



# COMO EXERCITAR SUA INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

**SBie**

Sociedade Brasileira de  
Inteligência Emocional

Introdução **3**

Como o desenvolvimento da Inteligência Emocional pode ajudar **6**

5 passos para exercitar sua Inteligência Emocional **9**

Conclusão **18**

Sobre a SBIE **21**

# INTRODUÇÃO





A definição de **Inteligência Emocional (IE)** já demonstra as possibilidades que ela pode abrir para você, apresentando-se como a capacidade de conhecer e **controlar** melhor as **emoções** para **alcançar objetivos**, seja no âmbito pessoal ou no profissional. Como, cada vez mais, compreende-se que o quociente emocional possui um papel fundamental no crescimento das pessoas, desenvolvê-lo pode ser a chave para o sucesso.

Uma pessoa com baixa Inteligência Emocional enfrenta problemas que inevitavelmente afetam suas relações e dificultam seu crescimento e o desenvolvimento de uma vida saudável. Isso em **todos os sentidos**. As características de alguém que não tem controle sobre suas emoções passam pelo não reconhecimento de suas fraquezas, a desconfiança de emoções próprias, a incapacidade de entender o outro, a inconstância e a falta de desenvolvimento de metas. Essas pessoas normalmente não sabem o que querem, desenvolvem sintomas de **bipolaridade** — sem efetivamente sofrerem desse mal — e perdem sensibilidade no trato com amigos e até com familiares e parceiros afetivos.

A verdade é que, por mais que uma **decisão** deva ser tomada mais friamente, pela análise prática de resultados, é praticamente impossível dissociar totalmente a emoção de ações que exigem o esforço



da razão. O ser humano tem a **predisposição** de ativar a **emoção** em todo e qualquer ato. Assim, quem possui um maior controle desse âmbito e encontra recursos para ser prudente, intuitivo e racional, acaba levando uma grande vantagem nos diversos ambientes que frequenta.

Desenvolver a Inteligência Emocional, de forma a estimular seu conhecimento e fazer com que você trace como irá alcançar seus objetivos, fará com que sua vida se torne mais leve e rica de boas relações. Pronto para dar os primeiros passos em direção a essa maratona emocional pra lá de proveitosa? **Então confira agora mesmo nosso material!**

A person wearing a black suit with a white collar is shown from the chest up. Their hands are positioned to hold a glowing yellow lightbulb graphic, which has several short lines radiating from it to represent light. The background is a solid teal color, decorated with numerous white question marks of varying sizes. On the left side, there is a large green circle containing white text.

COMO O  
DESENVOLVIMENTO  
DA INTELIGÊNCIA  
EMOCIONAL  
PODE AJUDAR



Saiba, desde já, que os **benefícios** de se possuir uma Inteligência Emocional bem desenvolvida vão muito além de ter condições de tomar decisões sem ser por puro impulso, uma vez que todos os setores da sua vida serão modificados a partir do momento em que você conseguir aumentar seu **quociente emocional**.

Com esse esforço, suas relações afetivas serão mais verdadeiras e saudáveis, além de você encontrar equilíbrio e motivação na sua carreira, traduzindo o empenho em competências relacionadas à autopercepção, ao autocontrole, à motivação, à empatia e às práticas sociais adequadas. Desenvolver a Inteligência Emocional fará com que hábitos já enraizados que o prejudicam sejam revistos e eliminados, de modo que você consiga criar novos costumes, já sob toda uma nova perspectiva de vida.

A pessoa que possui boa Inteligência Emocional consegue se conhecer melhor e entender melhor o que outras pessoas estão sentindo. A partir disso fica mais fácil se encontrar no que diz respeito a **aspectos profissionais** e ter mais sucesso e satisfação com seu trabalho. Um especialista norte-americano apontou, por exemplo, que pessoas que têm alta



Inteligência Emocional administram **departamentos** que ganham até 20% a mais do que profissionais que não desenvolveram essa **capacidade**. O equilíbrio na vida pessoal também se desenvolve significativamente, com a pessoa conseguindo se relacionar melhor com aqueles que a cercam.

