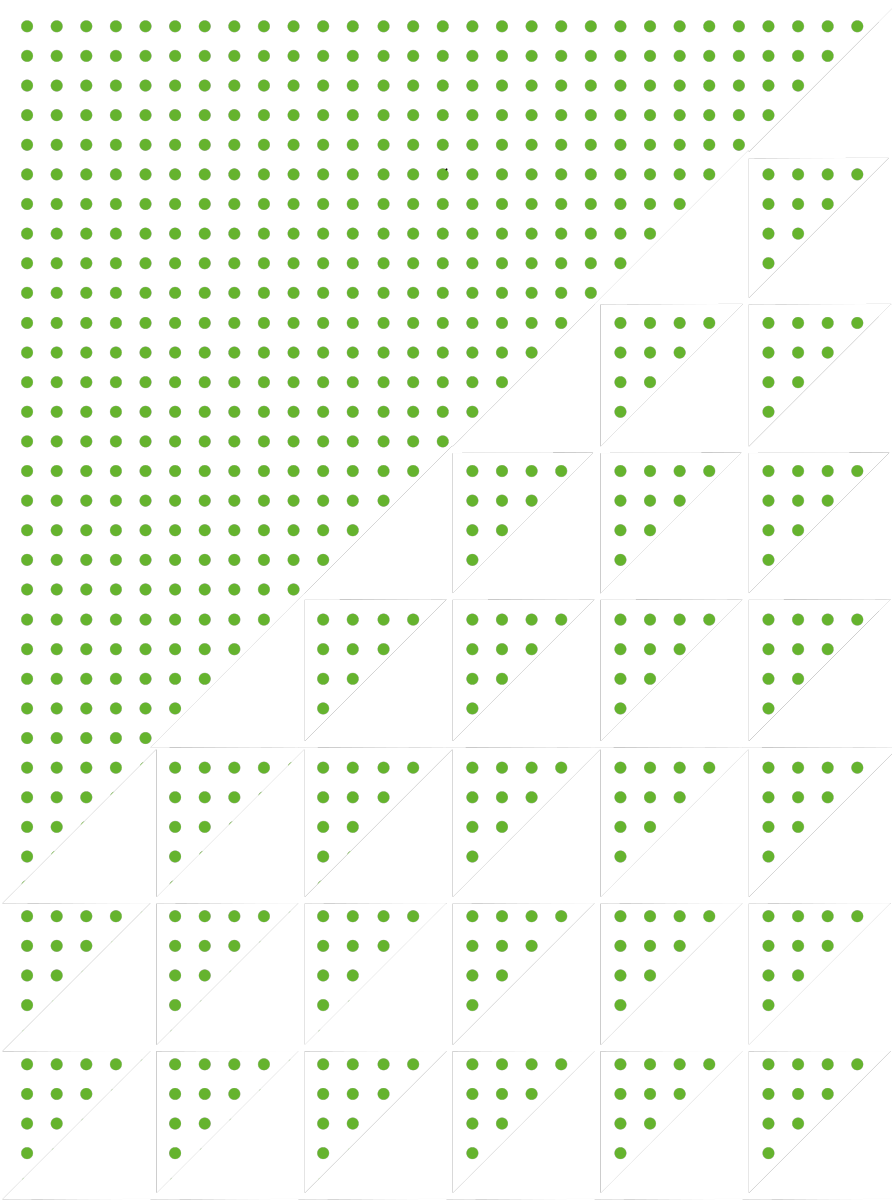




Inteligência Emocional e Design Comportamental e de Relações

Aniela Quintanilha

Por ordem do
 Ministério Federal
do Meio Ambiente, Proteção da Natureza
e Segurança Nuclear
da República Federal da Alemanha

Por meio da:
giz Deutsche Gesellschaft
für Internationale
Zusammenarbeit (GIZ) GmbH

 **PotencializEE**
Programa Investimentos Transformadores
em Eficiência Energética na Indústria

MINISTÉRIO DE
MINAS E ENERGIA

 **PÁTRIA AMADA
BRASIL**
GOVERNO FEDERAL

Check-in

Porque desenvolver a inteligência emocional é importante para você? Como desenvolver a inteligência emocional te beneficiará no seu dia a dia?



