

Inteligência emocional

Prof.a. Dr.a Luciana Helena Crnkovic

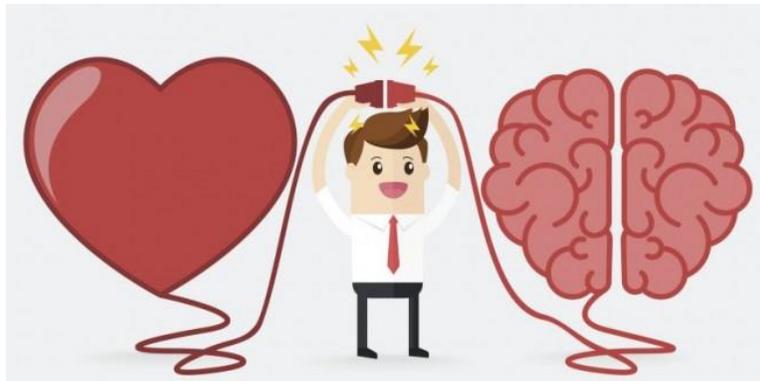
O que faz a Luciana ?



*Doutora em Administração pela UNINOVE
Mestre em Engenharia de Produção EESC-USP
Graduada em Ciências Sociais pela UFSCar
Diretora da Pós Graduação UNICEP
Coordenadora do curso de Administração da Unicep
Coach Integral Sistêmico pela FEBRACIS –
Ribeirão Preto
Palestrante;
Autora de livros e artigos científicos sobre
cultura organizacional, gestão de pessoas e
gestão de pequenas empresas.*

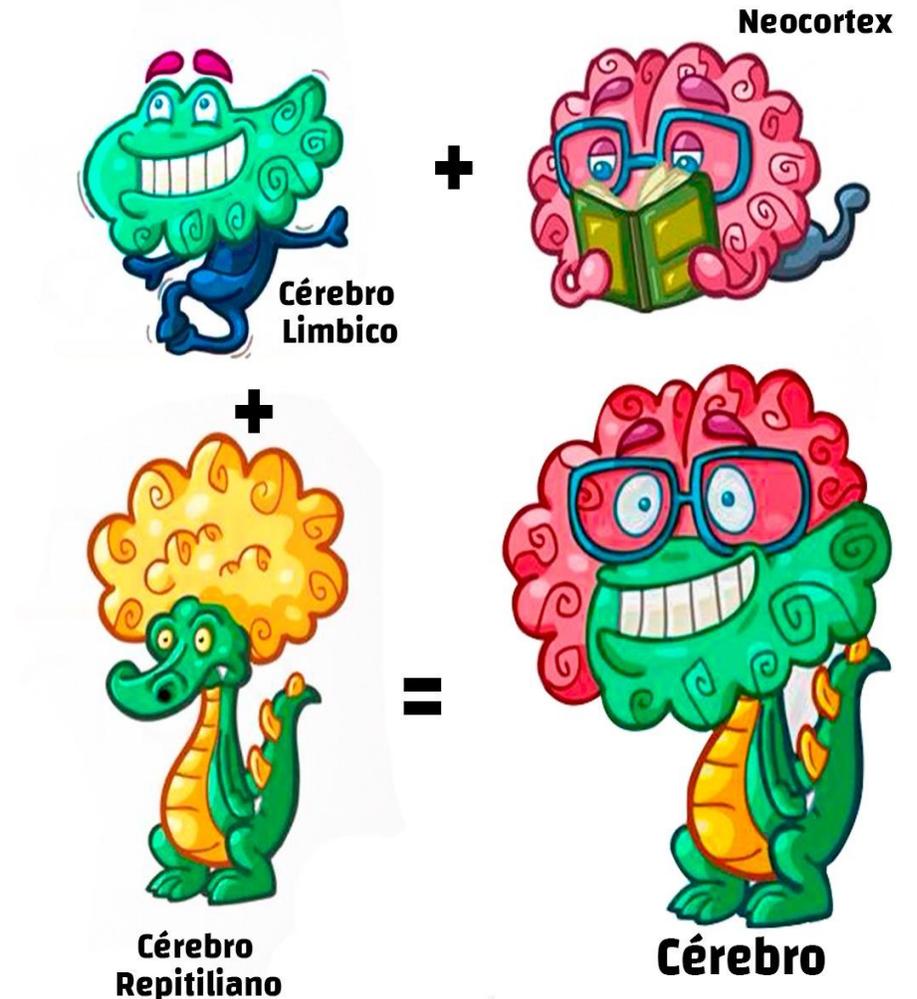
O QUE SÃO AS EMOÇÕES?