Mas como exatamente desenvolver a Inteligência Emocional? Pois a seguir explicaremos quais são os **5 passos básicos** que ajudam a exercitar essa capacidade.







5 PASSOS PARA  
EXERCITAR SUA  
INTELIGÊNCIA  
EMOCIONAL



Antes de realmente entrar nos 5 passos, você deve estar ciente de que o desenvolvimento da Inteligência Emocional não consiste em eliminar ou reprimir emoções. O grande ponto dessa capacidade está, na verdade, em ensinar a controlar as emoções, de modo a tirar o melhor proveito dos momentos em que determinado sentimento surgir. Assim você compreende as emoções de outras pessoas, além, obviamente, das suas, o que permite criar uma relação mais equilibrada consigo mesmo e também com quem o cerca. Vamos aos passos:

### CONHEÇA-SE

Antes de mais nada, lembre-se de que é o primeiro passo que vai determinar o rumo para as próximas etapas. Assim, o básico consiste em entender que não adianta se lançar a novas fases, com complexos desafios profissionais e pessoais, se você não se conhece. Essa é uma fase **essencial** para que você encontre **equilíbrio**.

Assim, busque o **autoconhecimento**, investigando suas ações e reações, sendo sempre muito sincero consigo mesmo. Só assim será possível avaliar suas habilidades e pontos a serem melhorados.

## 5 PASSOS PARA EXERCITAR SUA INTELIGÊNCIA EMOCIONAL



Tente entender como você **reage** em cada situação, o que sente e como poderia agir de outra forma, caso perceba ser preciso mudar.

Estude suas emoções, analisando quando e como elas surgem para determinar como afetam suas decisões. Elas comprometem sua vida pessoal e profissional? Lembra de casos em que você agiu totalmente dominado pelas **emoções**? Quais foram as **consequências**? Procure essas respostas, pois elas serão muito úteis no processo de autoconhecimento. Durante esse percurso, lembre-se sempre de que a sinceridade é simplesmente essencial nessa fase, possibilitando que você tenha condições de avaliar suas habilidades sem mascarar defeitos e problemas que já estão incutidos nas situações.

### GERENCIE-SE

**Autocontrole:** essa é a palavra-chave nesse passo. Por isso a fase anterior, do autoconhecimento, era tão importante, já que só



## 5 PASSOS PARA EXERCITAR SUA INTELIGÊNCIA EMOCIONAL



conseguimos encontrar o controle sobre nossas ações se **nos conhecermos bem**, se pudermos antecipar decisões baseadas em nossas emoções.

Com isso em mente, pense antes de agir evitando tomar uma decisão — qualquer que seja ela — por impulso. Assim você evita as explosões desnecessárias que podem vir a gerar arrependimentos posteriores. **Administre seus impulsos**, cada um deles, para que tenha condições de se adaptar às diversas situações que se apresentam no seu dia a dia.

Como parte do **autogerenciamento**, lembre quais foram as consequências que você teve que enfrentar quando agiu de forma impulsiva e explosiva. Reflita o mal que foi causado, tanto para você como para seu interlocutor na ocasião. Diante desse cenário, pense sobre qual teria sido a melhor reação, como poderia ter agido para evitar o problema e alcançar um **resultado melhor**.

Nessa etapa será preciso acrescentar um modo de agir: a capacidade de se adaptar às diferentes situações, mesmo aquelas das quais você discorda e que vão contra suas posições e seu modo de viver atuais. O segredo é ter **flexibilidade** nos momentos de pressão. Somente com a mudança de comportamento será possível atingir os objetivos desejados.



### MOTIVE-SE

Levantar religiosamente todo dia para trabalhar e não ter motivação para realizar suas tarefas é um daqueles sacrifícios dolorosos, não é mesmo? Afinal, por que dedicar seu tempo a propósitos que aparentemente não têm um objetivo maior e não **despertam seu interesse**?

Guarde o seguinte: ter uma motivação é um poderosíssimo agente **modificador**. Você vai ver como fazer com que o despertador da rotina se transforme em um levante rumo à esperança, permitindo que você imagine o dia como uma sequência de infindáveis oportunidades será um momento de virada na sua vida!

