

INTELIGÊNCIA EMOCIONAL



CURSO INTELIGÊNCIA
EMOCIONAL

F R A N C I S N E Y
LIBERATO





FRANCISNEY
LIBERATO

www.francisney.com.br

francisney@hotmail.com



Francisney Liberato

PROFESSOR FRANCISNEY LIBERATO

Secretário de Controle Externo do Tribunal de Contas de Mato Grosso. Auditor Público Externo do TCE-MT. Advogado. Contador. Pós-graduado em Direito e Controle Externo na Administração Pública (FGV); Gestão Pública; Contabilidade Gerencial. Atuou em cargos comissionados como Consultor de Orientação ao Jurisdicionado da Consultoria Técnica, Assessor Técnico da Secretaria de Controle Externo sobre Atos de Pessoal e Chefe de Gabinete do Ministério Público de Contas do TCE-MT. Organizador e Coautor dos Livros: “Concurso Público: Polêmicas e Jurisprudências do STF, STJ e Tribunais de Contas”; “Aspectos Polêmicos sobre Concurso Público” e “Direito dos Concursos Públicos: Instrumentos de Controle Interno e Externo.” Coordenador Técnico do I e II Congresso Brasileiro de Gestores e Membros de Comissão de Concurso Público; I e II Congresso Brasileiro de Concurso Público. Coordenador de Pós-graduação. Palestrante em Congressos, Seminários, Encontros Nacional e Cursos nas áreas de Concurso Público, Processo Seletivo Simplificado, Contratação Temporária, Auditoria, Licitação e Contratos Administrativos, Controle Interno, Contabilidade Aplicada ao Setor Público, Finanças e Orçamento Público, Responsabilidade de Agentes Públicos e Privados, Oratória, Motivacional, Liderança, Inteligência Emocional, Autorresponsabilidade, dentre outros. Participante de Banca de Concurso Público. Coach e Mentor. Professor da Escola de Contas do TCE-MT, professor de graduação, pós-graduação e cursinhos para concurso público.



Segundo Goleman, um indivíduo **emocionalmente inteligente** é aquele que consegue **identificar** as suas **emoções** com mais facilidade. Ter habilidades comportamentais para **analisar e compreender** os sentimentos das pessoas e os seus.

Qualquer um pode zangar-se — isso é fácil. Mas zangar-se com a **pessoa certa, na medida certa, na hora certa, pelo motivo certo e da maneira certa** — não é fácil.

Aristóteles, Ética a Nicômaco

É com o **coração** que se vê corretamente; o essencial é invisível aos olhos. *Antoine de Saint-Exupéry, O Pequeno Príncipe*

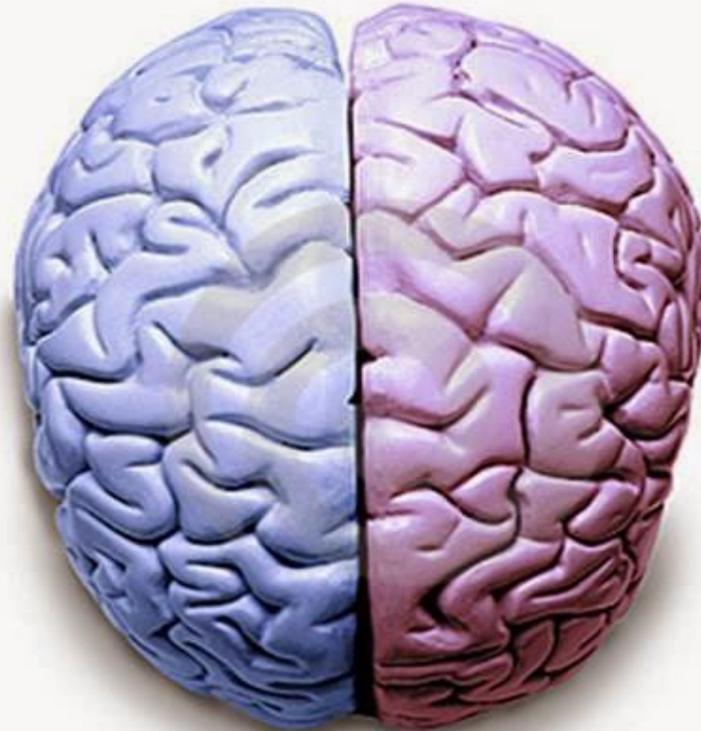


Funções dos Hemisférios do Cérebro Humano

ESQUERDO

Racional, lógico, matemático

Intelectual
Temporal
Histórico
Analítico
Linear
Sequencial
Masculino
Lógico
Argumentador
Verbal
Racional



DIREITO

Intuitivo, criativo, artístico

Sensível
Atemporal
Eterno
Receptivo
Não linear
Simultâneo
Feminino
Espacial
Experimental
Intuitivo
Irracional

Temos duas mentes, a emocional e a racional, na maior parte do tempo operam (ou deveriam) em estreita harmonia.



Amá-lo de todo o coração, de todo o entendimento e de todas as forças, e amar ao próximo como a si mesmo é mais importante do que todos os sacrifícios e ofertas.