- ◎ Razão x Emoção
- ◎ A emoção é um complexo estado de sentimentos, com componentes somáticos, psíquicos e comportamentais, relacionados ao afeto e ao humor. (Kaplan e Sadock, 1993).
- ◎ “Todas as emoções, são, em essência, impulsos, legados pela evolução, para uma ação imediata, para planejamentos instantâneos que visam a lidar com a vida.” (Goleman, 1995).



COMO É QUE O CÉREBRO SE DESENVOLVEU?

A parte mais primitiva do cérebro – o tronco cerebral – regula as funções básicas da vida, como respirar, o metabolismo dos órgãos, as reações e movimentos estereotipados. Funciona como um conjunto de reguladores pré-programados que garantem a sobrevivência animal.

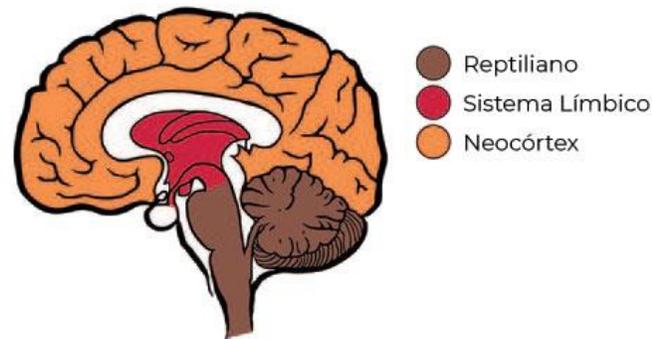


COMO É QUE O CÉREBRO SE DESENVOLVEU?

Os triunfos da arte, da civilização e da cultura são frutos do neocórtex – a sede da emoção.

Um centro do sistema límbico – a amígdala – parece sobrepôr-se e assumir o controle do cérebro sempre que é necessário desencadear uma resposta urgente

