

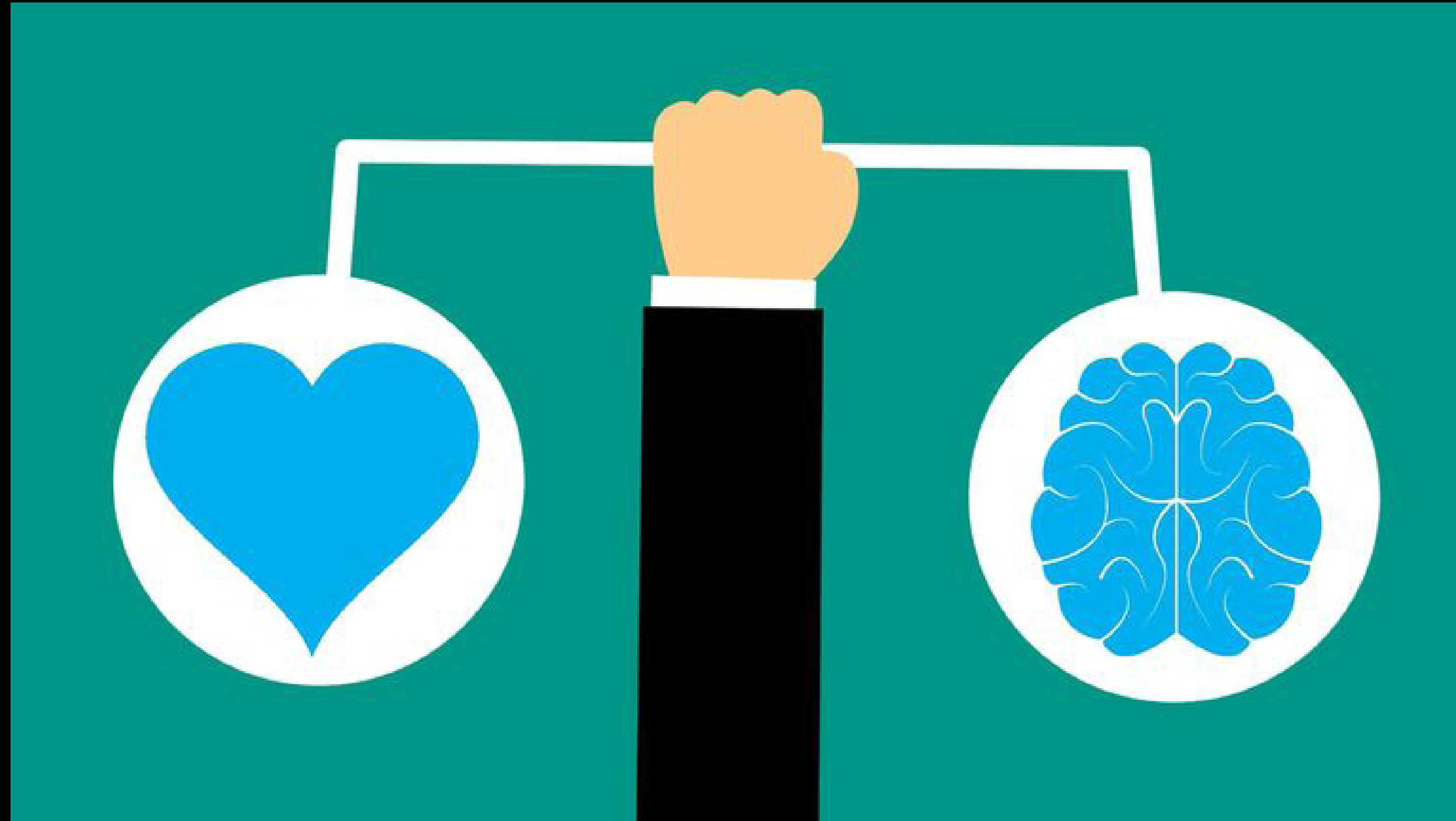
INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

DESCUBRA O SEU PROPÓSITO!

com Felipe Bezerra



A BUSCA DO AUTO CONHECIMENTO



“Embora preferíssemos acreditar que é o intelecto que nos guia, são nossas emoções-as sensações que vinculamos aos pensamentos que realmente no guia”.