A motivação serve como propósito para a ação, para andar em direção ao objetivo que se pretende alcançar. Somente com isso bem claro é que você conseguirá reunir forças para superar obstáculos e fracassos. Assim, manter o foco é essencial para não se dispersar e desanimar quando surgirem os primeiros obstáculos.

O que você pode fazer de diferente para superar os entraves é saber se motivar, encontrar formas de ter o **melhor comportamento** diante dos percalços. Para começar, não tenha medo do fracasso, pois

## 5 PASSOS PARA EXERCITAR SUA INTELIGÊNCIA EMOCIONAL



ele é um resultado temporário. Foque sua mira no **futuro**, trabalhando sempre em busca do **sucesso**. Saber lidar com a falha é decisivo para alcançar seus desejos, sejam eles quais forem. Para encontrar motivação, pergunte-se **constantemente** sobre o que precisa fazer para atingir seu objetivo, sem ter medo de perder ou ganhar e o que pode fazer para superar os obstáculos!

Uma vida sem motivação, em que a pessoa se entrega facilmente aos desafios e se deixa levar por uma rotina sem propósito, eventualmente levará à depressão. Para evitar essa rota cheia de percalços, rumo a lugar nenhum, certifique-se do seu objetivo e construa um caminho positivo até ele.





### CONHEÇA AS OUTRAS PESSOAS

Olhar para dentro de si mesmo, compreender-se e saber analisar suas reações são atitudes que certamente o ajudarão a passar por este passo. O fato é que não vivemos isolados em uma ilha, por isso precisamos interagir com outras pessoas, muitas vezes completamente **diferentes** de nós.

Sabendo que não existe certo ou errado, o fundamental é entender que devemos nos preocupar em reduzir as tensões desnecessárias especialmente para evitar conflitos. A discussão fora do tom raramente leva a algum ponto produtivo. Perde-se tempo, cria-se um ambiente constrangedor e o objetivo é jogado de lado por conta de interpretações que muitas vezes podem ser facilmente contornadas com uma leve mudança de atitude.

Entender como as pessoas próximas se sentem e se comportam ajuda a aumentar sua Inteligência Emocional. E como precisamos do outro para realizar um bom trabalho e para apresentar resultados que ajudem na busca de determinado objetivo, a melhor postura é a de **cooperação**. Da mesma forma, na vida pessoal, saber como as pessoas que estão ao redor se sentem faz com que os relacionamentos se **fortifiquem**.



Portanto, compreender os sentimentos das outras pessoas é o primeiro passo para criar uma **proximidade** maior e **conquistar a confiança** de alguém, fazendo com que a relação seja mais balanceada. No trabalho, observe como sua equipe age e reage a determinadas situações. E o mesmo vale para as pessoas do seu convívio social. Busque compreender as diferenças e se colocar no lugar do outro. Não se esqueça de que construir seu caminho rumo a uma meta significa ajudar o outro a também alcançar a dele.

Um bom jeito de conhecer bem as outras pessoas é **listar** qualidades, talentos, padrões de comportamento e dificuldades. Avalie se seu julgamento interno não passa de uma ideia preconcebida e aproveite o momento para eliminar os preconceitos e ser mais sensível no trato com os outros.

### GERENCIE OUTRAS PESSOAS

**Liderar** não é tarefa fácil. Saber gerenciar conflitos e personalidades diversas, administrar disputas internas, construir alianças positivas e colaborar com o trabalho de todos são tarefas essenciais para alcançar um nível mais alto do quociente emocional. Você sabia que as habilidades de liderança devem ser desenvolvidas a partir de nossas **próprias emoções**?



## 5 PASSOS PARA EXERCITAR SUA INTELIGÊNCIA EMOCIONAL



No aspecto pessoal, precisamos entender como nos relacionamos para saber lidar com o outro, certo? A capacidade de compreender emoções permitirá que ajamos para criar um relacionamento mais aberto e **saudável**, principalmente nos momentos mais tensos. Ao saber como as emoções podem aflorar, estaremos ajudando a fortalecer os **laços afetivos e profissionais**.