Nossos recursos internos



- Campo Mental
- Campo Emocional
- Corpo físico



Porque temos emoções

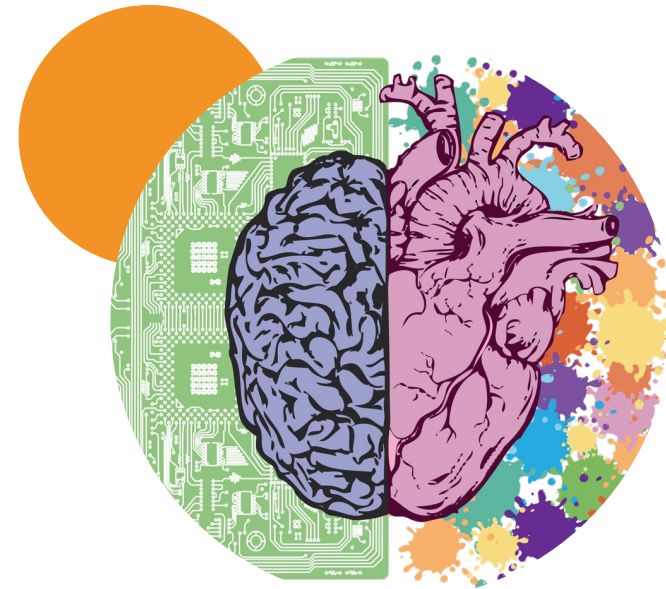
...

- Fontes de informações importantes.
- Comunicam coisas aos outros.
- Nos organizam e nos preparam para a ação (em geral rapidamente).
- Aprofundam nossas experiências de vida.



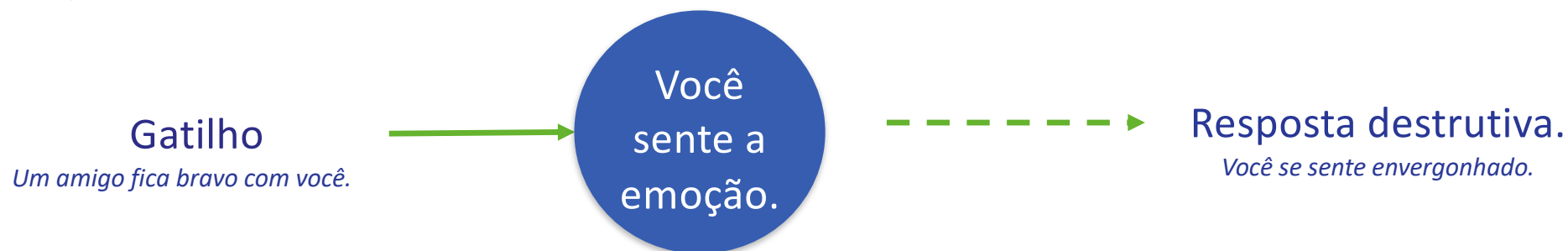
COMO SURGEM AS EMOÇÕES?

Nosso cérebro é uma estrutura neurocognitiva de partes indissociáveis e complementares no seu operar.



O sistema límbico (emoções) é mais ágil que o neocortex (razão), colocando a emoção à frente da razão, sempre.

Linha do Tempo



Linha do Tempo



Linha do Tempo



Linha do Tempo



Emoção x Sentimento

A emoção é uma resposta, uma reação. São processos biológicos. Podem ser captadas pelos outros.

O sentimento é a maneira como interpretamos as emoções que experimentamos. Temos consciência. Os outros não podem intuí-lo com base no comportamento.



“As emoções ocorrem no teatro do corpo. Os sentimentos ocorrem no teatro da mente”
Antonio Damasio

*"...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."*

Daniel Goleman



Pilares



Conhecer suas
emoções



Controlar suas
emoções



Desenvolver a
automotivação



Desenvolver a
empatia



Desenvolver o
relacionamento
interpessoal



Vamos ouvir três músicas.
Anote suas observações em relação a:

1. O que você percebe em você ao escutar estas músicas?
2. O que acontece com o corpo? Quais são as sensações, sentimentos e pensamentos?

