



Lição 07 - Inteligência Emocional

A Inteligência Emocional (IE) é a capacidade de reconhecer, entender e gerenciar as próprias emoções — e as emoções dos outros. Segundo Daniel Goleman, a IE representa quase 90% do que diferencia os profissionais de alta performance dos colegas com habilidades técnicas e QI semelhantes. Ela influencia:

- A eficácia da liderança
- A tomada de decisões
- A resolução de conflitos
- O bem-estar pessoal
- A satisfação nos relacionamentos

No mundo de hoje, ser emocionalmente inteligente não é uma opção — é essencial.

Os 5 Pilares Fundamentais da Inteligência Emocional

1. Autoconsciência

Reconhecer suas próprias emoções e o impacto que elas causam.

2. Autorregulação

Gerenciar impulsos, estados de humor e comportamentos de maneira saudável.

3. Motivação

Usar suas emoções para manter o foco nos objetivos, com energia e determinação.

4. Empatia

Compreender as emoções dos outros e responder com compaixão.

5. Habilidades Sociais

Gerenciar relacionamentos e construir redes de forma eficaz. 1

Cenário Real: Inteligência Emocional no Ambiente de Trabalho

Contexto:

Sofia é gerente de projetos em uma empresa de tecnologia. Durante uma reunião de equipe, um colega critica inesperadamente suas ideias para um novo projeto, na frente de todos.

O que Acontece:

Em vez de reagir de forma defensiva ou se fechar, Sofia respira fundo e responde com calma:

“Entendo suas preocupações. Vamos conversar mais depois da reunião para que eu possa entender melhor o seu ponto de vista.”

Ela ouve ativamente, esclarece mal-entendidos e usa o feedback para ajustar levemente seu plano — conquistando o apoio da equipe.

Por que Isso Demonstra Inteligência Emocional:

- **Autoconsciência:** Ela reconhece o gatilho emocional, mas não deixa que ele a controle.
- **Autorregulação:** Ela faz uma pausa antes de reagir, escolhendo uma resposta ponderada.
- **Empatia:** Ela considera a perspectiva do colega sem levar para o lado pessoal.
- **Habilidades Sociais:** Ela evita um conflito potencial e mantém a harmonia da equipe.

Exercício de Reflexão

1-Você consegue se lembrar de uma situação na sua vida em que a falta de inteligência emocional levou a um resultado negativo?

Olhando para trás agora — com uma compreensão mais clara sobre a IE — o que você poderia ter pensado, sentido ou feito de forma diferente para gerar um resultado mais positivo?