

**Inteligência**



**Emocional**

## O que querem os empregadores??

Atualmente, as habilitações técnicas específicas são menos importantes do que a capacidade implícita de aprender no trabalho

Nos EUA, os empregadores relacionaram:

- ✓ Capacidade de ouvir e de comunicação oral;
- ✓ Adaptabilidade e respostas criativas a obstáculos;
- ✓ Gerenciamento de si mesmo, confiança, motivação para trabalhar rumo a metas, vontade de desenvolver uma carreira de trabalho em equipe, aptidão para negociar em situações de desacordo;
- ✓ Eficácia na organização, vontade de dar sua contribuição, potencial de liderança.

***Nem sempre o mais inteligente será o melhor!***

# Inteligência Emocional

↳ Capacidade de identificar nossos próprios sentimentos e dos outros, de motivar a nós mesmos e de gerenciar bem as emoções dentro de nós e em nossos relacionamentos.



Capacidades distintas e complementares da inteligência acadêmica (medidas pelo QI)

I.E. não significa “Ser Simpático”

“Botar tudo para fora”

- Não há diferenças baseada nos sexos;
- Não está fixado geneticamente;
- Nem se desenvolve apenas no começo da infância

↳ I.E. é uma característica que cresce continuamente (**Maturidade**)

# Inteligência Emocional



Determina o nosso *POTENCIAL* para aprender as habilidades práticas baseadas em 5 elementos:

## Competências Pessoais

1. Autopercepção
2. Motivação
3. Autoregulação

## Competências Sociais

4. Empatia
5. Aptidão natural para os relacionamentos

## Competência Emocional

Pensamento e Sentimento



Capacidade adquirida que resulta num desempenho destacado no trabalho.



Mostra o quanto desse *potencial* traduzimos para a capacidade no trabalho.

# Competência Pessoal

Determina como lidamos conosco.

- **Auto-percepção:** conhecer os próprios estados interiores, preferências, recursos e intuições.
  - ✓ *Percepção emocional:* reconhecer as próprias emoções;
  - ✓ *Auto-avaliação precisa:* conhecer os próprios pontos fortes e limitações;
  - ✓ *Autoconfiança:* Certeza do próprio valor e capacidade ;
- **Auto-regulação:** lidar com os próprios estados interiores, impulsos e recursos.
  - ✓ *Auto-controle:* emoções perturbadoras;
  - ✓ *Merecer confiança:* padrões de honestidade e integridade;
  - ✓ *Ser consciencioso:* assumir a responsabilidade pelo desempenho pessoal;
  - ✓ *Adaptabilidade:* flexibilidade com mudanças;
  - ✓ *Inovação:* aberto à mudanças, novas idéias, enfoques e novas informações.

# Competência Pessoal

• **Motivação**: Tendências emocionais que guiam ou facilitam o alcance de metas

- ✓ *Vontade de realização*: Esforçar-se para melhorar ou satisfazer um padrão de excelência;
- ✓ *Dedicação*: alinhar-se com as metas do grupo ou organização;
- ✓ *Iniciativa*: estar pronto para agir diante das oportunidades;
- ✓ *Otimismo*: Persistência na perseguição das metas



## Competência Social

Determina com lidamos com relacionamentos.

- **Empatia**: Percepção dos sentimentos, necessidades e preocupações dos demais.
  - ✓ *Compreender os outros*: Pressentir os sentimentos e perspectivas dos outros e assumir um interesse ativo por suas preocupações;
  - ✓ *Orientação para o serviço*: Antever, reconhecer e satisfazer as necessidades dos clientes;
  - ✓ *Desenvolver os outros*: Pressentir as necessidades de desenvolvimento dos outros e melhorar sua habilitação;
  - ✓ *Alavancamento da diversidade*: Cultivar oportunidades através de diferentes tipos de pessoas;
  - ✓ *Percepção política*: Ler correntes emocionais e os relacionamentos de poder de um grupo.

## Competência Social

- **Aptidões Sociais:** Aptidão natural para induzir nos outros as respostas desejáveis.
  - ✓ *Influência:* Implementar táticas eficazes de persuasão;
  - ✓ *Comunicação:* Emitir mensagens claras e convincentes;
  - ✓ *Liderança:* Inspirar e guiar grupos e pessoas;
  - ✓ *Catalisador de mudanças:* Iniciar ou administrar as mudanças;
  - ✓ *Gerenciamento de conflitos:* Negociar ou solucionar desacordos;
  - ✓ *Formação de vínculos:* Estimular os relacionamentos produtivos;
  - ✓ *Colaboração e cooperação:* Trabalhar com os outros, rumo a metas compartilhadas;
  - ✓ *Capacidade de equipe:* criar uma sinergia de grupo buscando atingir metas coletivas.