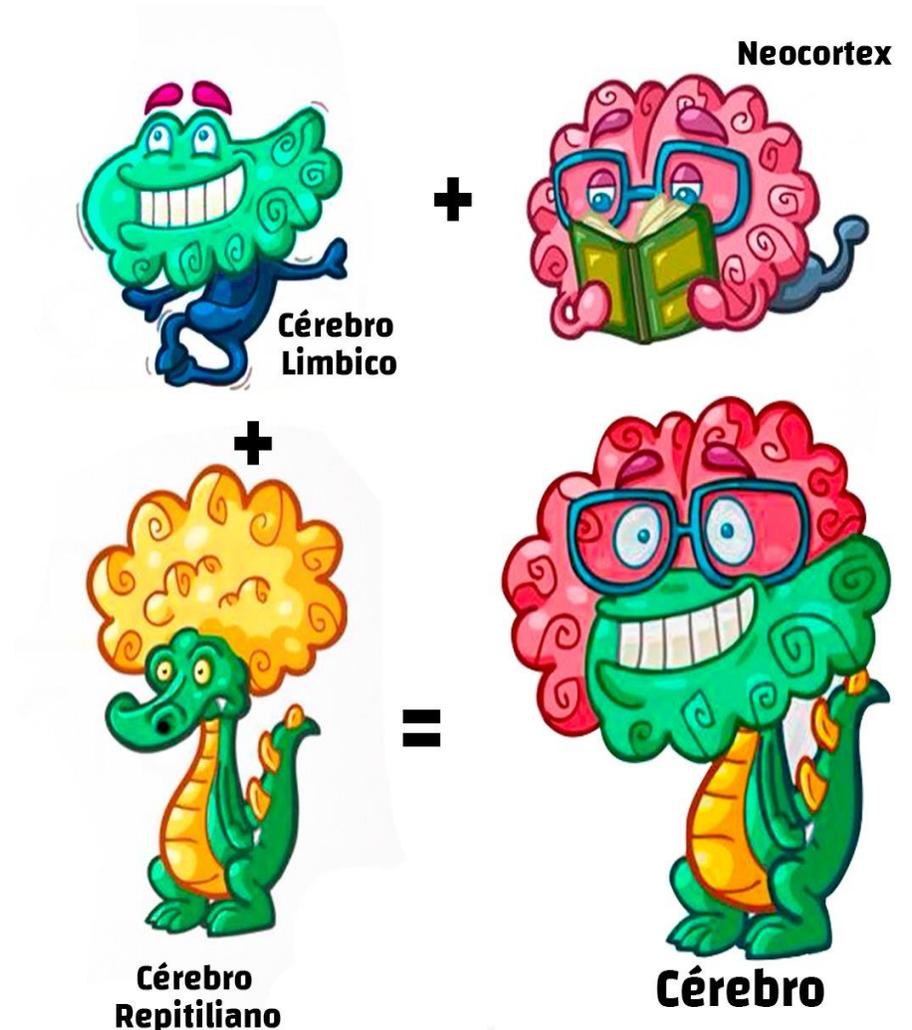
O Cérebro Trino de MacLean



A importância da Amígdala

Os sinais sensoriais vindos do olho e do ouvido chegam ao cérebro passando primeiro pelo tálamo e depois – através de uma única sinapse – pela amígdala; um segundo sinal emitido pelo tálamo é encaminhado para o néocórtex, o cérebro pensante.

A amígdala responde assim ANTES do neocórtex, o qual analisa a informação, procura compreendê-la e só então inicia a sua resposta.



No clima das emoções.... Quais estão no controle??



Conhecer e reconhecer as emoções: Tristeza

Como se manifesta: posição oblíqua das sobrancelhas, rugas da testa em forma de ferradura, cantos da boca para baixo, baixa o metabolismo do corpo

Para que serve:

- Evitar as situações que a provocam
- Retirar-nos da ação para reflectir
- Obter simpatia e apoio dos outros
- promove a adaptação às perdas



Alegria

Como se manifesta: sorriso, brilho no olhar

Para que serve:

- incentiva o outro
- promove a criatividade
- permite decidir melhor
- aumenta a audácia



MEDO

Como se manifesta: 'borboletas na barriga', aceleração do coração e respiração, músculos contraídos, rosto pálido, 'pele de galinha'

Para que serve:

sobrevivência, evitando os perigos; p.ex.

animais, escuro, desconhecidos, água, alturas, sangue.



Ternura

Como se manifesta: um gesto de proximidade em relação ao outro ou de conforto em relação ao eu, calma, contentamento

Para que serve: promover a ligação ao outro,

- obter, pedir e dar protecção, suporte, conforto;
- cria proximidade;
- facilita a cooperação



Raiva

Como se manifesta: tensão muscular, sobretudo nos braços, batimentos cardíacos mais rápidos, sensação de calor, rubor

Para que serve:

