



# FUNDAMENTOS DE INTELIGÊNCIA EMOCIONAL



# Conteúdos

- Emoções primárias
  - Gramática emocional
  - Dimensões da inteligência emocional
  - Ferramentas de gestão das emoções
- 

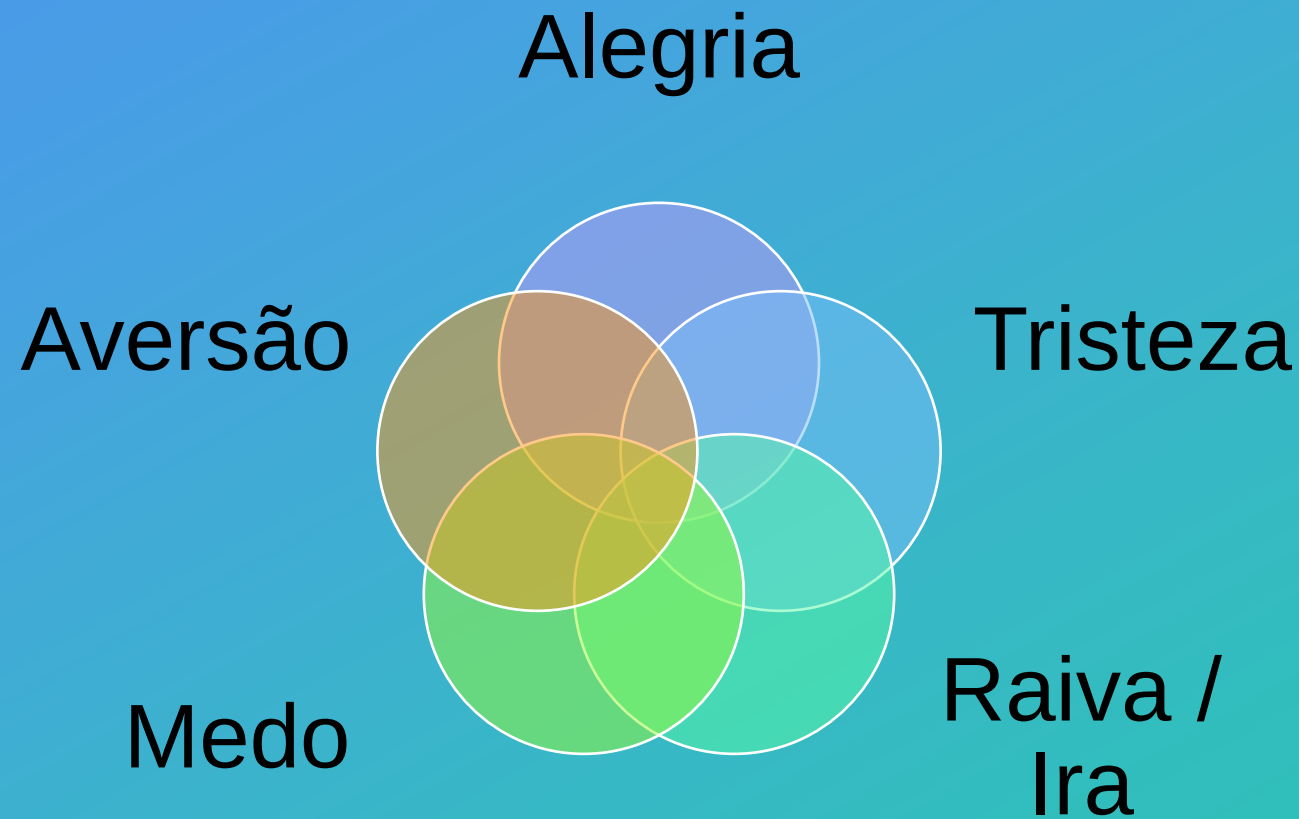


# Reflexão

“As nossas emoções servem-nos de guia quando temos de enfrentar situações e tarefas demasiado importantes para serem deixadas apenas a cargo do intelecto. Cada emoção representa uma diferente predisposição para acção, cada uma delas aponta-nos numa direcção que já noutras ocasiões resultou bem para enfrentar o mesmo tipo de problema. Neste contexto surge o conceito de Inteligência Emocional, que engloba “a capacidade de ler os nossos sentimentos, de controlar os nossos impulsos, de ponderar, de manter a calma e o otimismo quando confrontados com provocações e opiniões diferentes das nossas”.