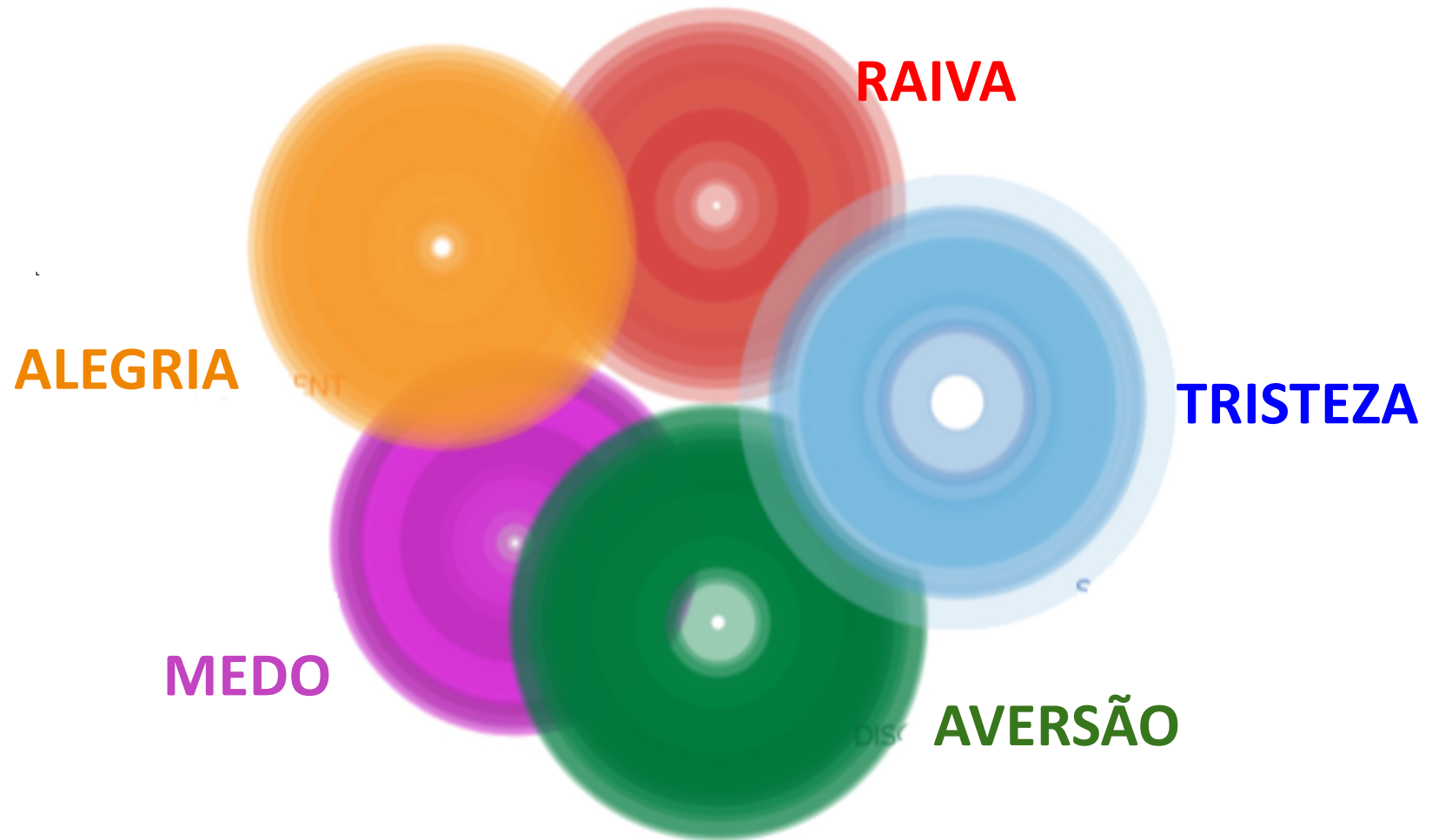






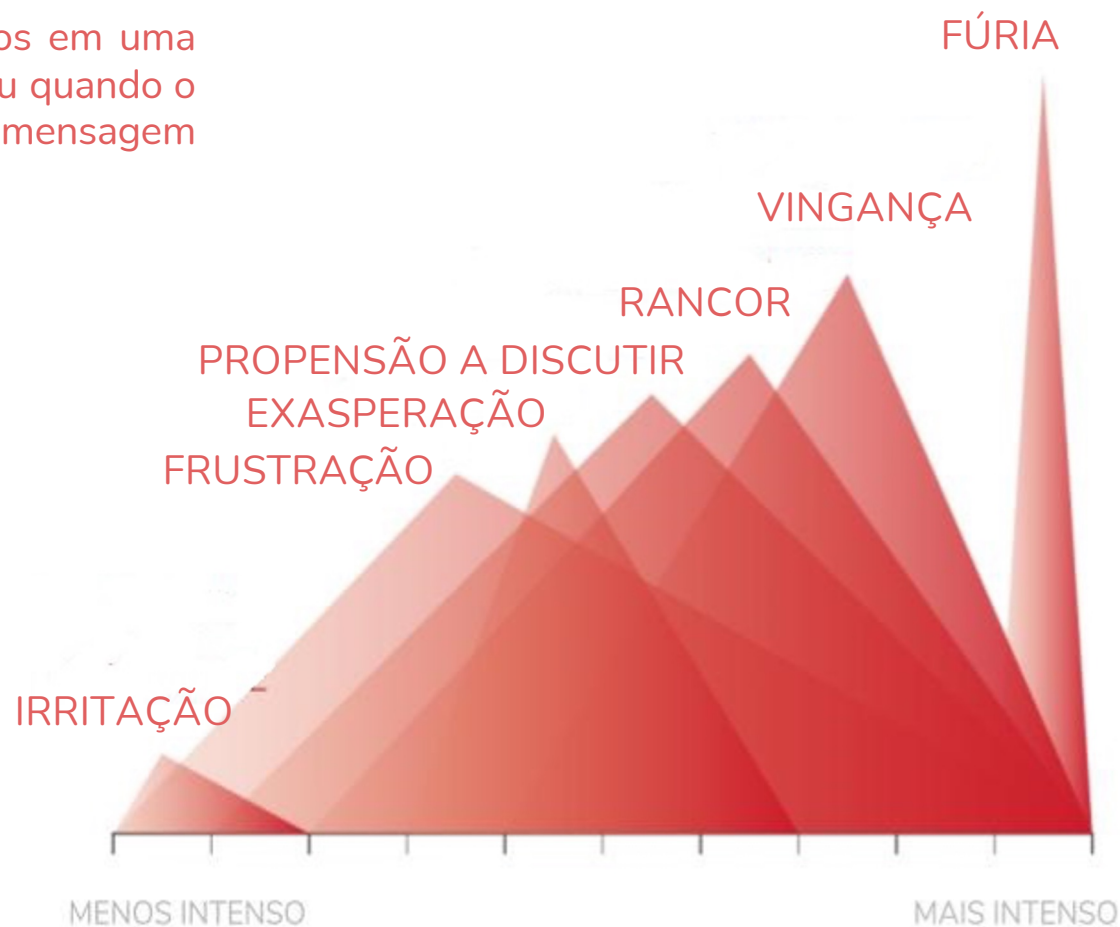
Quais as diferenças entre as sensações,
sentimentos e pensamentos que você
percebeu em cada música?
E o que elas têm em comum?