atacar ou fugir

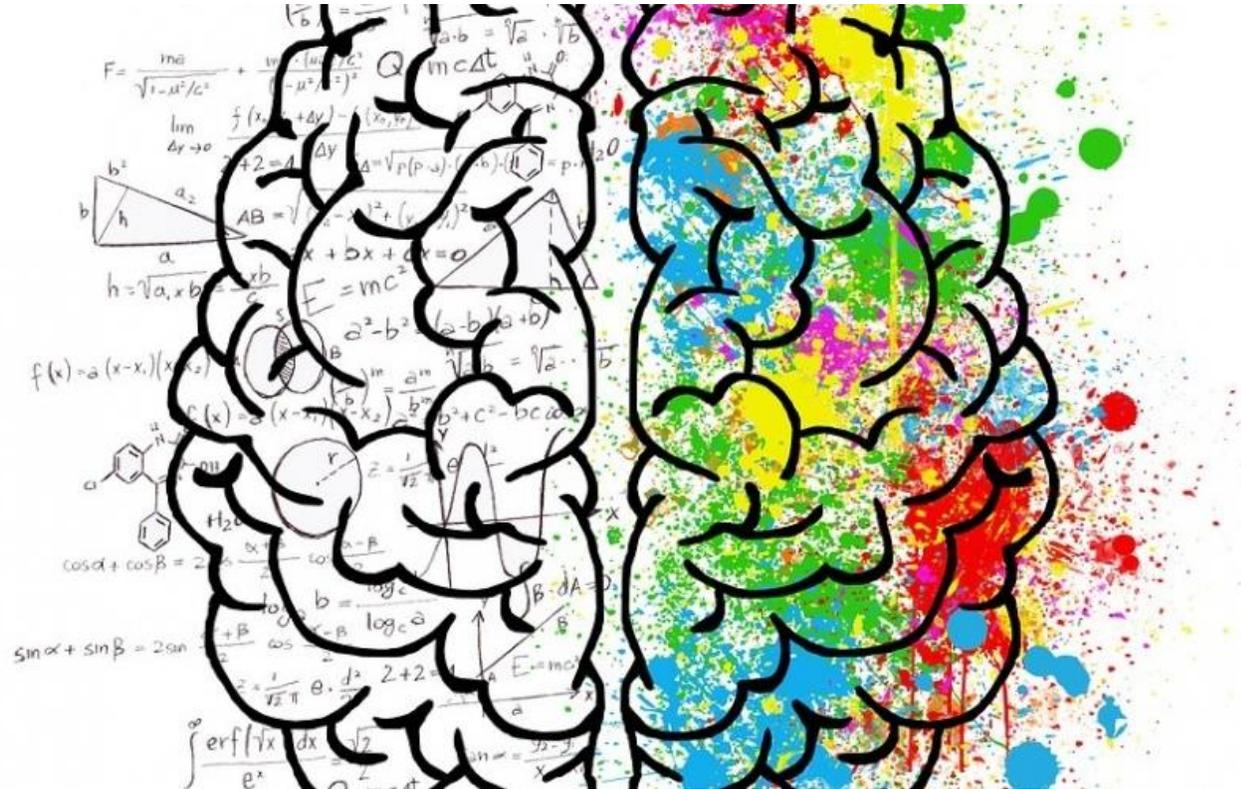
preparar para a ação

assustar/intimidar o adversário

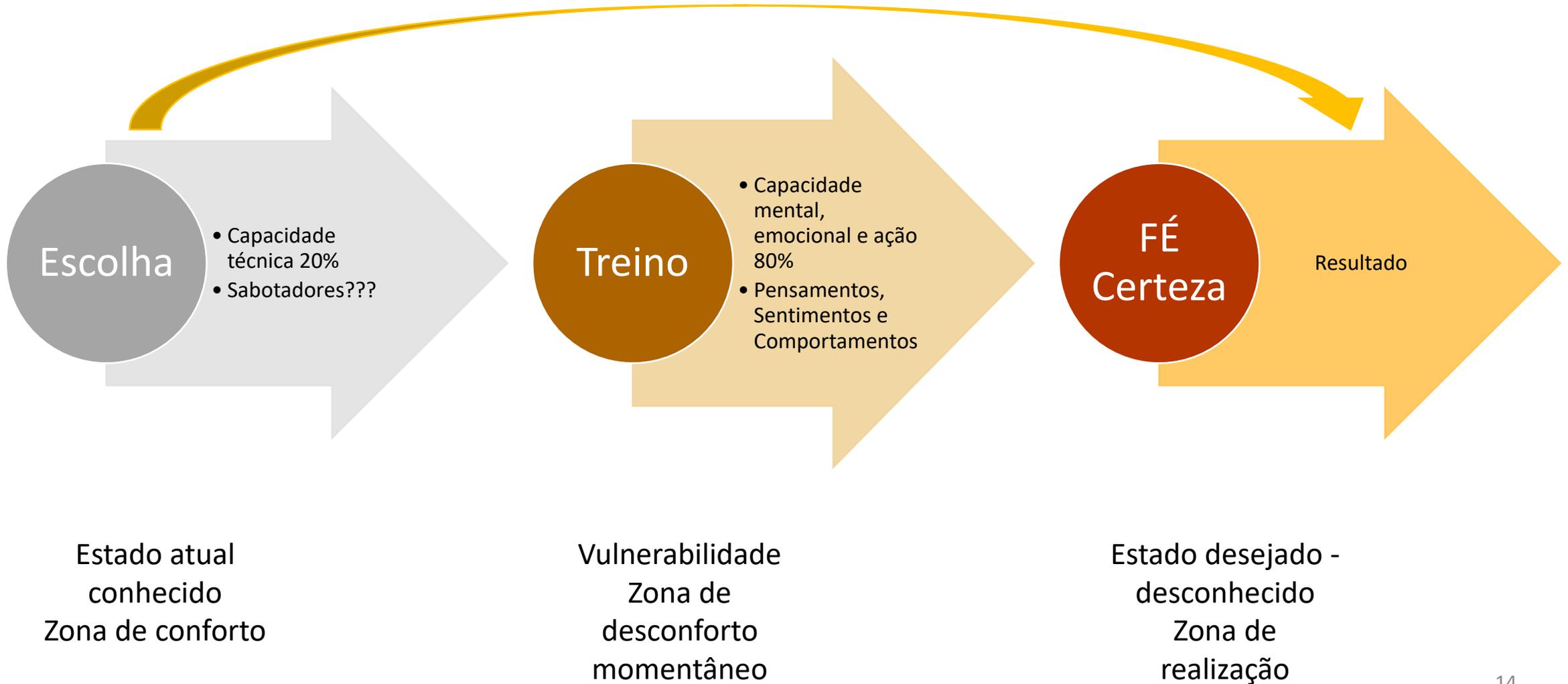


Outras emoções

- Ciúme
- Nojo
- Inveja
- Vergonha
- Surpresa
- Aborrecimento



Autoconfiança



Reflexão

- Em que momento você se sente mais vulnerável?
- autocrítica, procrastinação, falta tempo, controle, workaholic, medo, insegurança, orgulho, soberba...
- Quais os seus fantasmas?



Formação de um Comportamento

Pensamento



+

Sentimento



=

Comportamento

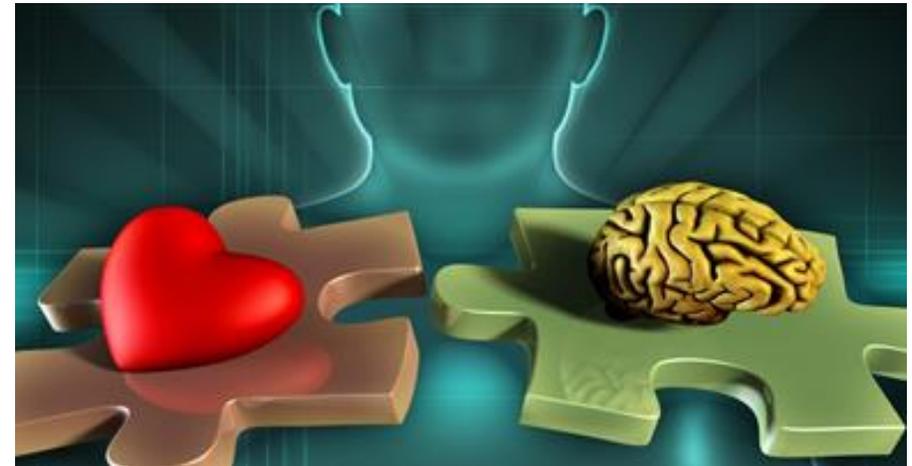


Reflexão

- O que você vem pensando e sentindo a respeito de você?
- Quais os valores mais importantes para você?
- Quais suas melhores qualidades e seus piores defeitos?
- Você se sente satisfeito com a distribuição do seu tempo: estudo, lazer, convívio social e familiar, cuidado com a saúde?

O QUE É INTELIGÊNCIA EMOCIONAL?

Refere-se à eficácia com a qual as pessoas percebem e compreendem suas próprias emoções e as emoções dos outros, sendo capazes de administrar seu comportamento. (Morris; Maisto, 2004).



Filosofia Ikigai - “...é a competência responsável por boa parte do sucesso e da capacidade de liderança de um ser humano”

EFEITOS DA FALTA DE INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

Os sinais mais comuns estão na falta de autoestima, na vida e no ambiente profissional, geram:

- pessimismo;
- incapacidade de emitir suas opiniões;
- isolamento social;
- falta de fé em si mesmo;
- medo de desafios;
- sensação de fracasso;
- tendência à procrastinação;
- dificuldade de reconhecer os próprios erros.