GOLEMAN, D., Inteligência Emocional, Lisboa, Temas e Debates, 1997

# Quais são as emoções primárias?



# As emoções não são boas nem são más: são respostas!

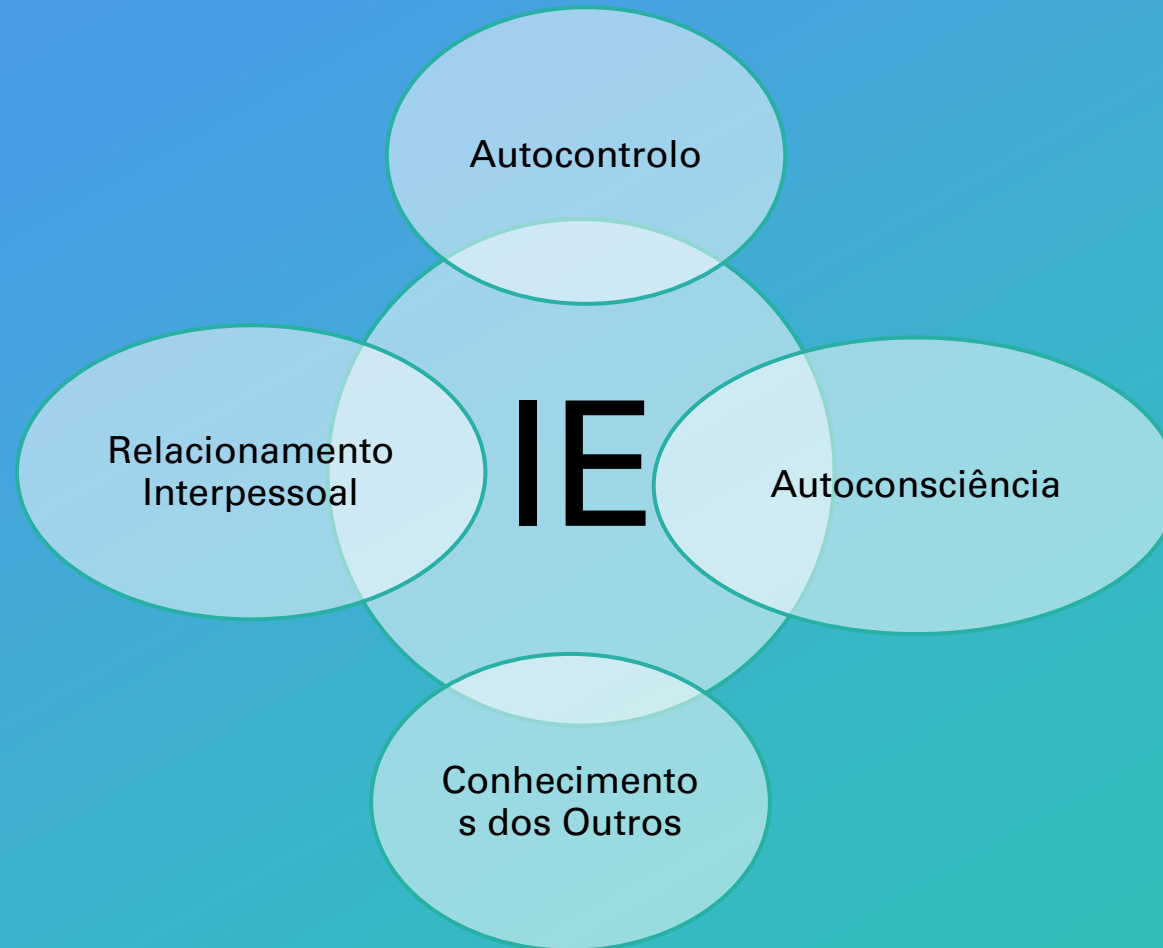


O que acontece se **não** sinto medo?

# RUDIMENTOS DE GRAMÁTICA EMOCIONAL

| Elementos                  | Manifestações                                                                                        | Comentários                                                              |
|----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
| Modificações Fisiológicas  | Aceleração ritmo cardíaco<br>Aumento tensão arterial<br>Sudação<br>Secura da boca<br>Tensão muscular | As reações fisiológicas podem seguir dois caminhos: ativação ou inibição |
| Sensações                  | Alegria<br>Prazer<br>Dor<br>Apatia                                                                   | As emoções têm um caráter agradável ou desagradável                      |
| Expressões faciais         | Sobrolho franzido<br>Olhos semicerrados<br>Maxilares tensos<br>Ombros para trás                      | As expressões faciais são universais.                                    |
| Comportamentos adaptativos |                                                                                                      | Garantem a sobrevivência                                                 |

# Dimensões da Inteligência Emocional



#### Autoconsciência

- Autoconhecimento
- Autoconfiança

#### Autocontrole

- Honestidade
- Adaptabilidade por oposição a rigidez
- Iniciativa
- Controlo emocional

#### Consciência social

- Empatia
- Orientação para o serviço
- Consciência organizacional

#### Relacionamento interpessoal

- Definição de fronteiras
- Trabalho colaborativo
- Catalisador da mudança
- Influência
- Gestão de conflitos

Dimensão de  
Reconhecimento

Dimensão de Regulação