mente* (2015) sugerido também neste material para compreender um pouco como as nossas emoções influenciam em nossas atitudes).



3

AUTOMOTIVAÇÃO

Diz respeito a canalizar de forma produtiva as nossas emoções, utilizar elas a nosso favor. Ter nossos sentimentos a serviço de nossos planos nos dá a capacidade de sermos mais produtivos e eficazes. Há sentido em tudo que fazemos e se ele está encontrado, nós conseguimos perceber as oportunidades ao nosso redor e transformar as nossas limitações em caminho. Quantas vezes você se sentiu desestimulado a ir a frente com um projeto ao qual desejou muito? Quando paramos para enxergar nossas emoções, encontramos os motivos para ir, vemos com mais clareza os caminhos e também as raízes das dificuldades. Assim podemos decidir de forma mais assertiva.



4

EMPATIA

Se trata de reconhecer as emoções dos outros. Nos custa muito não saber escutar. Segundo Daniel Goleman (1995) as pessoas empáticas estão mais sintonizadas com os sutis sinais do mundo externo, que indicam o que as pessoas mais precisam ou o que querem. Com esta competência passamos a ter maior sensibilidade em relação aos sentimentos dos outros e podemos estimulá-los não só nas dificuldades do momento, mas ampliar o olhar para o que o outro ainda pode ser. O desafio é sempre adotar a perspectiva do outro, mas não esquecer de seus limites.



5

SABER SE RELACIONAR INTERPESSOALMENTE

Esta é uma das competências mais utilizadas quando se pensa em liderança e nas atividades em grupos. Ao aprender a lidar com o outro nós conseguimos uma maior capacidade de analisar e compreender os nossos relacionamentos, solucionar conflitos e negociar os acordos necessários, resolvendo melhor os problemas e nos comunicarmos melhor. Afinal, assim como diria Carl Jung, psiquiatra e psicoterapeuta suíço, “Conheça todas as teorias, domine todas as técnicas, mas ao tocar uma alma humana, seja apenas outra alma humana”. (Sugestão: utilize para si a atividade do Círculo da Diferenciação para ajudar a enxergar a situação).

02 - Como lidar com os meus sentimentos?

O primeiro passo é reconhecer e aceitá-los. Nossos sentimentos surgem com significados nas nossas vidas e aceitando-os temos a oportunidade de promover as mudanças que precisamos neles. E isto pode acontecer de várias formas: percebendo a si mesmo, buscando pessoas de referência para escutar seus feedbacks ou buscando ajuda profissional. Você não precisa saber tudo, mas querer buscar. Acreditar em si mesmo é fundamental.

Muitas vezes a expectativa por conduzir uma aula pode nos provocar o sentimento de ansiedade ou de medo, por exemplo; neste caso é importante que você reconheça o real motivo - que seria estar inseguro com o conteúdo e se preparar mais. Como também estar sem motivação para a aula, provocando desinteresse, e aí precisar lembrar do motivo que te faz ser reaplicador neste momento. A forma como você interpreta a emoção dos outros também interfere na sua emoção.



03 - Como lidar com o outro?

Eis um grande desafio, não é mesmo? O primeiro segredo é enxergar a outra pessoa não só pelo que ela está sendo naquele momento, mas buscar ver o que ela ainda pode ser! Ajude-os a perceber suas características, a encontrar outras formas de ver a mesma situação, mas não se responsabilize por ele. Cada pessoa tem seu tempo e seu processo e você pode contribuir!

Atividade:

- Círculo da diferenciação



Duração: 30 minutos



Recursos: Folha da atividade e lápis/caneta.



Objetivo de aprendizagem: Diferenciar os papéis e na consciência das emoções envolvidas em um conflito.