Marcos 12:33

1º Amor próprio = Competências emocionais pessoais;

2º Amor ao próximo = Competências emocionais sociais;

3º Amor a Deus.



INTELIGÊNCIA
EMOCIONAL

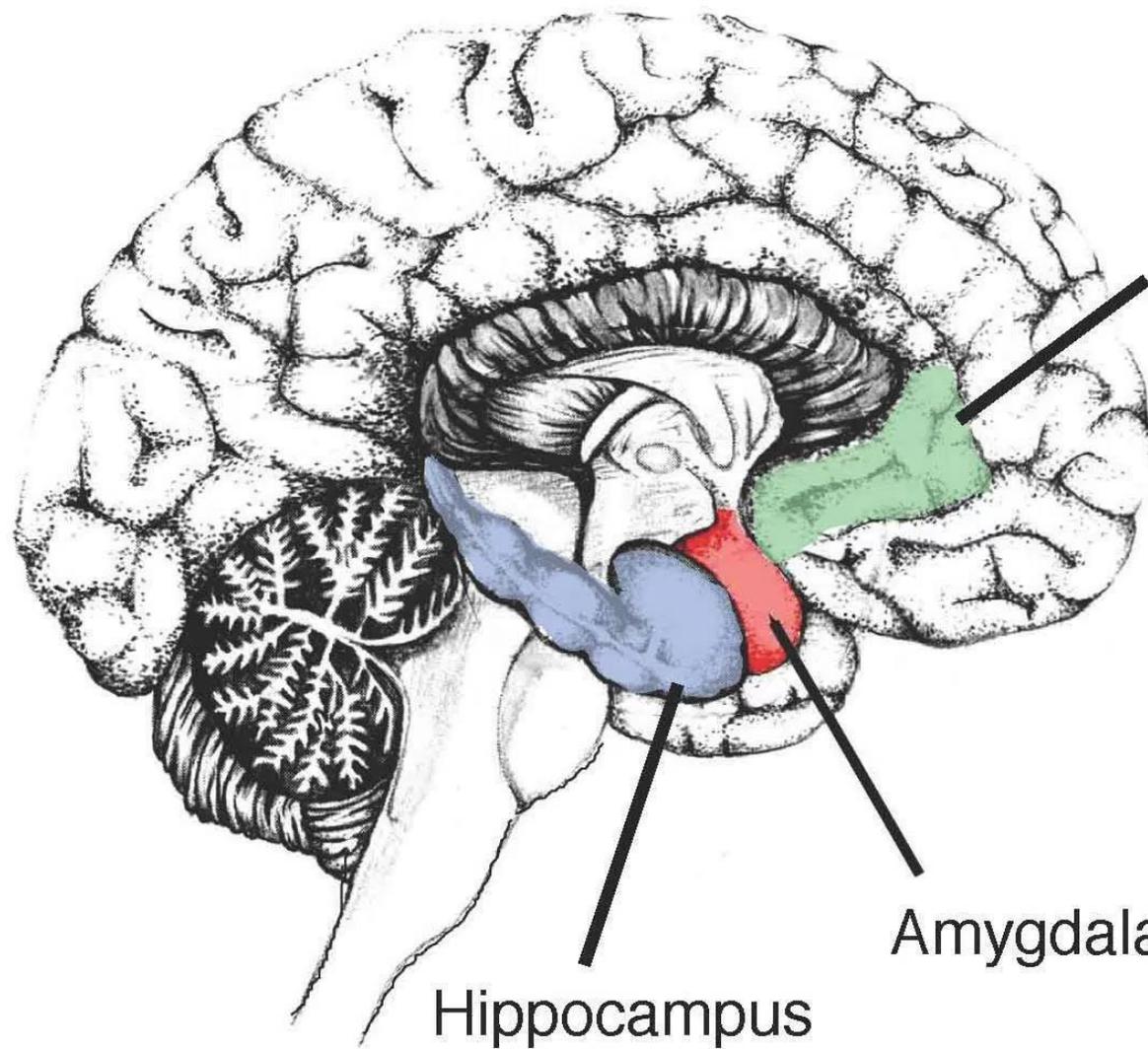
A vida é uma comédia para os que pensam e uma tragédia para os que sentem.

Horace Walpole

*O sequestro ocorre num instante, disparando essa reação crucial momentos antes de o **neocórtex**, o **cérebro pensante**, ter a oportunidade de ver tudo que está acontecendo, e sem ter o **tempo necessário para decidir** se essa é uma boa ideia. A marca característica desse **sequestro neural** é que, assim que passa o momento, o cérebro “possuído” não tem a menor noção do que deu nele.*

*Nem todos os **sequestros límbicos** são aflitivos. Quando uma piada é muito engraçada, a risada é quase explosiva — esta é também uma **resposta límbica**.*





Prefrontal
Cortex

Amygdala

Hippocampus



INTELIGÊNCIA
EMOCIONAL

***D**eterminado*

***E**quilibrado*

***Z**eloso*

*Sem a **amígdala**, havia perdido não só a capacidade de discernir sentimentos como também de ter sentimentos sobre **sentimentos**. A **amígdala cortical** funciona como um **depósito da memória emocional**.*

Por que agimos, com tanta facilidade, de forma irracional?