Mudar um Comportamento

Pensamento



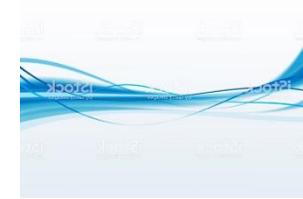
+

Sentimento



=

Comportamento



Energia
em movimento

Exemplos de pensamentos

- Eu não sou capaz de ganhar dinheiro
 - Eu erro sempre
 - Eu sou tímida
 - Não vou mudar nunca
 - Empreender é difícil
-
- Cada dia estou melhor
 - Estou disciplinada
 - Eu posso mudar
 - Empreender é sensacional



5 Feridas Emocionais

Por Lise Bourbeau



Abandono



Rejeição



Humilhação



Traição



Injustiça

Mudar um Comportamento

5% consciente

95% inconsciente



Escala Hawkins da Consciência e Emoções

MAPA DA CONSCIÊNCIA – DR. DAVID R. HAWKINS

@DESPERTALUZ

Qual emoção está na sua vida agora?

Alta vibração

Baixa vibração

	Nível de Consciência	Frequência (Hz)		Emoção	Visão de vida	Visão de Deus	Processo
ÔMEGA							
P O D E R	Iluminação	700 – 1000	↑	Indescritível	Eu Sou	Eu	Plena Consciência
	Paz	600	↓	Felicidade	Perfeito	Onipresença	Iluminação
	Alegria	540	↓	Serenidade	Completo	Unidade	Transmutação
	Amor	500	↑	Reverência	Benigno	Amoroso	Revelação
	Razão	400	↓	Compreensão	Significativo	Sábio	Abstração
	Aceitação	350	↓	Perdão	Harmonioso	Misericordioso	Transcendência
	Boa vontade	310	↓	Otimista	Esperançoso	Inspirador	Intenção
	Neutralidade	250	↑	Verdadeiro	Satisfatório	Autorizador	Libertação
	Coragem	200	↓↓	Afirmação	Passível	Permissor	Empoderamento
	Orgulho	175	↓	Desprezo	Exigente	Indiferente	Inflação
F O R Ç A	Ralva	150	↓	Ódio	Antagônico	Rancoroso	Agressão
	Desseio	125	↓	Desseio	Desapontador	Negador	Esquivação
	Medo	100	↓	Ansiedade	Assustador	Punitivo	Evasão
	Tristeza	75	↓	Arrependimento	Trágico	Desrespeitador	Desânimo
	Apatia	50	↓	Desespero	Desesperançoso	Condenador	Abdicação
	Culpa	30	↓	Ofensa	Infortúnio	Vingativo	Destruição
	Vergonha	20	↓	Humilhação	Miserável	Desprezador	Eliminação
ALFA							

Mudar um Comportamento

- Como esvaziar sua mente de pensamentos e sentimentos de baixa vibração?



Mudar um Comportamento

- Como encher sua mente de pensamentos e sentimentos de alta vibração = SENTIR?
- Alegria
- Amor
- Confiança
- Compaixão
- Fé
- Paz



Consciência Atual

- Em que momento você está no seu objetivo?
- Quais são os principais obstáculos que está enfrentando?
- Os obstáculos são da realidade ou são emocionais?
- Qual é o seu principal medo?