RAIVA

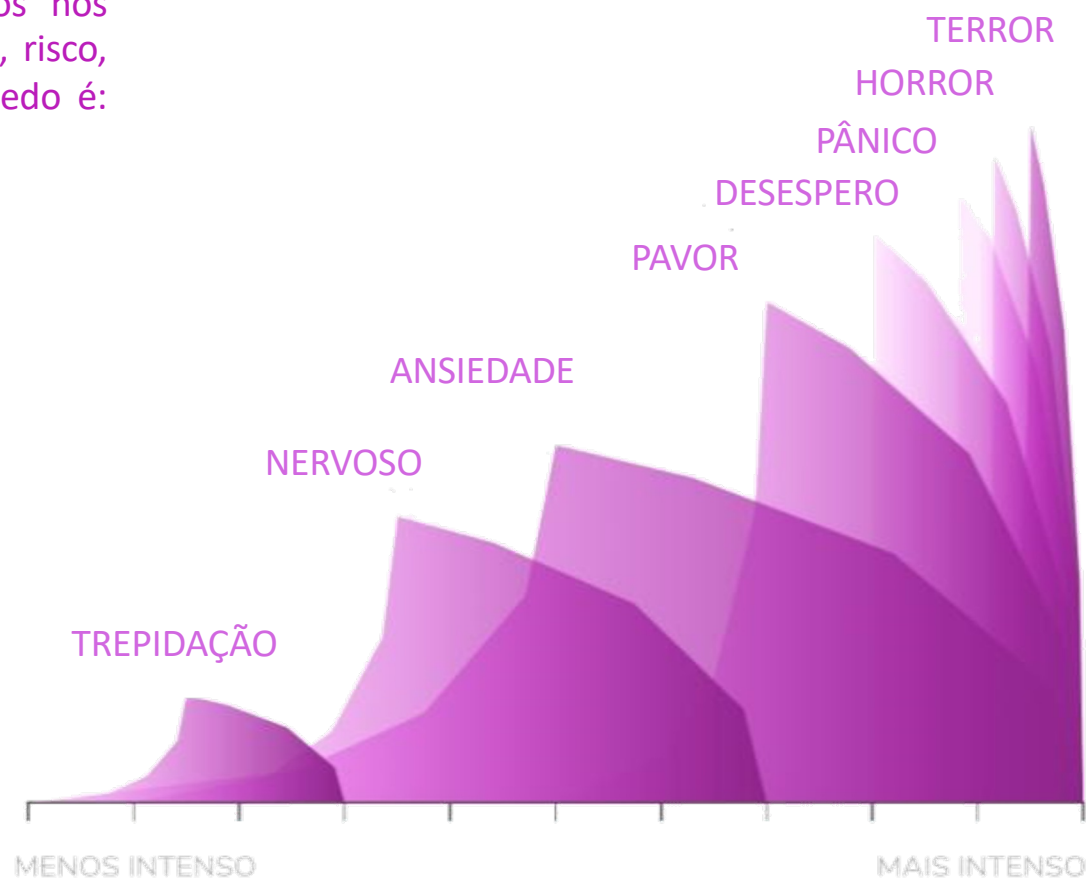
A raiva emerge quando nos vemos em uma situação de hostilidade, injustiça ou quando o resultado nos gera frustração. A mensagem da raiva é: "saia da minha frente!".