- Tony Robbins

UM BREVE HISTÓRICO DA INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

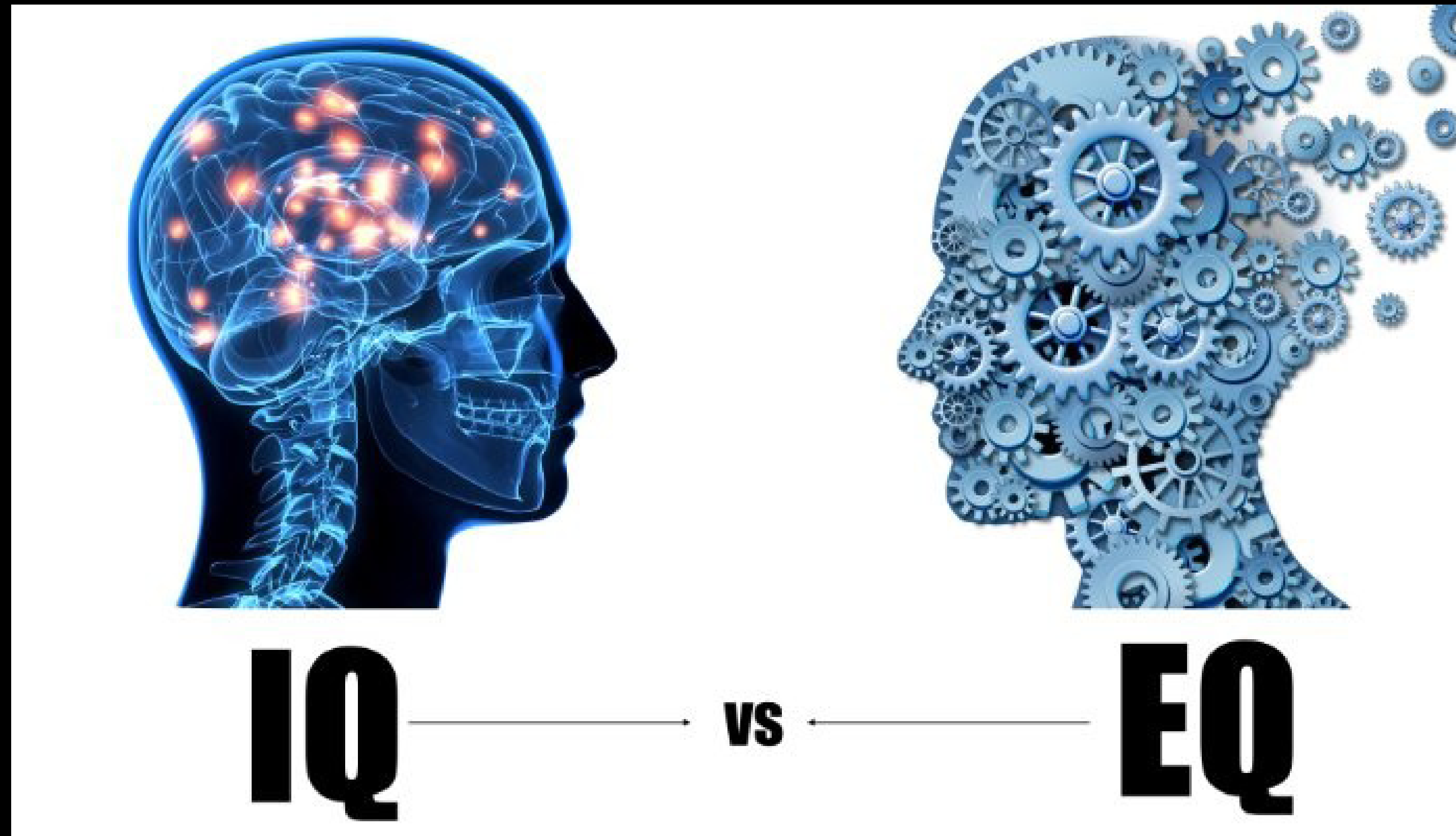
- **1920** - O renomado psicólogo Edward Thorndike descreve o conceito da "Inteligência Social".
- **1940** - David Wechsler sugeriu que outros fatores além da habilidade intelectual estão envolvidos em um comportamento inteligente.
- **1950** - Abraham Maslow descreveu como as pessoas poderiam construir força emocional.
- **1980** - Howard Gardner publicou o livro Estruturas da Mente- Teoria das Inteligências Múltiplas.