## Competência Social

- Aptidões Sociais: Aptidão natural para induzir nos outros as respostas desejáveis.



## Competências Emocionais

### Autodomínio

#### Percepção Emocional

Reconhecer as próprias emoções e seus efeitos

- ✓ Sabem que emoções estão sentindo e o porquê;
- ✓ Dão-se conta dos elos entre o que pensam, fazem e dizem;
- ✓ Reconhecem como seus sentimentos afetam seu desempenho;
- ✓ Possuem uma percepção orientadora de seus valores e objetivos



## **Auto-avaliação precisa**

**Conhecer os próprios recursos, capacidades e limitações**

- ✓ **São conscientes de seus pontos fortes e limitações;**
- ✓ **São capazes de reflexão, aprendendo com sua experiência;**
- ✓ **Mostram-se abertas a comentários francos, novas perspectivas, aprendizado constante e auto desenvolvimento;**
- ✓ **São capazes de mostrar senso de humor e de ter uma visão crítica sobre si mesmas.**

## Auto confiança

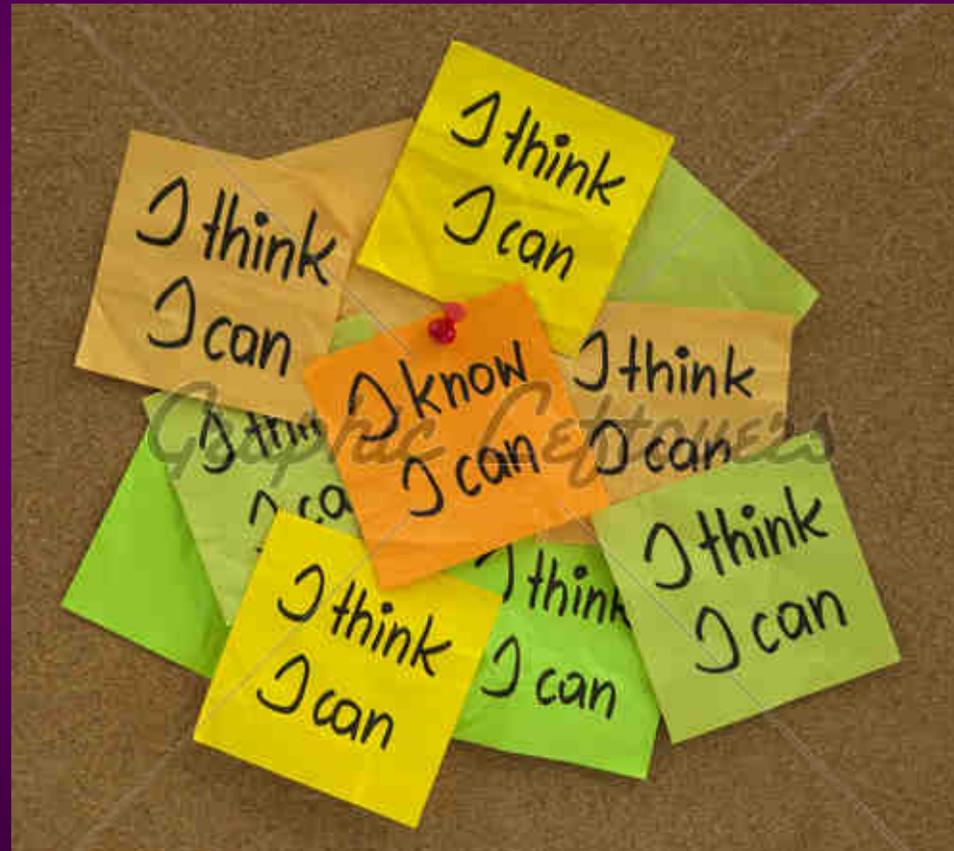
Um forte senso do próprio valor e da própria capacidade

- ✓ Apresentam-se de maneira segura;
- ✓ Têm presença;
- ✓ São capazes de expressar opiniões impopulares e de se expor por algo que seja certo;
- ✓ São decididas, capazes de tomar decisões sensatas a despeito de incertezas e pressões.