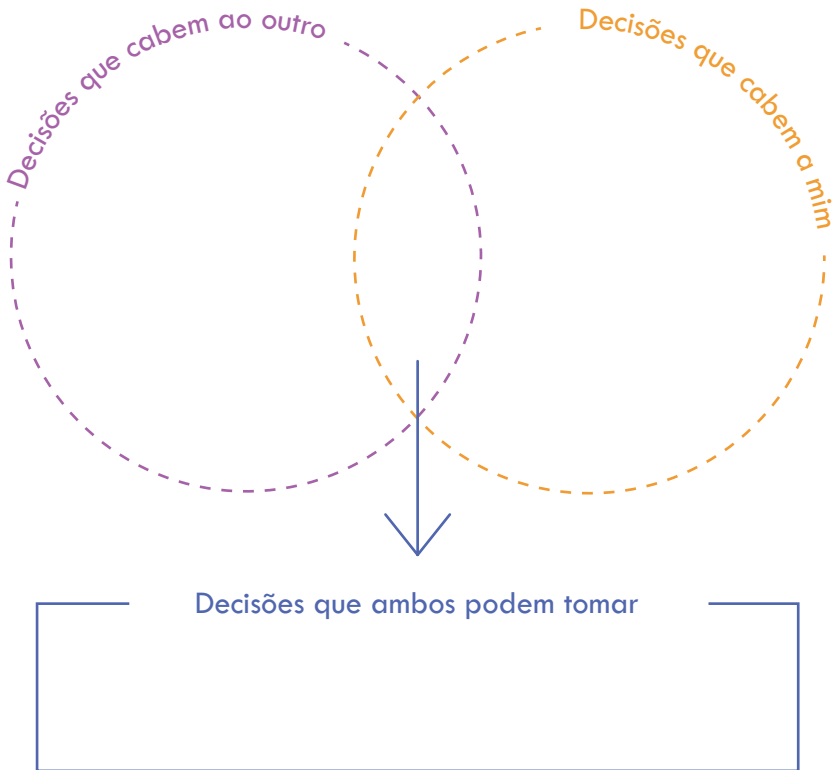
Como aplicar?

1. Para iniciar essa atividade, o/a reapplicador/a apresenta a folha com o círculo da diferenciação e explica o processo de preenchimento;
2. Primeiramente é pedido que se faça a escolha de uma situação ou pessoa a qual quer direcionar o exercício;
3. No primeiro círculo preencha as decisões que caiba a você (ou a quem está realizando a atividade);

4. No segundo círculo as decisões que cabem ao outro;
5. E na intercessão entre eles (no retângulo abaixo) as decisões que cabem aos dois envolvidos;
6. Após o preenchimento, conduzir a reflexão sobre como olhamos para as situações e como é necessário enxergarmos o papel de cada um para a escolha das soluções.

ATIVIDADE “CÍRCULO DA DIFERENCIAÇÃO”

(exemplo de como fazer a atividade)



1. Por que não realiza as decisões que cabem a você?
2. O que você sente quando o outro não realiza as decisões que cabem a ele?
3. O que você poderia fazer quando o outro não realiza as decisões que cabem a ele?
4. Você pode assumir as decisões que ambos podem tomar? Por que?

Atividade:

- Histórias inspiradoras

(Parte 1)



Duração: Variável.



Recursos: Escolha de uma história.



Objetivo de aprendizagem: Ampliar as perspectivas.

Como aplicar?

1. Busque uma história a qual você admire (ex: Walt Disney “Se você pode sonhar, você pode realizar”, ou uma história da comunidade) que seja encorajadora;
2. Conduza uma reflexão sobre o acreditar em si mesmo.

Atividade:

- Histórias inspiradoras

(Parte 2)



Duração: *Variável.*



Recursos: *Sem recursos.*



Objetivo de aprendizagem: *Reconhecer caminhos de superação e inspirar possibilidades.*

Como aplicar?

1. Uma possibilidade de extensão é pedir que cada participante escolha uma atividade inspiradora, tanto externa quanto da comunidade;
2. Partilhem sobre as possibilidades que podem alcançar quando acreditamos e nos dedicamos a nós mesmos;
3. Encontrem durante a reflexão as emoções e atitudes que as histórias trouxeram como exemplo e reconheçam nas histórias pessoais quais as atitudes necessárias para o crescimento.

Atividade:

- SWOT pessoal



Duração: 30 minutos



Recursos: Folha da atividade e lápis/caneta.



Objetivo de aprendizagem: Adaptada da estratégia Swot da administração, a atividade trabalha a consciência. Também aplicado ao reaplicador quando quiser avaliar sua atividade em relação a sua atuação.

Como aplicar?

1. Distribua a folha de da atividade composta por quatro quadros (forças, fraquezas, oportunidades e ameaças) e peça para que os participantes escolham um objetivo pessoal e em cada quadro coloque:
2. Forças: o que internamente se têm de positivo que precisa ser ampliado;
3. Fraquezas: o que internamente se têm de dificultar;

dades que precisa ser minimizado ou superado;

4. Oportunidades: o que externamente pode colaborar ou ampliar o objetivo;

5. Ameaças: o que externamente pode influenciar nos objetivos e precisa de cuidado;

6. Por fim reflita sobre as estratégias para tomada de decisões.

ATIVIDADE “SWOT PESSOAL”

(exemplo de como fazer a atividade)

A atividade propõe uma matriz swot clássica interpretada através da esfera pessoal conforme tabela abaixo:

Objetivo: (escolha um objetivo inicial e pare para olhar para você e em como vai conseguir alcançá-lo)

Forças: (Em você, quais as qualidades e características que podem te ajudar no alcance do seu objetivo?)