Fonte: atlasofemotion.org

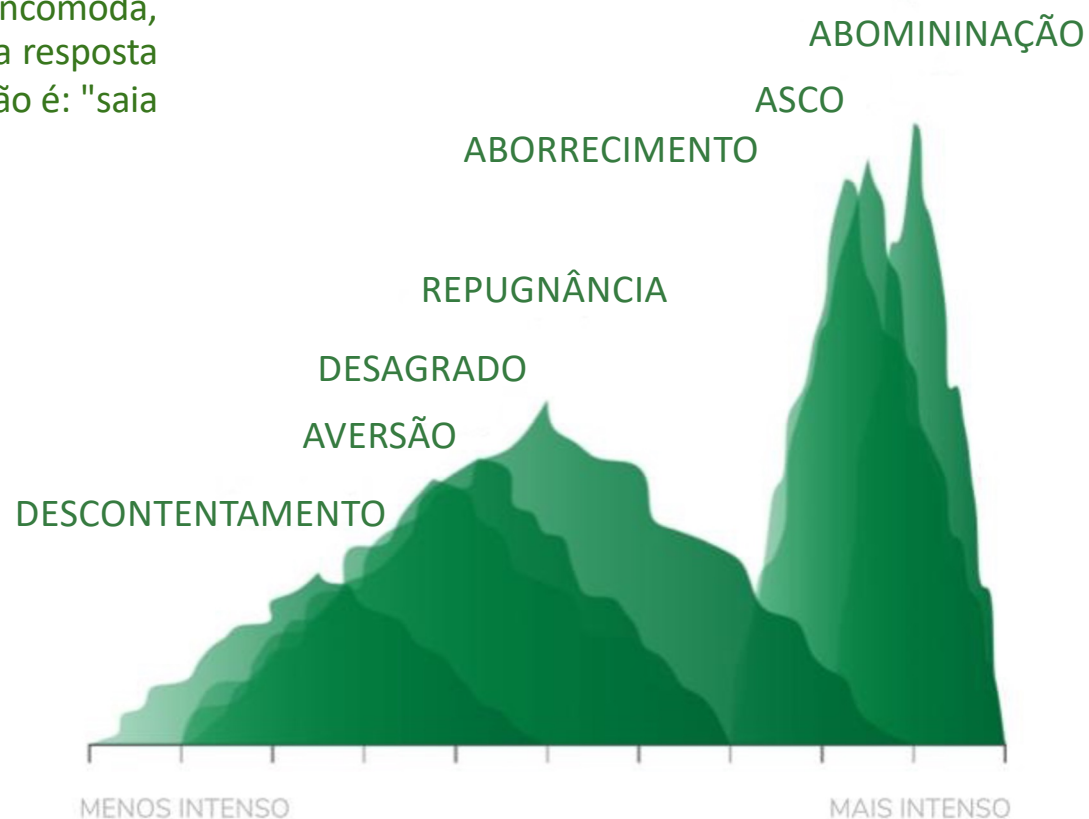
MEDO

É como um alarme. Indica que estamos nos sentindo atacados, em situação de perigo, risco, incerteza ou dúvidas. A mensagem do medo é: "me ajude!".