- **1985** - Wayne Payne introduziu o termo “Inteligência Emocional” em sua tese de doutorado chamada: “Um Estudo da emoção: Desenvolvendo a Inteligência Emocional”.
- **1995** - Psicólogo e redator científico do New York Times, Daniel Goleman tornou a Inteligência Emocional popular quando publicou seu livro Inteligência Emocional.

HISTÓRICO

O conceito de Inteligência Emocional surgiu em 1990, proposto pelos pesquisadores Peter Salovey e John Mayer. No entanto, tornou-se conhecido mundialmente após a publicação do livro Inteligência Emocional, em 1995, por Daniel Goleman.

QUOCIENTE EMOCIONAL X QUOCIENTE DE INTELIGÊNCIA



QUOCIENTE DE INTELIGÊNCIA

- Um valor que indica a habilidade da pessoa em aprender, entender e aplicar a informação e a competência de forma relevante.
- O teste de Q.I consiste em uma série de perguntas formuladas para mensurar o Quociente de Inteligência das pessoas.
- Esse teste foi inspirado nos trabalhos feitos pelo pedagogo e psicólogo francês Alfred Binet.

QUOCIENTE EMOCIONAL



PILARES DA INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

PERCEPÇÃO E IDENTIFICAÇÃO EMOCIONAL
FACILITAÇÃO EMOCIONAL DO PENSAMENTO
ENTENDIMENTO EMOCIONAL
ADMINISTRAÇÃO DE EMOÇÕES

ACEITAÇÃO: A MAIOR BUSCA DO SER HUMANO

- Todos os pensamentos, sentimentos e comportamentos negativos ou ruins dos pais são entendidos pelo cérebro emocional do bebê como extrema rejeição à sua vinda naquela família e conseqüentemente, no mundo.
- “Toda vez que eu errar, serei punido, criticado e as pessoas não irão me aceitar e me amar; elas irão me rejeitar”.

GESTAÇÃO: MONTANHA RUSSA EMOCIONAL

Muitas emoções “negativas” são compartilhadas o tempo todo com o bebê, que sempre interpreta como sendo o responsável por todas elas, pois para o bebê só existe ele e seus pais em seu mundo.

COMO O BEBÊ REAGE AS EMOÇÕES

Um turbilhão de emoções que os pais vivem durante esse período acaba sendo captado pelo seu cérebro emocional como uma mensagem muito forte de culpa e rejeição.

INTERPRETAÇÕES E SIGNIFICADOS DO BEBÊ

- Os problemas emocionais são resultados não apenas das experiências vividas, mas principalmente das interpretações enquanto éramos bebês, tendo sofrido ou não, sido esperados ou não.
- Cada ser humano dá um significado único às experiências que vive.

CULPA: NÃO SOU MERECEDOR

- Como alguém pode se sentir merecedor de amor e felicidade se enquanto bebê “interpretou” que ele fez mal e causou dor à pessoa que ele mais ama?
- Aprendemos que precisamos ser punidos e que precisamos nos sentir mal.