Fraquezas: (Em você, quais as qualidades e características que podem te atrapalhar no alcance do seu objetivo?)

Oportunidades: (Além de você, externamente, o que pode te ajudar no alcance do seu objetivo?)

Ameaças: (Além de você, externamente, o que pode te atrapalhar no alcance do seu objetivo?)

Atividade:

- Avaliação das características pessoais



Duração: 50 minutos



Recursos: Folha da atividade e lápis/caneta.



Objetivo de aprendizagem: Refletir sobre as características pessoais que podem ser usadas contra ou a favor.

Como aplicar?

1. Distribua a folha da atividade composta por duas tabelas de duas colunas;
2. Na primeira tabela, preenchida inicialmente, peça para que listem qualidades e defeitos;
3. Em seguida na tabela abaixo, pondere e relacione: quando um defeito se torna qualidade e quando a qualidade se torna defeito;

4. Por fim, reflitam juntos sobre o autoconhecimento. Nós possuímos características que quando bem conhecidas podem ser utilizadas a nosso favor e auxiliar em nossas decisões.

ATIVIDADE “AVALIAÇÃO DAS CARACTERÍSTICAS PESSOAIS”

(exemplo de como fazer a atividade)

Qualidades	Defeitos
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	

Em que situação...	
...a qualidade se torna defeito	...o defeito se torna qualidade
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	

Atividade:

- Cine emoções



Duração: 02 horas.



Recursos: Filme *Divertida Mente*.



Objetivo de aprendizagem: *Trabalhar a percepção das emoções.*

Como aplicar?

1. Encontre uma forma para reprodução em grupo do filme *Divertida Mente* (2015) - 1h35min. Disney;
2. Após a exibição do filme, conduza a reflexão sobre a importância das decisões e de nossas emoções. Uma tristeza é tão importante quanto uma alegria, um medo é tão importante quanto a raiva. E como podemos fazer para interpretar melhor nossas emoções.

Sinopse do filme:

Riley é uma garota divertida de 11 anos de idade, que deve enfrentar mudanças importantes em sua vida quando seus pais decidem deixar a sua cidade natal, no estado de Minnesota, para viver em San Francisco. Dentro do cérebro de Riley, convivem várias emoções diferentes, como a Alegria, o Medo, a Raiva, o Nojinho e a Tristeza. A líder deles é Alegria, que se esforça bastante para fazer com que a vida de Riley seja sempre feliz. Entretanto, uma confusão na sala de controle faz com que ela e Tristeza sejam expelidas para fora do local. Agora, elas precisam percorrer as várias ilhas existentes nos pensamentos de Riley para que possam retornar à sala de controle - e, enquanto isto não acontece, a vida da garota muda radicalmente.

Atividade:

- Descobrimo as emoções



Duração: 15 minutos.



Recursos: Papéis para sorteio das emoções ou livre.



Objetivo de aprendizagem: Refletir acerca das expressões universais das emoções e o processo de interpretação culturalmente. E da nossa assertividade nas interpretações e reações.

Como aplicar?

1. Distribua sentimentos aos participantes (raiva, medo, nojo, alegria...);
2. Peça que os participantes representem as emoções por meio de mímicas, ou seja, que não emitam sons nem que utilizem objetos;
3. Após a descoberta, levem os participantes refletirem sobre os sentimentos que essas interpretações geram e como normalmente reagimos a elas;

4. Será que muitas vezes estamos apenas reagindo? Será que estamos interpretando bem?

04 - Na dúvida, o que fazer?

O primordial é estar escutando atentamente seu grupo, percebendo como se comportam e quais as maiores dificuldades que possuem. Existem momentos em que você pode não conseguir lidar com alguma situação ou perceber algo o qual não sinta segurança. Neste caso procure auxílio de seus coordenadores ou ajuda especializada.

Em Santa Luzia é possível encontrar psicólogos através das políticas públicas nas Unidades Básicas de Saúde (UBS) e no Centro de Referência em Assistência Social (CRAS) como portas de entrada da saúde e da assistência social. Em alguns momentos a informação correta e sua vontade de auxiliar pode ajudar alguém!

Desejo muito sentido e realizações em todo seu processo como reaplicador, lembre que nós sempre deixamos marcas no outro e temos a possibilidade delas serem as melhores possíveis.

Realização



IPTI