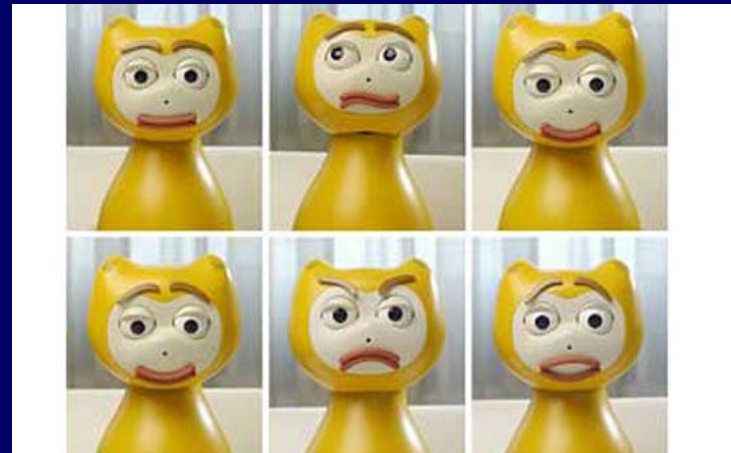



INTELIGÊNCIA EMOCIONAL



Importância das Emoções

- Por que as emoções são tão importantes para nós?





Importância das Emoções

- **Sobrevivência:** Nossas emoções foram desenvolvidas naturalmente através de milhões de anos de evolução. Como resultado, nossas emoções possuem o potencial de nos servir como um sofisticado e delicado sistema interno de orientação. Nossas emoções nos alertam quando as necessidades humanas naturais não são encontradas. Por exemplo, quando nos sentimos sós, nossa necessidade é encontrar outras pessoas. Quando nos sentimos receosos, nossa necessidade é por segurança. Quando nos sentimos rejeitados, nossa necessidade é por aceitação.
-



Importância das Emoções

- **Tomadas de Decisão:** Nossas emoções são uma fonte valiosa da informação. Nossas emoções nos ajudam a tomar decisões. Os estudos mostram que quando as conexões emocionais de uma pessoa estão danificadas no cérebro, ela não pode tomar nem mesmo as decisões simples. Por que? Porque não sentirá nada sobre suas escolhas.
-



Importância das Emoções

- **Ajuste de limites:** Quando nos sentimos incomodados com o comportamento de uma pessoa, nossas emoções nos alertam. Se nós aprendermos a confiar em nossas emoções e sensações isto nos ajudará a ajustar nossos limites que são necessários para proteger nossa saúde física e mental.
-



Importância das Emoções

- **Comunicação:** Nossas emoções ajudam-nos a comunicar com os outros. Nossas expressões faciais, por exemplo, podem demonstrar uma grande quantidade de emoções. Com o olhar, podemos sinalizar que precisamos de ajuda. Se formos também verbalmente hábeis, juntamente com nossas expressões teremos uma possibilidade maior de melhor expressar nossas emoções. Também é necessário que nós sejamos eficazes para escutar e entender os problemas dos outros.
-