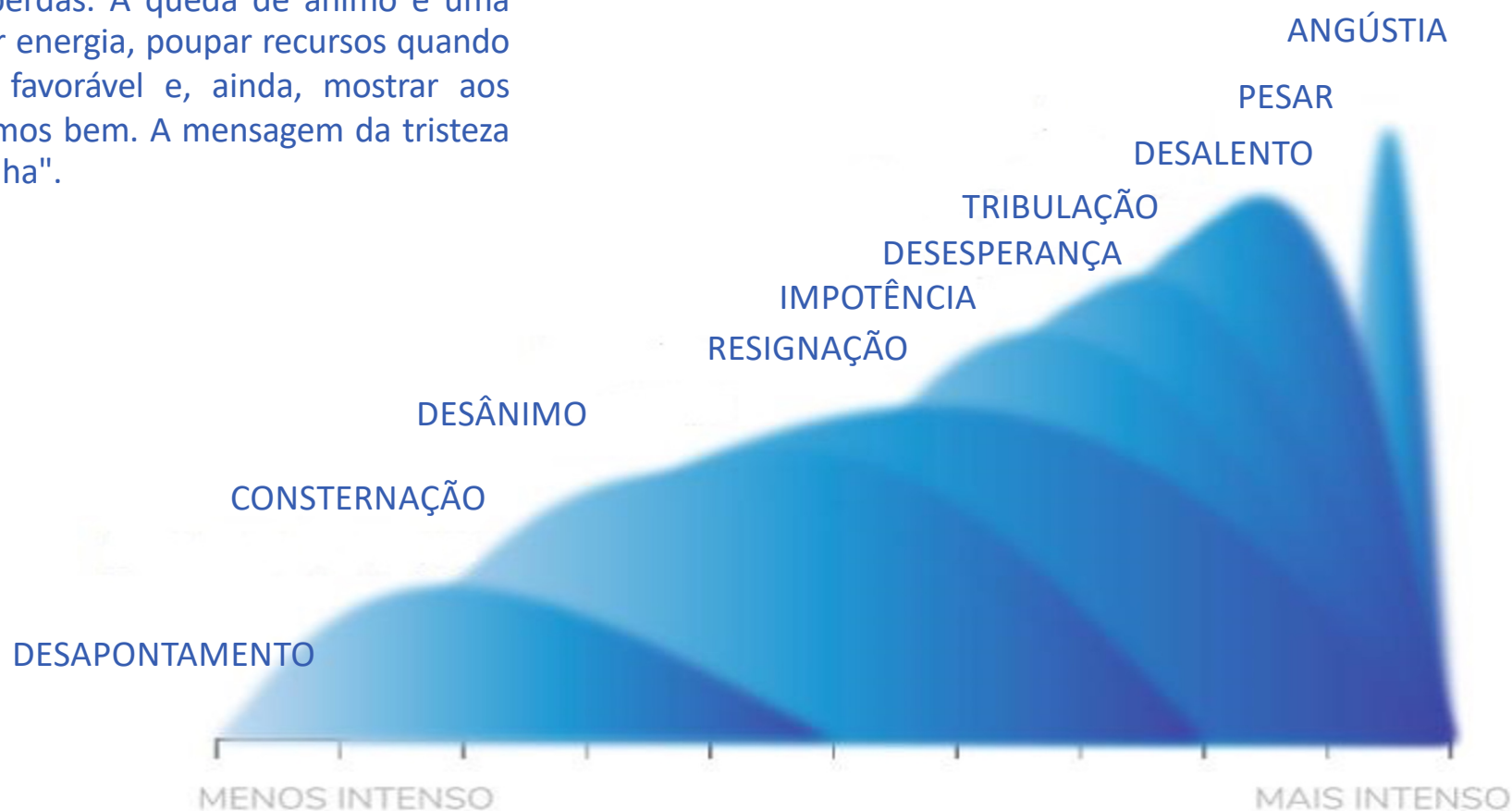
AVERSÃO

Sentimos aversão quando algo ou alguém nos incomoda, ou acreditamos que possa nos fazer mal. É uma resposta automática de proteção. A mensagem da aversão é: "saia de perto disso!".



TRISTEZA

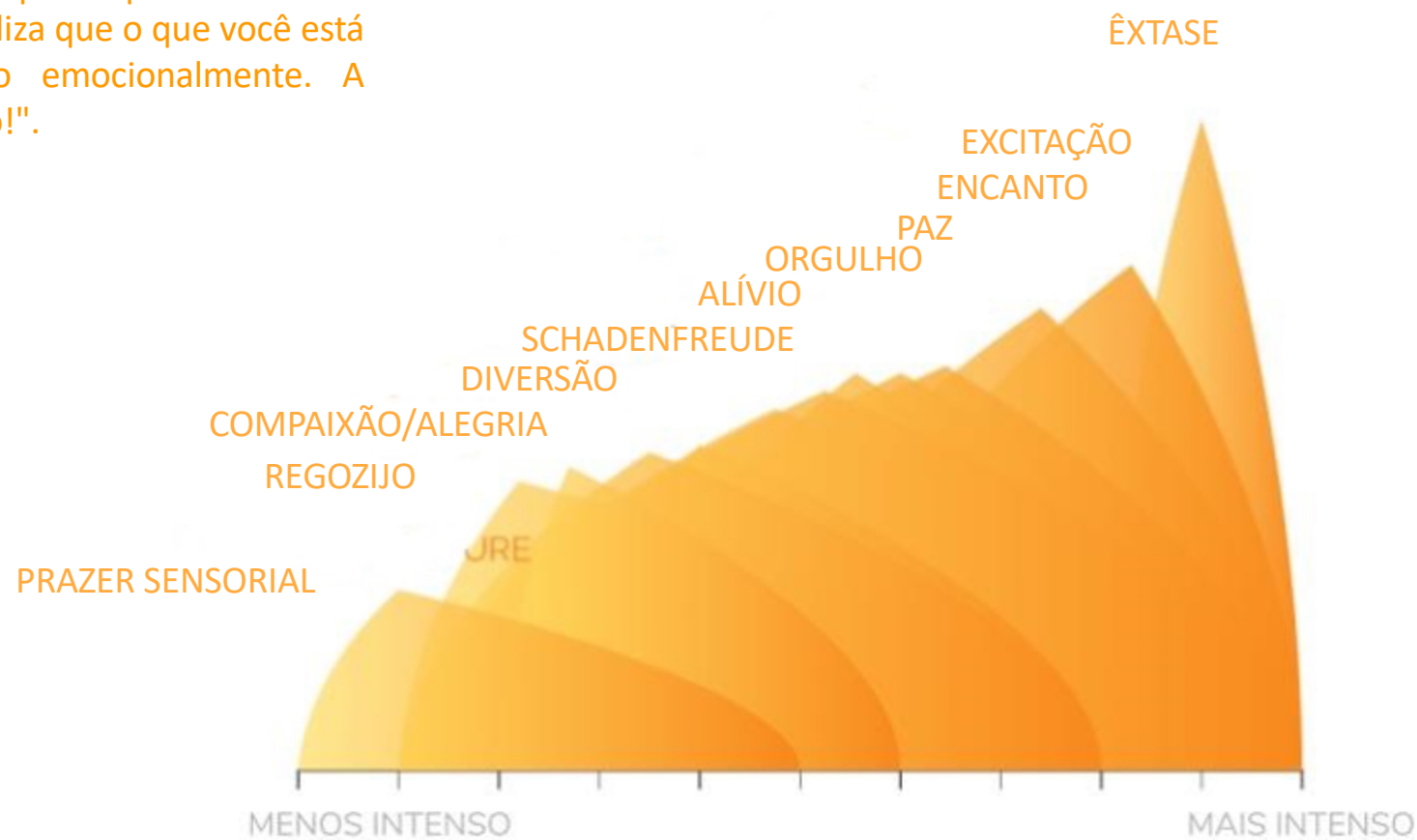
É uma resposta às perdas. A queda de ânimo é uma forma de economizar energia, poupar recursos quando o mundo não está favorável e, ainda, mostrar aos outros que não estamos bem. A mensagem da tristeza é: "me conforte/ acolha".