A essa altura do seu desenvolvimento emocional, você certamente se deparará com pessoas difíceis, que podem desestabilizar o ambiente, preferindo desafiar gratuitamente o estado das coisas, sem nenhum objetivo positivo. É o momento mais determinante para que você aplique o aprendizado, colocando em teste sua Inteligência Emocional.

**Encare e força!**



CONCLUSÃO





As pessoas que aplicam os 5 passos aqui apresentados e desenvolvem a Inteligência Emocional adquirem **novos hábitos**, que afetarão diretamente tanto sua vida pessoal como a profissional. Um alto quociente emocional fará com que você foque no positivo e se cerque de pessoas igualmente positivas. O negativo interrompe o fluxo emocional, desvia a atenção e drena a energia do ambiente.

Mais emocionalmente desenvolvido você também terá **melhores condições** de se **impor** no seu ambiente de trabalho, sem atacar desnecessariamente e criar tensão.



Você saberá agir com **firmeza e diálogo**. Além disso, seu olhar estará direcionado para o futuro, com o passado servindo apenas para buscar o aprendizado nos erros e ajudar a aplicá-los em novas ações.

Também será possível perceber mudanças claras no **comportamento cotidiano**, que se tornará mais leve e prazeroso, além de inspirar as pessoas mais próximas. Essa conduta ajudará a gastar sua energia com mais sabedoria, somente nos pontos que se revelam realmente necessários, sem remoer mágoas, erros e problemas do passado.

Esse aprendizado contínuo e diário fará com que você enxergue a vida de forma diferente, abrindo portas para um caminho que permite alcançar o sucesso pessoal e profissional. Isso porque todas as áreas da nossa vida são determinadas pela forma como nos relacionamos com as pessoas que nos cercam, seja no trabalho, em casa, nas relações sociais ou afetivas. Portanto, ser capaz de mostrarmos quem somos e quais são nossas habilidades, ainda construindo melhores relações, é fundamental para alcançarmos nossos objetivos.

Tudo isso e muito mais a Inteligência Emocional é capaz de fazer por você. **Então volte ao primeiro passo e comece a se mexer!**



A **Sociedade Brasileira de Inteligência Emocional** foi fundada em 1999, com o objetivo de difundir o conhecimento e a prática da IE em todo o Brasil, nos mais **diferentes campos da sociedade**, indo desde famílias, passando por comunidades e escolas, até chegar a empresas e organizações.

Para a **SBIE**, o desenvolvimento da Inteligência Emocional é o ponto principal para a construção de uma **vida melhor**, mais equilibrada e saudável. As dificuldades que encontramos no dia a dia, que passam por um gesto agressivo no trânsito e chegam a casos mais graves, como a depressão, podem estar ligadas a um baixo quociente emocional.

Esse é o **desafio** da Sociedade Brasileira de Inteligência Emocional: mudar esse cenário por meio de um ensino de repertório que permita **compreender** os sentimentos negativos e **lidar** com eles.

“ Vivemos um estilo de vida reprimido, em que preferimos dizer que está “tudo bem” só para não revelar nossos verdadeiros sentimentos. Isso já virou até chavão: “Como vai? Tudo bem? Tudo bem também”. Muitas vezes respondemos sem nem mesmo verificar como estamos nos sentindo realmente! A nossa memória inconsciente invariavelmente reforça que pouco ou nada importaria se comentássemos que não estamos bem, ou então seríamos julgados como uma pessoa fraca ou depressiva.

O fato de não assumirmos o que realmente sentimos tem levado muita gente ao desequilíbrio emocional e a muitas doenças psicológicas e físicas. Mesmo sendo parte da essência do ser humano, sentimentos como alegria, tristeza, raiva e, principalmente, o medo, são tratados ainda com muita superficialidade. Somente aos 20 anos de idade é que compreendi a importância de assumir meus medos e, com isso, tive a oportunidade de descobrir mais sobre mim mesmo e meus sentimentos. Entendi que não teria meus sonhos realizados, objetivos alcançados, nem futuro promissor, enquanto não assumisse quem eu realmente era — este é o alicerce para qualquer conquista e os meus e os seus medos fazem parte da nossa essência.”

Trecho do livro **Emoções**, de Rodrigo Fonseca



Acesse [www.sbie.com.br](http://www.sbie.com.br)