LIVRO DIGITAL

O que é Inteligência Emocional?

FEBRACIS
COACHING INTEGRAL SISTÊMICO

Sobre o autor

Paulo Vieira

Escritor e conferencista internacional, Paulo Vieira é Ph.D. em coaching pela Florida Christian University (FCU). Um dos mais conceituados coaches do Brasil, atua há 18 anos e soma mais de 10.500 horas em sessões individuais de coaching.

Criador da revolucionária metodologia Coaching Integral Sistêmico (CIS®), que já impactou mais de 250 mil pessoas pelo mundo. Em curto prazo, o CIS proporciona resultados maiores e mais efetivos que o coaching tradicional. Por isso, é considerado o futuro do coaching.

No meio empresarial, Paulo Vieira é reconhecido como autoridade em temas como Coaching, Liderança, Negociação, Relações Humanas e Gestão Eficaz de Pessoas. Ao longo de quase duas décadas carreira, realizou consultoria em cerca de 500 empresas do segmento.

Esta obra é uma produção da Febracis, empresa destaque no mercado por transformar vidas e negócios por meio do Coaching Integral Sistêmico (CIS)

Esta obra está licenciada sobCreative Commons - Atribuição - Uso não comercial

Vedada a criação de obras derivadas 2.5 Brasil

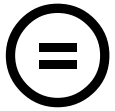
Você pode:

Copiar, distribuir, exibir e executar a obra

Sob as seguintes condições:

Atribuição. Você deve dar crédito, indicando o nome do autor e endereço do site onde o livro está disponível para download.

Uso Não comercial. Você não pode utilizar esta obra com finalidades comerciais



Vedada a Criação de Obras Derivadas. Você pode alterar, transformar ou criar outra obra com base nesta.

Por mais informações, visite:
http://www.creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/2.5/br/

O que é Inteligência Emocional?

Podemos imaginar que o cérebro é dividido em duas áreas:

hemisfério esquerdo e **hemisfério direito.** A metáfora da neurociência diz que o hemisfério esquerdo é racional, lógico, cognitivo, analítico. O hemisfério direito, intuitivo, emocional, sentimental, subjetivo.

Inteligência Emocional, então, é a habilidade de captar o mundo através de estímulos, utilizando os dois hemisférios de maneira equilibrada. É necessário usar lógica e racionalidade, mas também uma compreensão emocional e subjetiva do mundo.

Equilíbrio dos dois hemisférios proporciona:

Conexão de amor próprio;
Conexão de amor ao próximo;
Conexão de amor ao ser divino.

Essa conciliação neutraliza as emoções negativas, que produzem comportamentos destrutivos e, então, potencializa as emoções positivas para gerar os resultados desejados.

Também podemos traduzir Inteligência Emocional como a possibilidade de lidar com as próprias emoções e usufruí-las em benefício próprio. É também aprender a compreender os sentimentos e comportamentos do outro.

Você alcançará **novos níveis de sucesso** quando desenvolver a capacidade de equilibrar os dois hemisférios, ainda que um seja predominante.

Conhecer e aplicar os pilares da Inteligência Emocional diariamente possibilitará a construção de relações saudáveis e tomada de decisões conscientes, evitando o arrependimento de seus atos impulsivos.

O que Daniel Goleman diz sobre Inteligência Emocional

Para o jornalista científico especializado na área, **Inteligência Emocional** é a combinação de dois pilares.

O **primeiro** envolve competências emocionais **sociais**: a capacidade de se conectar com o próximo e com a sociedade. É conseguir absorver o melhor de cada relação; não importa se é um momento de diversão ou uma situação adversa.

É, por exemplo, quando você está no trabalho e se conecta positivamente com sua equipe e cada um retira o melhor dessa relação em prol de algo maior (um trabalho bem feito, produtivo e equilibrado). Com isso, as pessoas aprendem a respeitar, a escutar, a se comunicar e a valorizar mais o outro.

O **segundo** envolve competências emocionais **pessoais**: a capacidade de se conectar de forma harmônica e amorosa consigo mesmo. É conectar-se com as emoções que você traz dentro de si. Isso permite extrair o melhor de suas emoções em qualquer situação.

Tenha sempre em mente: cada emoção gera um comportamento, uma atitude diferente. Uma pessoa dotada de uma IE bem desenvolvida sabe o que precisa ser feito. Uma pessoa sem esse controle não sabe ser empática, não sabe lutar, não sabe se superar.

Os cinco pilares da Inteligência Emocional

1 Conhecer as próprias emoções

Analisar suas emoções e as ações que você faz em resposta aos estímulos. Essa é a chave da inteligência emocional! É um processo gradual; não apresse as coisas. Colocar seus sentimentos e suas ações em um papel e, depois, refletir profundamente sobre isso pode facilitar o autoconhecimento.