Fonte: atlasofemotion.org

ALEGRIA

É uma recompensa prazerosa para aquelas condutas que nos fazem bem. Ela sinaliza que o que você está fazendo está dando certo emocionalmente. A mensagem é: "mais, de novo!".





Aceitar

...

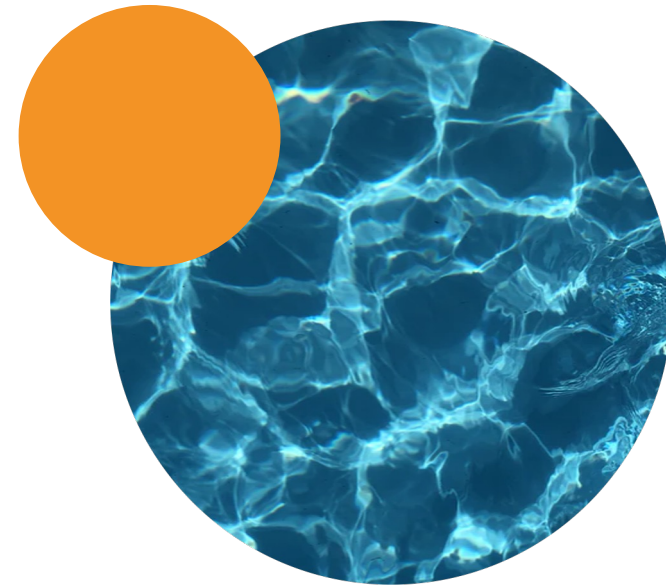
Aceitar é permitir vivenciar a emoção e não relutar contra ela. Envolve não tentar mudar a forma como estamos nos sentindo, mas permanecer em contato com seus sentimentos e aceitá-los pelo que são.



Contágio emocional e empatia não são a mesma coisa...

Se você absorve as emoções dos outros, pode acreditar que é muito empático, e não está totalmente errado. Mas existem algumas diferenças:

- Empatia - capacidade de se colocar no lugar do outro.
- Contágio emocional - quando você considera os sentimentos das outras pessoas como seus.



A empatia é como mergulhar na água e o contágio emocional é como tomar um copo d'água. A primeira experiência nos leva a conhecer e compreender o comportamento deste fluido e a segunda passa a fazer parte de nós.

INSTRUÇÕES PARA TROIKA

- será o cliente

Em grupos de 3, definir:

- quem
- quem serão os 2 coaches
- quem será o "timekeeper"

1 min - o cliente reflete sobre sua pergunta

2 min - o cliente compartilha sua dúvida com os coaches, olhando de frente

1 min - coaches fazem perguntas de esclarecimento sobre o desafio do cliente

5 min - cliente vira de costas para os coaches (para a tela do computador),
que dizem suas ideias, sugestões, dicas e novas perguntas

2 min - cliente se vira de volta aos coaches e relata o que foi mais valioso.



“Qualquer um poderia questionar que (...) as qualidades humanas básicas não precisam ser treinadas, que estaremos no topo desde o início. Isso é contrário a tudo o que sabemos. Você sabe, nunca nascemos sabendo ler e escrever e jogar pingue-pongue e qualquer coisa assim, tudo foi treinado e praticado.”
Dr. Matthieu Ricard



Pequeno dicionário emocional

...

Expressando **sentimentos**

- Estou irritado.
- Estou feliz.
- Eu sinto que estou irritado

Expressando **pensamentos**

- Sinto que você deveria saber isso.
- Sinto-me como um fracassado.
- Sinto como se estivesse vivendo com uma parede.
- Sinto que eu tenho que estar disponível.
- Sinto que Lúcia tem sido responsável.



Pequeno dicionário emocional

...

O que **sentimos**

Sinto que sou mau pianista.