CONSTRUÇÃO DE AÇÕES

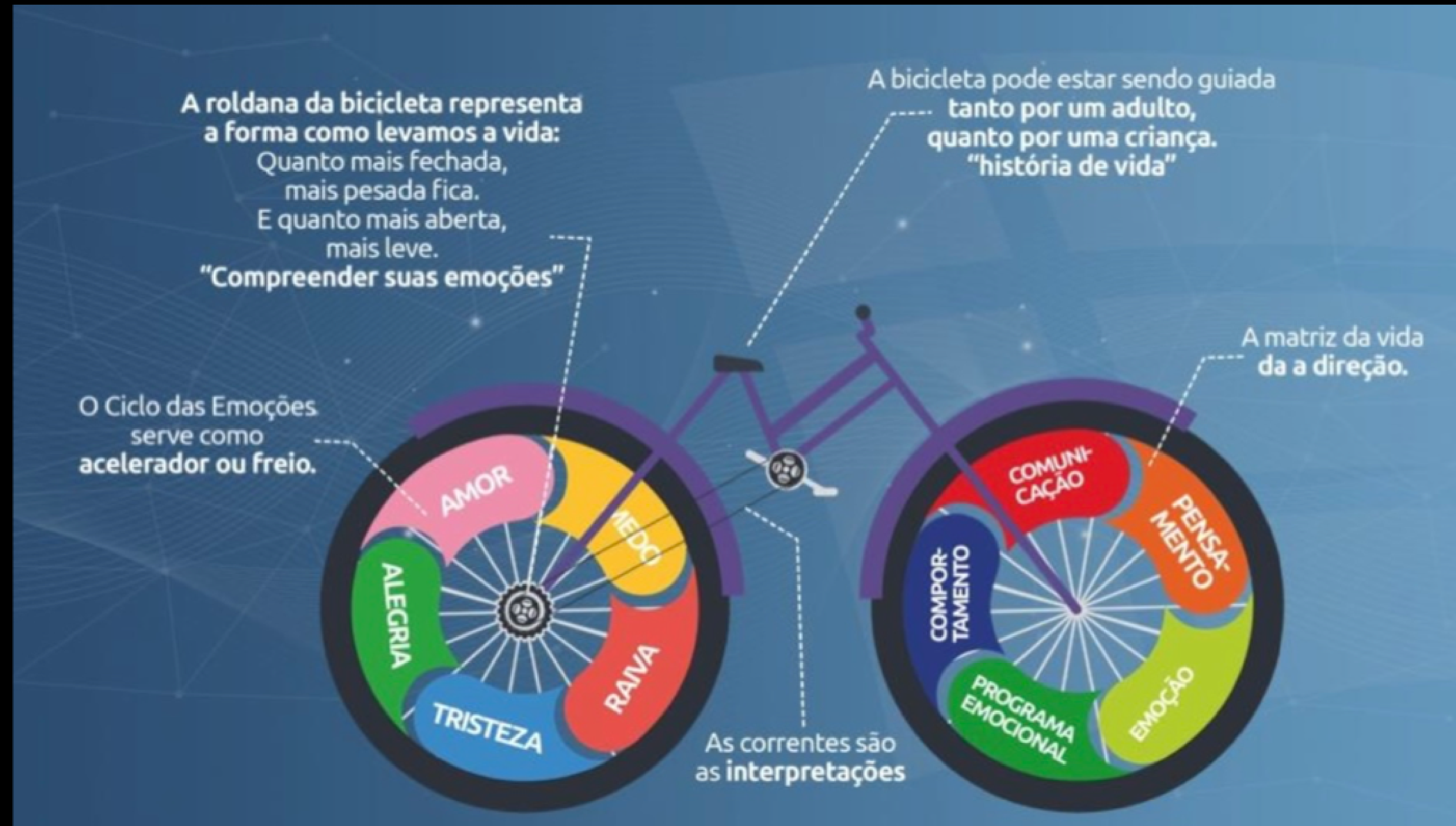
Troque a CULPA por RESPONSABILIDADE

Perceba total diferença entre ser culpado e ser responsável.

A responsabilidade é uma escolha que traz emoções positivas e poder de mudança, faz com que você se perceba como potente, ativo e motivado.

A culpa, por sua vez, é uma emoção negativa que paralisa e faz com que você fique aprisionado no passado, e sem nenhum poder de ação no presente para mudar o que somente você poderá mudar sua vida.

MATRIZ DA VIDA



AS EMOÇÕES



PROGRAMAS EMOCIONAIS

São padrões que cada ser humano registra e usa para reagir aos estímulos que recebe, para se proteger de uma possível rejeição e/ou obter amor e aceitação, despertados por estímulos internos ou externos, positivos ou negativos.