2 Controlar as emoções

Aprender a lidar com as emoções e a controlá-las colocará você na direção certa conforme cada situação. Evite pensar em resultados negativos. Seja otimista, tente enxergar o lado positivo das coisas e lembre-se: cada situação possui diversas saídas. Quando estiver sob pressão, encontre uma distração para canalizar sua ansiedade.

3 Saber se relacionar interpessoalmente

Outro ponto chave para o sucesso é ter boas relações, guiando as emoções dos outros. Isso criará um ambiente positivo a sua volta, melhorando não só a sua qualidade de vida, mas contagiando aqueles ao seu redor.

4 Automotivação

Pensar antes de tomar decisões trará diversos benefícios e evitará o arrependimento. Aprenda a responder aos seus estímulos. Esse é um processo consciente, que envolve analisar como você se sente para decidir como você quer se comportar.

5 Empatia

Aprender a se colocar no lugar do outro, de reconhecer as emoções dos outros e entender seus comportamentos. Isso nos torna mais sensíveis e abertos.

Principais vantagens de desenvolver melhor sua Inteligência Emocional

Diminuir os níveis de ansiedade e estresse

Diminuir discussões nos seus relacionamentos

Melhorar a capacidade de tomada de decisão

Ter mais empatia

Mais equilíbrio emocional

Ter mais senso de responsabilidade e uma melhor visão do futuro

Aumentar a autoestima e a autoconfiança

Melhorar a administração do tempo e a produtividade

Aumentar o nível de comprometimento com suas metas

Maior clareza nos objetivos e ações

Diminuir os níveis de ansiedade e estresse

Melhorar os relacionamentos interpessoais

“Inteligência Emocional é um equilíbrio: você produz de forma positiva, sem desgastar outras áreas da sua vida. Para continuar esse assunto, vou contar a você uma história...

Uma vez, uma senhora me contou um pouco da história dela. *“Paulo, desculpa, mas esse negócio de amar ao próximo, amar a si mesmo, não funciona muito. Amei meu marido demais, casei com 25 anos.*

Ele quis que eu largasse a faculdade, larguei. Quis que eu não trabalhasse, não trabalhei. Quis que eu me afastasse da minha família, eu me afastei.

Tive três filhos homens, cuidei dos três e do marido. Hoje, tenho 50 anos, e meu marido me trocou por uma menina de 25. Como é que você fala em se conectar em harmonia? Comigo não funcionou.z”

Respondi. *“**Senhora, funcionou e funcionou com eficácia**. Veja bem: um avião precisa de duas asas para voar. A primeira asa representa como você se trata (competência emocional pessoal); a outra, como trata as pessoas (competência emocional social).*

Nesse quesito, a senhora foi muito bem, fez todas as vontades do seu marido e dos seus filhos. Isso não é problema, mas esqueceu de si. Tomou decisões terríveis; largou seus sonhos, não se amou, tornou-se empregada doméstica da própria família."

Quando essa esposa não se conecta com o próximo, com a família... O que acontece?

Torna-se uma pessoa sem importância, sem valor... Se desaparecesse do mundo, não faria falta, porque só está conectada com consigo. É preciso um novo equilíbrio para prosperar na vida.

Em todos os aspectos, essa é a estruturação do sucesso, de uma vida equilibrada, produtiva e positiva, e qualquer um pode conseguir.

O que aconteceu com essa senhora também pode acontecer com as empresas. Não é problema um funcionário se doar totalmente à empresa, trabalhar 10, 12, 15 horas por dia.

O problema é esquecer os sonhos, os objetivos, a saúde e a família. Em algum momento, ele vai pagar o preço dessa atitude.

Se aquela senhora tivesse ido à academia todos os dias, tivesse estudado, trabalhado e se conectado com seus objetivos e consigo mesma, tudo seria diferente.

Por isso, é essencial entender a estrutura e a importância da Inteligência Emocional. Precisamos dessas competências para viver. Por exemplo: **liderar** e **servir** são competências emocionais sociais. **Superação** e **otimismo** são competências emocionais pessoais.

Para Daniel Goleman, essas competências formam quem nós somos de verdade e determinam onde estamos e aonde queremos chegar. Diante disso, proponho algumas perguntas:

Você tem inteligência emocional?

Você a cultiva?

Isso é importante para você?

Você dedica tempo a isso?

Você valoriza a lógica e esquece emoções?

Pare e reflita. Em seguida, decida que ações você terá para desenvolver melhor sua Inteligência Emocional.

FEBRACIS
COACHING INTEGRAL SISTÉMICO