Sinto que fui agressiva.

O que **pensamos** que somos

Estou com raiva.

Estou desapontado comigo mesmo
como pianista.



Pequeno dicionário emocional

...

O que **sentimos**

Sinto-me incompreendido.

Sinto-me ignorado.

Sinto-me insignificante para as pessoas com quem trabalho.

O que **achamos** que os outros reagem ou se comportam a nosso respeito.

Estou ansioso, aborrecido.

Estou aliviado ou magoado.

Estou triste, desestimulado.





Curadoria



Uma síntese revolucionária das últimas descobertas da biologia e da neurociência que revela que "somos programados para nos conectar" com os outros e o impacto surpreendente de nossas relações em todos os aspectos das nossas vidas.



Das fronteiras da psicologia e da neurociência, Daniel Goleman trouxe o conceito de "duas mentes" - a racional e a emocional - e explicou como, juntas, elas moldam nosso destino. Pais, professores e líderes do mundo dos negócios sentirão o valor desta visão arrebatadora do potencial humano.



Curadoria



O controle das nossas emoções não é algo que aprendemos rapidamente. Para a maioria é um conhecimento pessoal que se adquire com a maturidade. Mas e se pudéssemos antecipar esse aprendizado sobre nós mesmos? E se, melhor ainda, aprendêssemos a identificar esses sinais nos outros? Cada um pode entender melhor as pessoas ao seu redor e cercar-se apenas daquelas que nunca poderiam lhe fazer mal. Mas as possibilidades de uso são infinitas...



O Dalai Lama imaginou "um mapa de nossas emoções para cultivar uma mente calma." Ele pediu a seu velho amigo e renomado cientista de emoções, Dr. Paul Ekman, que pusesse em prática a sua idéia. Ekman assumiu a criação do Atlas de Emoções juntamente com sua filha, Eve Ekman, a segunda geração de pesquisadores e treinadora de emoções. O Atlas representa o que os pesquisadores aprenderam sobre o estudo psicológico das emoções.

<http://atlasofemotions.org/>



ToolBox - Shamata

Este exercício de respiração tem a intenção de treinar a observação de nós mesmos.

Instruções:

- Faça no tempo que for mais conveniente para você, de manhã ou na hora do intervalo, por exemplo.
- Sente-se em uma posição confortável, com a coluna ereta. E por apenas 2 minutos foque sua atenção na sua respiração, foque sua atenção apenas no ar entrando e saindo de suas narinas. Observe a temperatura, a sensação na pele, e outros.
- Após o exercício, registre em algum caderno ou diário o que observou no exercício, tanto os aspectos físicos quanto os processos mentais, emocionais. Como você sente o corpo após fazer o exercício? O que acontece com o fluxo de pensamentos? Alguma emoção apareceu enquanto fazia o exercício?

Dicas:

- Você pode colocar um alarme para não se preocupar com o tempo.
- Sempre que se distrair (notar que seu pensamento foi para outro lugar), apenas retorne gentilmente o foco da atenção para a respiração.



ToolBox – Revisão Noturna

Este exercício tem a intenção de desenvolver sua capacidade de se autocorriger e ajustar seus pensamentos (percepções, crenças, objetivos, atitudes, fantasias), e comportar-se com alegria. Transformar todas as experiências em aprendizagem útil, melhorando assim a saúde física, emocional e mental, bem como a qualidade dos nossos relacionamentos

Instruções:

- É recomendável que você reveja cada evento do dia antes de ir para a cama. Qualquer momento após 17 h – melhor que não se faça logo antes de dormir, estando assim mais alerta o que melhora a qualidade do exercício. Encontre um lugar calmo. Respire profundamente para relaxar o corpo. Feche os olhos e volte-se para dentro de si. Reveja o dia, voltando e revisitando seu dia como se olhasse para um filme em reverso – isto torna a atividade muito mais leve e previne que as emoções negativas se “repitam”, caso você fizesse esta revisão indo para a frente, na ordem em que elas realmente aconteceram. Isso te mantém objetivo e no controle.
- Abstenha-se de qualquer crítica sobre si mesmo ou sobre os outros, e também de qualquer possível remorso. Essas coisas desperdiçam tempo e energia.

Re-visão para a frente:

- No momento em que você perceber que você teria preferido agir de uma forma diferente, decida, sem qualquer crítica, como você poderia ter agido (não como os outros poderiam ter agido! Eles são responsáveis por suas próprias ações). Com essa mudança em mente, imagine-se nas mesmas circunstâncias. Agora você tem a chance de agir de forma diferente; faça isso. Imagine-se na situação, agindo da forma que gostaria de ter agido, até que você tenha em mente os padrões ideais de pensamentos e comportamentos. Isto vai então se tornar impresso em sua memória e disponível para você nas próximas circunstâncias parecidas.



Check-out

O que você leva de
hoje?



Aniela Quintanilha