FERIDAS EMOCIONAIS DA INFÂNCIA

Abandono

Rejeição

Critica

Humilhação

Traição

Injustiça



Superproteção

ACEITAÇÃO DAS FERIDAS EMOCIONAIS


INFLUÊNCIA DA INFÂNCIA

REPETIÇÃO
X
REJEIÇÃO

HERANÇA EMOCIONAL

 **QUE FERIDA SUA CRIANÇA INTERIOR CARREGA?** 

| Se na sua infância você... | Hoje provavelmente você... |
|---|--|
| foi muito criticada ou teve uma disciplina muito rígida | se critica constantemente, tentando se proteger da crítica dos demais |
| percebeu que o amor não vinha gratuitamente, que só o recebia quando agradava seus pais | acha que tem que comprar o amor, mudando sua forma de ser e agir, na tentativa de sempre agradar os outros |
| registrou uma dubiedade na figura de autoridade, que oscilava entre ora ser muito amorosa e ora ser muito dura e insensível | desconfia exageradamente de tudo e de todos |
| sofreu abusos de sua inocência (físicos ou verbais) | tem uma máscara protetora de "eu sou forte" (e testa os outros com sua força), ou de "eu não sinto" (e bloqueia o acesso aos seus sentimentos) |



O CÉREBRO

- Sistema Límbico ou Cérebro Emocional
- O inconsciente
- O aparelho psíquico
- Inteligência Emocional e o inconsciente
- O cérebro emocional

AS EMOÇÕES

| CÉREBRO | MENTE |
|---|--|
| Órgão físico localizado dentro da cavidade craniana | Não tem uma definição única e objetiva |
| Órgão físico, tem propriedades de localização no espaço | Não se pode aplicar os parâmetros espaço-temporais da física |
| Estudado pelas neurociências | Estudada pela psicologia |
| Órgão em que se desenvolvem as faculdades mentais | Implicam numerosas áreas do cérebro |

DEFINIÇÕES DE EMOÇÃO

“As emoções são um conjunto de respostas químicas, disparadas por estímulos internos ou externos, baseados na ativação de Programas Emocionais, que gatilham neuro-hormônios, para gerar ação ou movimento no ser humano”.

- Rodrigo Fonseca (2017)

