

Capacitação em Psicologia Organizacional: As emoções e o local de trabalho - A Natureza da Inteligência Emocional

Professora: Maria de Fatima Feitoza Barros
Psicóloga CRP 15/0305

“Qualquer um pode zangar-se – isso é fácil. Mas zangar-se com a pessoa certa, na medida certa, na hora certa, pelo motivo certo e de maneira certa – não é fácil.”

(Aristóteles)

VOCÊ TEM INTELIGÊNCIA EMOCIONAL ?

Sociobiólogos – nos momentos decisivos, há uma ascendência das emoções sobre a razão.

Goleman – por menos que tenha, você pode desenvolvê-la.

Intuição – nos orienta em momentos de impasse, providências importantes, situações difíceis.

Medo – nos mobiliza à auto-preservação.

Raiva / Agressividade

Antes: garantia de sobrevivência

Hoje: pode resultar em catástrofe

Reações impulsivas = disparo de amígdala + não ativação dos processos neocorticais.

Impulso = veículo da emoção, é um sentimento explodindo para expressar-se em ação.

QI – termo criado por Lewin Terman.

Teste de QI – criado por Alfred Binet em 1904

QI – há quem diga que não pode ser mudado com a experiência ou educação.

IE – conceito novo – não se sabe ainda até onde responde pela variação de pessoa para pessoa no curso da vida.

TESTE DE QI

Notas abaixo da média

SONHOS

- Empresário
- Milionário

Outras características diminuem a distância

IE – conjunto fundamental dessas outras características.

CARACTERÍSTICAS DE IE

- Capacidade de motivar-se e persistir diante de frustrações.
- Controlar impulsos e adiar satisfação.
- Regular o próprio estado de espírito e impedir que a aflição invada a capacidade de pensar.
- Criar empatia e esperar.

Escolas – valorizam hoje as aptidões emocionais tanto quanto línguas, ciências, etc.

Dedicação aos estudos + bons relacionamentos.

Empresas – valorizam hoje profissionais competentes que possuam também qualidades de relacionamento humano.

Inteligência Intrapessoal

Autoconhecimento – habilidade em reconhecer nossos sentimentos verdadeiros.

Controle Emocional – habilidade de lidar com os sentimentos de acordo com a situação.

Auto-motivação – dirigir emoções a serviço de um objetivo e manter-se sempre em busca do mesmo.

Inteligência Interpessoal

Empatia – é o reconhecimento de emoções nos outros, uma habilidade que te permite relacionamentos mais eficazes.

Habilidades Interpessoais – é conseguir gerenciar sentimentos em outros indivíduos. Esta habilidade é a base da liderança.

**“ Quando os homens fracassam, não
foi Inteligência que lhes faltou – o que
lhes faltou foi paixão”**

(Struther Burt)

PAIXÃO – pessoas de sucesso têm uma razão/motivo para se tornarem grandes.

A paixão faz:

o indivíduo deitar tarde e levantar cedo;

o indivíduo querer relacionar-se;

dá à vida poder, interesse e significado;

CRENÇA – é o acreditar em si mesmo. No que você pode fazer e ser.

ESTRATÉGIA – é o meio de organizar recursos que levem o indivíduo a atingir os objetivos traçados.

CLAREZA DE VALORES – é o sentido do que somos e do porque fazemos o que fazemos.

ENERGIA – o grande sucesso é inseparável da energia física, intelectual e espiritual.

PODER DE UNIÃO – é a capacidade de unir-se aos outros, desenvolvendo uma relação harmônica.

**“Temperamento não é destino”
(Daniel Goleman)**

**“Neste novo milênio, de tanta
competitividade, a única certeza que
temos é a de que devemos mudar”**

(Luiz Marins)