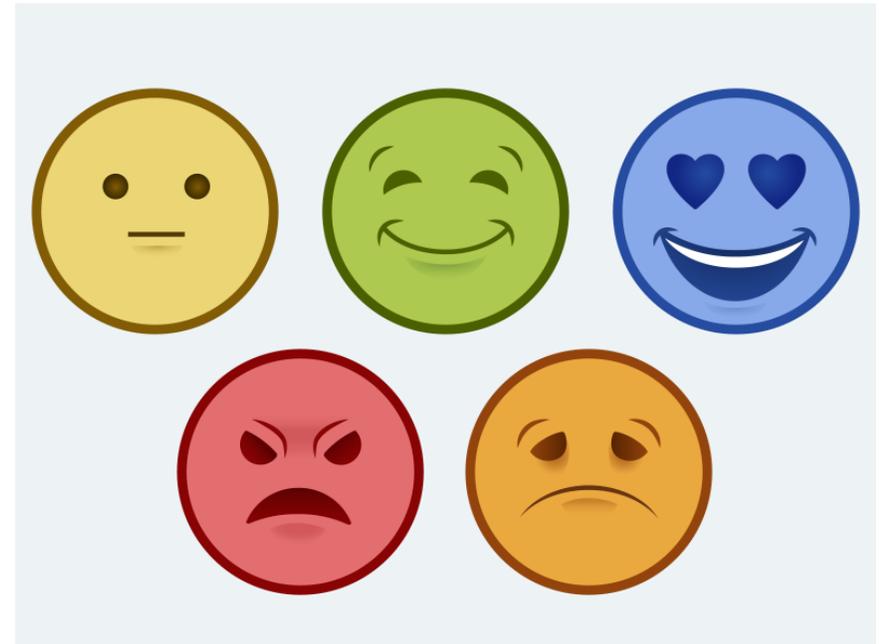


Autorresponsabilidade

- PROTAGONISTA
- Criador de realidades
- Responsável
- Grato
- Escolhas conscientes
- Aprendiz das lições
- Confiante
- Certeza
- Sucesso
- VÍTIMA
- Criador de tragédias
- Acusador
- Reclamão
- Escolhas dos outros
- Repetente de lições
- Inseguro
- Dúvida
- Fracasso

Reconheça suas emoções

- 1. Reconhecer seus pensamentos, quais emoções eles despertam
- 2. Perceber seu corpo
- 3. Aceitar e acolher -> Vulnerabilidade
- 4. Limpar emoções
- 5. Clarear e escolher
- 6. Nutrir e agir



Use suas emoções a seu favor...

- Seja grato;
- Otimista
- Tome sol
- Faça atividade física
- Seja afetuoso
- Medite, respire profundamente
- Risos, contato com a natureza;

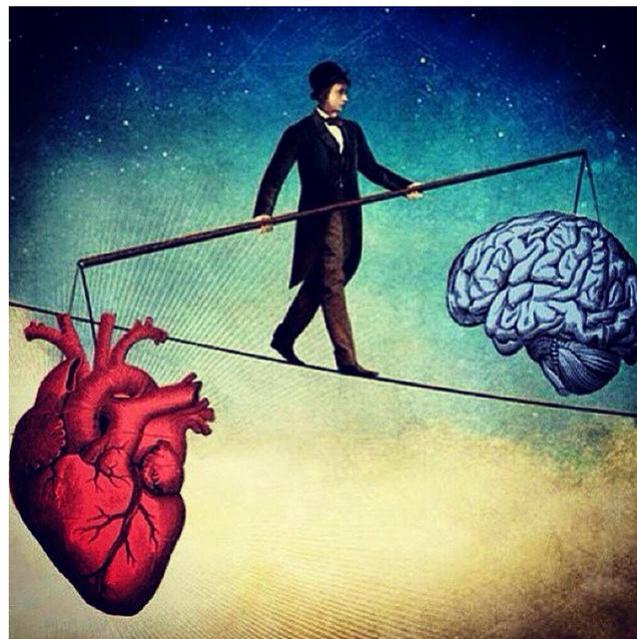


Dicas para melhorar a Inteligência Emocional

- Pratique técnicas de limpeza de sentimentos – GRATIDÃO,
- Faça a sua escolha, decida o que você quer acreditar, SONHE e PLANEJE;
- Quando perceber o pensamento negativo repita: LIBERE
- Realize as afirmações: EU POSSO, EU SOU, EU CONFIO, EU ME RESPEITO, EU SOU CAPAZ
- Altere sua fisiologia
- Crie um momento só seu de conexão, oração, meditação, silêncio, leitura
- Faça exames hormonais
- Faça prática de visualizações dos seus sonhos- MURAL DOS SONHOS
- Procure ajuda profissional

Mudando seus sentimentos...

1. Fortalece seu núcleo de poder interior
2. Fica mais leve
3. Resultado acontece mais rápido
4. Aumenta sua criatividade
5. Melhora suas relações
6. Expande seu potencial
7. Realiza sonhos e resultados





Perguntas e Respostas