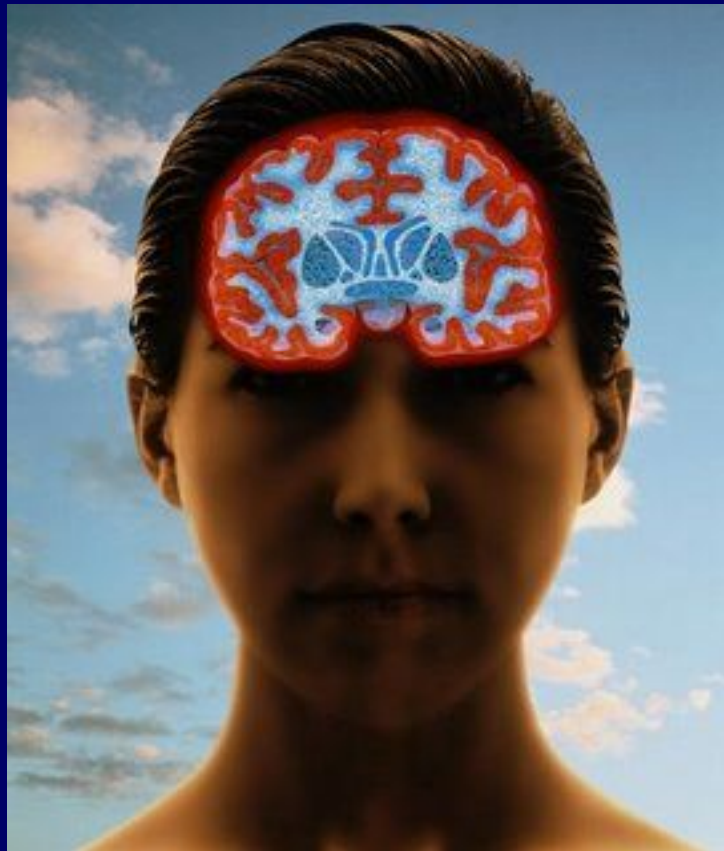


Importância das Emoções

- **União:** Nossas emoções são talvez a maior fonte potencial capaz de unir todos os membros da espécie humana. Claramente, as diferenças religiosas, cultural e política não permitem isto, apesar das emoções serem "universais".
-



Inteligência Emocional





Inteligência Emocional

- A Inteligência Emocional está relacionada a habilidades tais como motivar a si mesmo e persistir mediante frustrações; controlar impulsos, canalizando emoções para situações apropriadas; praticar gratificação prorrogada; motivar pessoas, ajudando-as a liberarem seus melhores talentos, e conseguir seu engajamento a objetivos de interesses comuns.
-



Inteligência Emocional

Daniel Goleman, em seu livro, mapeia a Inteligência Emocional em cinco áreas de habilidades:

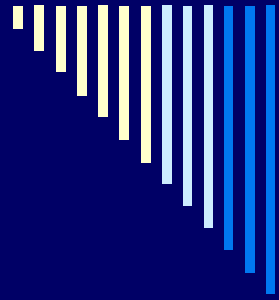
- ❑ Auto-Conhecimento Emocional - reconhecer um sentimento enquanto ele ocorre.
 - ❑ Controle Emocional - habilidade de lidar com seus próprios sentimentos, adequando-os para a situação.
 - ❑ Auto-Motivação - dirigir emoções a serviço de um objetivo. É essencial para manter-se caminhando sempre em busca.
 - ❑ Reconhecimento de emoções em outras pessoas.
 - ❑ Habilidade em relacionamentos inter-pessoais.
-



Inteligência Inter-Pessoal

- É a habilidade de entender outras pessoas: o que as motiva, como trabalham, como trabalhar cooperativamente com elas.





Inteligência Inter-Pessoal

- **Organização de Grupos:** é a habilidade essencial da liderança, que envolve iniciativa e coordenação de esforços de um grupo, habilidade de obter do grupo o reconhecimento da liderança, a cooperação espontânea.
- **Negociação de Soluções:** o papel do mediador, prevenindo e resolvendo conflitos.



Inteligência Inter-Pessoal

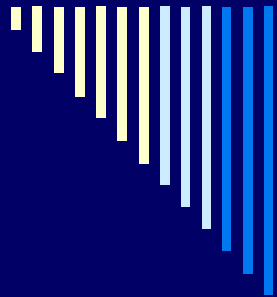
- **Empatia - Sintonia Pessoal:** é a capacidade de, identificando e entendendo os desejos e sentimentos das pessoas, responder (reagir) de forma apropriada de forma a canalizá-los ao interesse comum.
 - **Sensibilidade Social:** é a capacidade de detectar e identificar sentimentos e motivos das pessoas.
-



Inteligência Intra-Pessoal

- É a mesma habilidade, só que voltada para si mesmo. É a capacidade de formar um modelo verdadeiro e preciso de si mesmo e usá-lo de forma efetiva e construtiva.

