PROJETO 50+10

Skill “Inteligência Emocional”

IPCA POLITÉCNICO DO CÁVADO E DO AVE
RUN REGIONAL UNIVERSITY NETWORK EUROPEAN UNIVERSITY
50+10
PRR Plano de Recuperação e Resiliência
REPÚBLICA PORTUGUESA
Financiado pela União Europeia NextGenerationEU

Pontos de trabalho

1. O que é a inteligência emocional?
2. Componentes da inteligência emocional
3. Vamos ser emocionalmente inteligentes?
4. Preparação para o mercado de trabalho

O que é inteligência emocional?

1º | Cada equipa deve procurar o máximo de pistas escondidas DENTRO da sala (Total=17).

O que é a inteligência emocional?

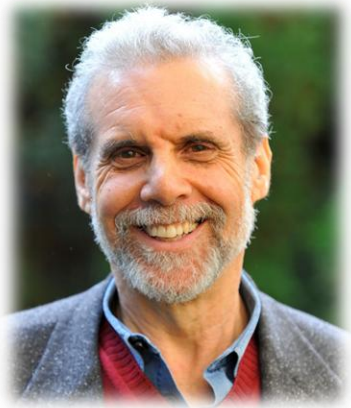
O que é inteligência emocional?

Inteligência emocional é a capacidade de reconhecer e avaliar os seus próprios sentimentos e os dos outros, assim como a capacidade de lidar com eles.

Segundo Daniel Goleman, Inteligência Emocional é:

- **"a capacidade de identificar os nossos próprios sentimentos e os dos outros, de nos motivarmos e de gerir bem as emoções dentro de nós e nos nossos relacionamentos".**

O que é inteligência emocional?



Daniel Goleman

- **Psicólogo, escritor e jornalista americano.**
- **Autor do best-seller "Inteligência Emocional“ (1995):**
- **Habilidades como autoconsciência, autorregulação, empatia e competências sociais são tão importantes (até mais) quanto o tradicional QI para o sucesso na vida pessoal e profissional.**

O que é inteligência emocional?

- **Identificar/compreender as emoções, sentimentos, estado emocional (próprios e dos outros);**
- **Gerir e expressar adequadamente as suas emoções e as emoções dos outros de forma positiva;**
- **Compreender as causas das suas emoções;**

O que é inteligência emocional?

- **Saber usar a informação para orientar o pensamento e a ação;**
- **Ser capaz de se motivar e gerir bem os seus relacionamentos;**
- **Esboçar estratégias eficazes que usem as emoções para atingir objetivos em vez de ser usado pelas emoções;**
- **Estabelecer empatia.**

Componentes da inteligência emocional

Autoconsciência

Autocontrolo

Motivação

Empatia

Habilidades sociais

Componentes da inteligência emocional

Questionário das forças de caráter

Autoconsciência

Capacidade de reconhecer e compreender as próprias emoções, bem como perceber o impacto que elas podem ter sobre o comportamento e os outros.

Este componente envolve:

- **Identificar os próprios sentimentos e emoções.**
- **Entender as suas forças, fraquezas e valores.**
- **Ter uma visão clara de como os seus estados emocionais afetam as decisões e ações.**

Componentes da inteligência emocional

Autocontrolo

Capacidade de gerir as emoções de maneira saudável e produtiva.

Implica:

- **Controlar impulsos e comportamentos impulsivos.**
- **Adaptar-se a mudanças e lidar com incertezas.**
- **Permanecer calmo sob pressão.**

Componentes da inteligência emocional

Motivação

Ter uma visão positiva no empenho em atingir metas, não apenas por recompensas externas (como dinheiro ou status), mas por motivação intrínseca.

Esta componente envolve:

- **Persistência diante de desafios.**
- **Otimismo em relação ao futuro.**
- **Foco em objetivos de longo prazo.**

Componentes da inteligência emocional

Empatia

Capacidade de compreender as emoções e necessidades dos outros, colocando-se no lugar deles. É fundamental para construir relacionamentos fortes e para liderar ou trabalhar em equipa.

Esta componente engloba:

- **Reconhecer os sentimentos alheios, mesmo sem que sejam verbalizados.**
- **Demonstrar sensibilidade às diferenças culturais ou emocionais.**
- **Responder de forma apropriada às emoções dos outros.**

Componentes da inteligência emocional

Habilidades sociais

Capacidade de interagir eficazmente com os outros e de construir e manter relacionamentos saudáveis.

Este componente inclui:

- **Comunicação eficaz.**
- **Capacidade de resolver conflitos.**
- **Influenciar positivamente os outros.**
- **Trabalhar bem em equipa.**

Componentes da inteligência emocional

Autoconsciência

Autocontrolo

Motivação

Empatia

Habilidades sociais

Alguma questão?! 🤔

Vamos ser emocionalmente inteligentes?

10 minutos

Componente Autoconsciência - exemplo

1. Quando?	**No intervalo das aulas**
2. O quê?	**Há 2 semanas foram marcadas as datas de avaliação da UC "Super Interessante" e eu não estive presente.**
3. Quem?	**Um colega da minha turma diz-me que se enganou quando me disse que a avaliação da UC "Super Interessante" era no dia 30, afinal é amanhã. Depois pede-me apontamentos de outra UC.**
4. Comportamento que exemplifica a componente?	**Digo-lhe: *Eu estou demasiado chocada e furiosa para falar contigo agora. Falamos mais tarde.***

Show time!

Resultados

- ✓ **A interligação destes componentes ajuda as pessoas a compreender e gerir as suas emoções e as dos outros contribuindo para uma vida pessoal equilibrada e para o sucesso em ambientes profissionais.**
- ✓ **Inteligência emocional → uma das competências mais valorizadas no mercado de trabalho e em contextos de liderança.**

Quais são as tuas forças?

15 min

Questionário das forças de caráter

OBRIGADA PELA VOSSA PARTICIPAÇÃO!

IPCA POLITÉCNICO DO CÁVADO E DO AVE
RUN REGIONAL UNIVERSITY NETWORK EUROPEAN UNIVERSITY
50+10
PRR Plano de Recuperação e Resiliência
REPÚBLICA PORTUGUESA
Financiado pela União Europeia NextGenerationEU