

INTELIGÊNCIA EMOCIONAL NO TRABALHO

Inteligência Emocional

UM CONCEITO EM PSICOLOGIA QUE
DESCREVE A CAPACIDADE DE
RECONHECER E AVALIAR OS SEUS
PRÓPRIOS SENTIMENTOS E OS DOS
OUTROS, ASSIM COMO A
CAPACIDADE DE LIDAR COM ELES.

DANIEL GOLEMAN



Momento de reflexão

Como você se sente
durante o processo?



Momento de reflexão

frustração

ansiedade

desmotivação

preguiça

raiva

inveja

impaciência

sobrecarrega

medo

angustia

desespero

estresse

OS SEUS SENTIMENTOS CAUSAM -

→ Impacto físico

no seu corpo, metabolismo, sono, hormônios, digestão, etc.

→ Impacto em seu futuro

Todas as decisões que você toma vêm da sua base emocional.

→ Impacto social

No seus relacionamentos pessoais e profissionais.

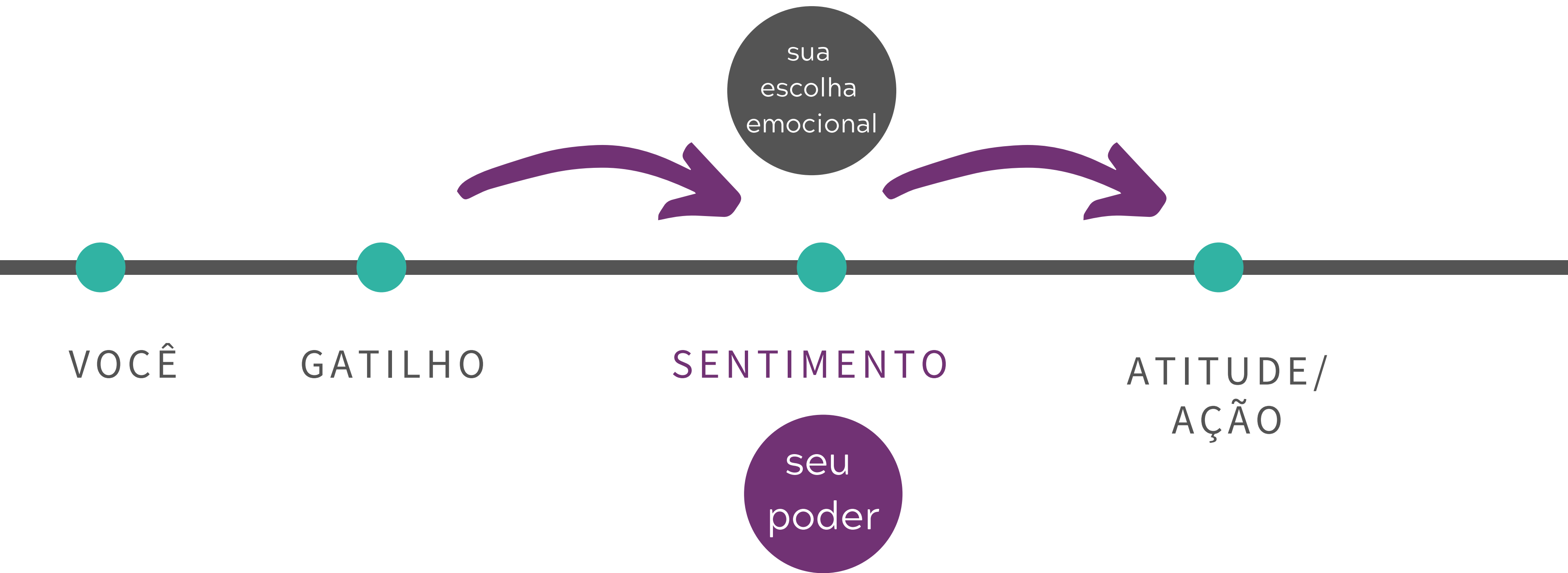
→ Impacto no seu propósito

Qual é a sua contribuição para o mundo?

Hábitos Emocionais



Escolhas Emocionais





Autopercepção

Como eu me vejo?

Autoexpressão

Como eu me mostro?

Interpessoal

Estou conseguindo desenvolver e
manter relações mutuamente
satisfatórias?

Gerenciamento de Estresse

Estou conseguindo encontrar
soluções para problemas em
situações as quais as emoções estão
envolvidas?

Tomada de decisões

Estou acreditando que é possível
gerenciar as situações estressantes
de maneira positiva?



Momento de reflexão

Qual área da sua EQ você gostaria de melhorar?



Momento de reflexão

COMO?

Obrigada!

esther@metodohadas.com



ESTHER SHIRI SHANI



@METODOHADAS



@ESTHERSHIRISHANI