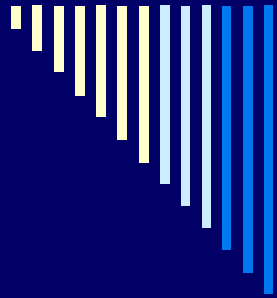




Os Tipos de Inteligência

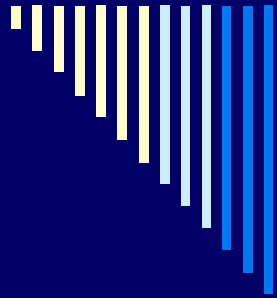


ILLUSTRATION: SERENA BENDER



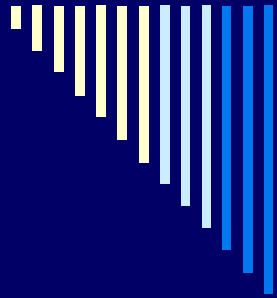
Os Tipos de Inteligência

- O psicólogo Howard Gardner da Universidade de Harvard, nos Estados Unidos, propõe “uma visão pluralista da mente” ampliando o conceito de inteligência única para o de um feixe de capacidades. Para ele, inteligência é a capacidade de resolver problemas ou elaborar produtos valorizados em um ambiente cultural ou comunitário. Assim, ele propõe uma nova visão da inteligência, dividindo-a em 7 diferentes competências que se interpenetram, pois sempre envolvemos mais de uma habilidade na solução de problemas.



Os Tipos de Inteligência

- ***Inteligência Verbal ou Lingüística:*** habilidade para lidar criativamente com as palavras.
- ***Inteligência Lógico-Matemática:*** capacidade para solucionar problemas envolvendo números e demais elementos matemáticos; habilidades para raciocínio dedutivo.
- ***Inteligência Cinestésica Corporal:*** capacidade de usar o próprio corpo de maneiras diferentes e hábeis.



Os Tipos de Inteligência

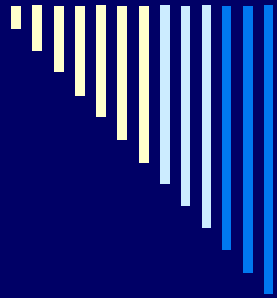
- ❑ ***Inteligência Espacial:*** noção de espaço e direção.
- ❑ ***Inteligência Musical:*** capacidade de organizar sons de maneira criativa.
- ❑ ***Inteligência Interpessoal:*** habilidade de compreender os outros; a maneira de como aceitar e conviver com o outro.
- ❑ ***Inteligência Intrapessoal:*** capacidade de relacionamento consigo mesmo, autoconhecimento. Habilidade de administrar seus sentimentos e emoções a favor de seus projetos. É a inteligência da auto-estima.



Os Tipos de Inteligência

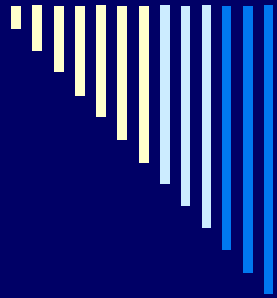
- Segundo Gardner, todos nascem com o potencial das várias inteligências. A partir das relações com o ambiente, aspectos culturais, algumas são mais desenvolvidas ao passo que deixamos de aprimorar outras.





Os Tipos de Inteligência

- Nos anos 90, Daniel Goleman, também psicólogo da Universidade de Harvard, afirma que ninguém tem menos que 9 inteligências. Além das 7 citadas por Gardner, Goleman acrescenta mais duas:
- *Inteligência Pictográfica*: habilidade que a pessoa tem de transmitir uma mensagem pelo desenho que faz.
- *Inteligência Naturalista*: capacidade de uma pessoa em sentir-se um componente natural.



A mente que se abre a uma nova idéia jamais volta ao seu tamanho original.
(Albert Einstein)

A imaginação é muito mais importante que conhecimento (Albert Einstein)

Um raciocínio lógico leva você de A a B.
Imaginação leva você a qualquer lugar. (Albert. Einstein)