AS EMOÇÕES BÁSICAS

MEDO

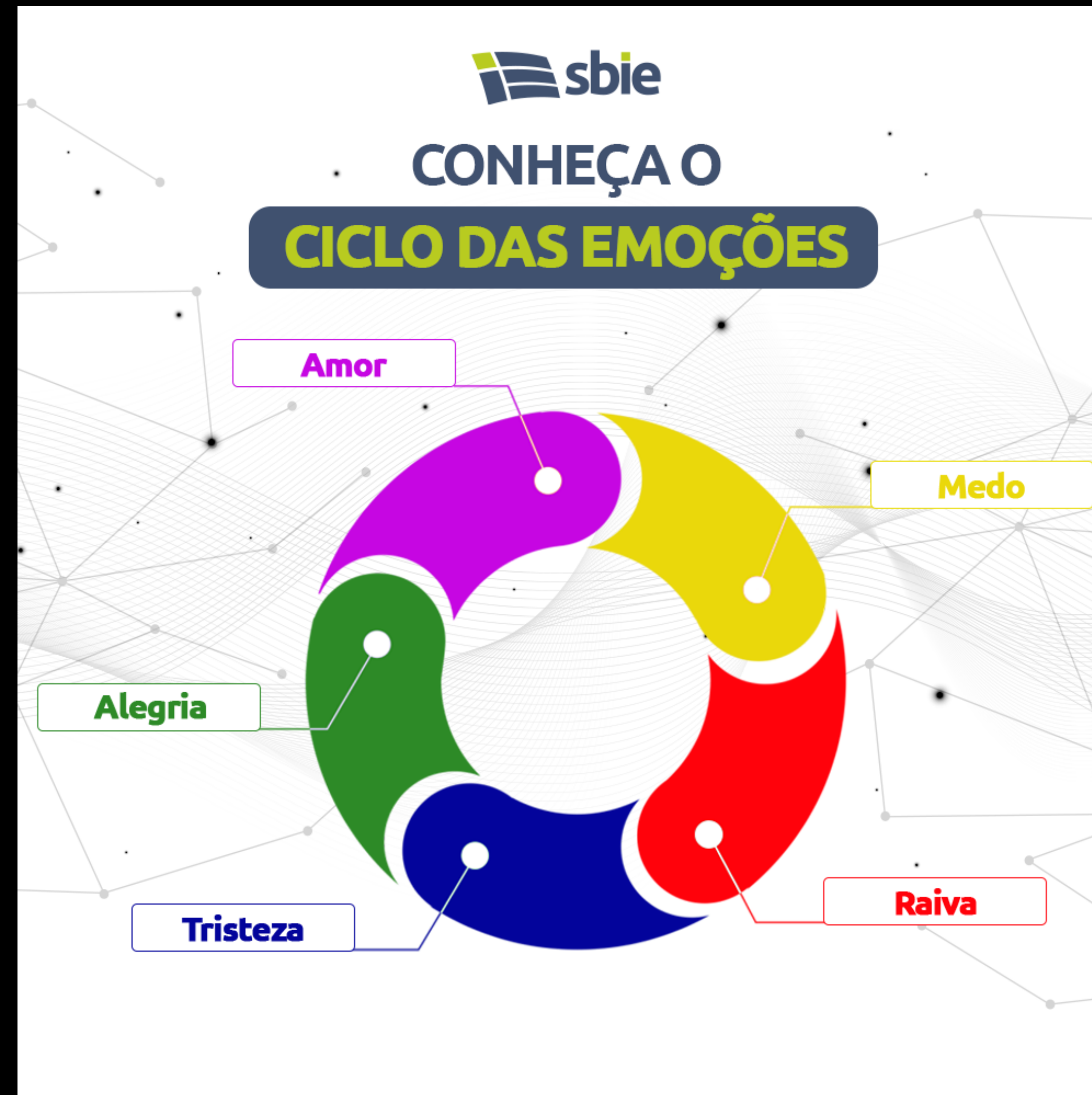
RAIVA

TRISTEZA

ALEGRIA

AMOR

O CICLO DAS EMOÇÕES



CONCEITOS DE INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

- Percebendo emoções
- Raciocinando por meio das emoções
- Entendendo e analisando emoções
- Gerenciando emoções

Salovey e Mayer

HABILIDADES DA INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

- Autoconhecimento emocional
- Controle emocional
- Automotivação
- Reconhecimento das emoções em outras pessoas
- Relacionamento interpessoais

OS 5 PILARES DA INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

Rodrigo Fonseca diz que a Inteligência Emocional se baseia em cinco pilares:

- 1 - Autorresponsabilidade**
- 2 - Percepção das emoções**
- 3 - Gerenciamento das emoções**
- 4 - Foco**
- 5 - Ação**

OS 5 PILARES DA INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

Ter a capacidade de assumir a responsabilidade por todas as coisas que acontecem na sua vida, onde esta incluso o sucesso e o fracasso, os erros e acertos. Você é o único responsável pelas experiências que vive e somente você poderá mudar.

Somos o começo e o fim de tudo o que experimentamos.

PERCEPÇÃO DAS EMOÇÕES

Reconhecer as emoções humanas, tanto as próprias quanto das pessoas ao redor.

É perceber quando elas surgem e identificar a “mensagem” que fazem. A partir disso, buscar uma maneira de satisfazê-la de forma consciente, sem deixar que elas controlem suas ações.

GERENCIAMENTO DAS EMOÇÕES

Gerenciar as emoções é tão importante quanto reconhecer cada uma delas.

Gerenciar significa se conscientizar da sua reação (resposta emocional) diante de cada emoção e adequá-las, percebendo o que precisa ser modificado para gerar resultados positivos.

FOCO

Tudo aquilo que focamos, expande. Por isso, focar nos aspectos positivos das pessoas e situações gera resultados positivos. Mas se focarmos nos aspectos negativos, certamente teremos resultados negativos.

O seu foco determina seu resultado, e é sua responsabilidade administrar o seu foco.

AÇÃO

Agir é a única maneira de enfrentar os medos, superar a tristeza, digerir a raiva e encontrar a alegria e o amor.

Nenhuma teoria funciona sem ação. Ação é o movimento, o que gera resultado.

TER CORAGEM PARA AGIR, MESMO COM MEDO, É O QUE FAZ AS PESSOAS REALIZAREM SEUS SONHOS

**OBRIGADO
E BOM CURSO!**