## Auto confiança

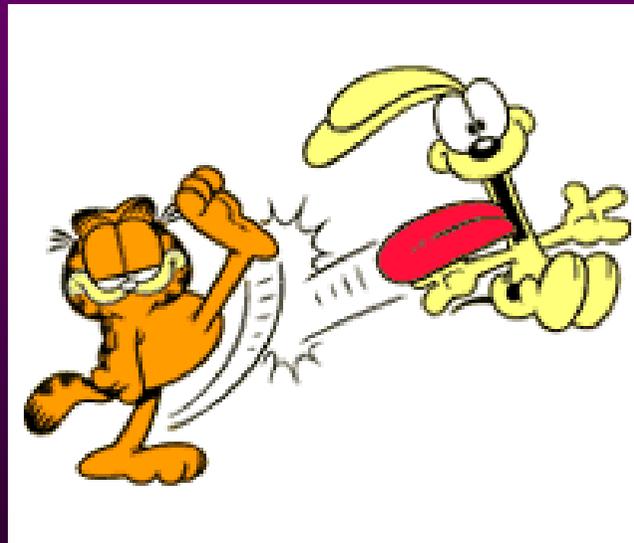
Um forte senso do próprio valor e da própria capacidade



## Auto controle

Manter sob controle as emoções e os impulsos perturbadores

- ✓ Mantêm-se compostas, positivas e impassíveis, mesmo em momentos difíceis;
- ✓ Gerenciam bem seus sentimentos impulsivos e emoções aflitivas;
- ✓ Pensam com clareza e se mantêm concentradas sob pressão.



## **Confiabilidade e conscienciosidade**

**Demonstrar integridade e ser responsável na própria conduta**

**Quanto à confiabilidade:**

- ✓ Agem de forma ética e acima de qualquer restrição;**
- ✓ Angariam confiança através da sua autenticidade;**
- ✓ Admitem seus próprios erros e criticam atos antiéticos dos outros;**
- ✓ Assumem posições firmes e coerentes, mesmo que não sejam do agrado geral.**

## Confiabilidade e conscienciosidade

Demonstrar integridade e ser responsável na própria conduta

Quanto à Conscienciosidade:

- ✓ Mantêm seus compromissos e cumprem suas promessas;
- ✓ Responsabilizam-se por atingir seus objetivos;
- ✓ São organizadas e cuidadosas em seu trabalho.



## Inovação e Adaptabilidade

**Ser aberto a novas idéias e procedimentos e ser flexível na resposta às mudanças**

### Quanto à Inovação:

- ✓ Buscam novas idéias em fontes variadas;
- ✓ Examinam soluções originais para os problemas;
- ✓ Geram novas idéias;
- ✓ Adotam, na sua forma de pensar, novas perspectivas e assumem novos riscos.



## Inovação e Adaptabilidade

### Quanto à Adaptabilidade:

- ✓ Lidam de modo hábil com múltiplas demandas, prioridades que mudam e com transformações rápidas;
- ✓ Adaptam suas respostas e táticas para corresponderem a circunstâncias **dinâmicas**;
- ✓ São flexíveis na maneira como encaram os acontecimentos.



# Adaptabilidade



## Engajamento

Alinhando-se com as metas de um grupo ou organização

- ✓ Estão prontas a fazer sacrifícios para atingir a meta maior da organização;
- ✓ Vêm propósitos na missão mais ampla;
- ✓ Buscam ativamente oportunidades para cumprir a missão do grupo.



## Iniciativa e Otimismo

### Demonstrar persistência e proatividade

Quanto à iniciativa:

- ✓ Estão prontas para agarrar as oportunidades;
- ✓ Perseguem metas além do que é exigido ou esperado delas;
- ✓ Passam por cima da burocracia e forçam as regras quando necessário para que o trabalho seja feito;
- ✓ Mobilizam outras pessoas por meio de esforços empreendedores e inusitados.

## Iniciativa e Otimismo

### Demonstrar persistência e proatividade

Quanto ao otimismo:

- ✓ Persistem na busca das metas a despeito de obstáculos e reveses;
- ✓ Atuam a partir da esperança do êxito e não do medo do fracasso;
- ✓ Encaram obstáculos como circunstâncias contornáveis e não como uma deficiência pessoal.





**Use a sua Inteligência Emocional!!**

**Baseado no livro de  
Daniel Goleman, Inteligência  
Emocional.**