Uma jovem que dirigiu duas horas até Boston, para fazer um brunch e passar o dia com o namorado. Na lanchonete, ele lhe deu de presente uma coisa que ela vinha querendo havia meses, uma gravura rara, trazida da Espanha. Mas a alegria dela acabou quando sugeriu ao namorado que, depois dali, fossem ver um filme que estava louca para ver. Ele a chocou quando disse que não podia passar o dia com ela, pois tinha um treino de baseball. Magoada e incrédula, ela se levantou em prantos, deixou a lanchonete e, num impulso, jogou a gravura na lata de lixo. Meses depois, contando o incidente, não é de ter saído que ela se arrependia, mas da perda da gravura.



Nossas emoções têm uma mente própria, que pode ter opiniões bastante diversas das que tem a nossa mente racional.

*Enquanto o **hipocampo** lembra os fatos puros, a **amígdala** retém o sabor **emocional** que os acompanha. Se tentamos **ultrapassar um carro** numa estrada de mão dupla e por pouco escapamos de uma batida de frente, o **hipocampo** retém os **detalhes específicos** do incidente, como, por exemplo, em que faixa da estrada estávamos, quem estava conosco, como era o outro carro. Mas é a **amígdala** que daí em diante enviará uma onda de **ansiedade** que nos percorre o corpo toda vez que tentarmos ultrapassar um carro em circunstâncias semelhantes.*



O cérebro tem dois sistemas de memória, um para fatos comuns e outro para aqueles que são carregados de emoção.

*Ter pulado da cama, meio sonolento, poderia ter evitado que eu me ferisse, se fosse o caso de o teto estar caindo — esse fato ilustra o poder que a **amígdala** tem de nos impelir à ação nas **emergências**, momentos vitais que ocorrem **antes de o neocórtex** ter tempo de registrar plenamente o que de fato está acontecendo.*



AUTODIAGNÓSTICO
TESTE SUA INTELIGÊNCIA
EMOCIONAL

Sou uma pessoa...



1) Persiste quando está frente a um novo desafio, não desistindo nas primeiras dificuldades

- Sempre
- Quase sempre
- Às vezes
- Raramente
- Jamais

2) Procura se colocar no lugar do outro, sendo compreensivo em relação aos momentos difíceis de outra pessoa

- Sempre
- Quase sempre
- Às vezes
- Raramente
- Jamais



3) Consegue manifestar suas emoções de acordo com as pessoas, situações e o momento oportuno

- Sempre
- Quase sempre
- Às vezes
- Raramente
- Jamais

4) Consegue controlar suas emoções, mantendo a calma nos momentos difíceis

- Sempre
- Quase sempre
- Às vezes
- Raramente
- Jamais



5) Tem uma visão realista de si mesmo, com adequada percepção de suas potencialidades e limitações

- Sempre
- Quase sempre
- Às vezes
- Raramente
- Jamais

6) Consegue superar seus sentimentos de frustração quando alguma coisa não dá certo, procurando aprender com as experiências negativas

- Sempre
- Quase sempre
- Às vezes
- Raramente
- Jamais



7) Quando tem alguma dificuldade com outra pessoa, procura conversar diretamente com ela, evitando fofocas e mal entendido

- Sempre
- Quase sempre
- Às vezes
- Raramente
- Jamais

8) É muito difícil perder a paciência com as pessoas de que gosto. Se perco, logo recupero e me arrependo de ter perdido

- Sempre
- Quase sempre
- Às vezes
- Raramente
- Jamais



9) Consegue expressar suas opiniões de forma clara e percebe que é ouvida com atenção

- Sempre
- Quase sempre
- Às vezes
- Raramente
- Jamais

10) Se sente seguro diante das outras pessoas

- Sempre
- Quase sempre
- Às vezes
- Raramente
- Jamais

Jamais	Raramente	As vezes	Quase sempre	Sempre
1	2	3	4	5



AVALIAÇÃO DE RESULTADOS

41 a 50 pontos = Sua INTELIGÊNCIA EMOCIONAL é bastante alta. Você não deve ter dificuldades para fazer amigos, e nem de relacionar-se com os outros de forma bem harmoniosa e produtiva.

31 a 40 pontos = Sua INTELIGÊNCIA EMOCIONAL é bastante desenvolvida, mas se você aprender a observar atentamente as pessoas poderá desenvolvê-la ainda mais.

21 a 30 pontos = Sua INTELIGÊNCIA EMOCIONAL precisa "deslanchar". Converse um pouco mais consigo mesmo, ouça o que os outros dizem com sinceridade de você. Treine seus sentimentos de empatia e aprenda a observar com mais respeito os defeitos de outras pessoas.



AVALIAÇÃO DE RESULTADOS

11 a 29 pontos = Seu grau de empatia e relacionamentos não é bom. Procure ouvir mais e falar menos. Saiba gostar até mesmo de particularidades que outras pessoas apresentam e que você critica.

10 pontos ou menos = Sua INTELIGÊNCIA EMOCIONAL é bastante baixa. Procure compartilhar mais seus sentimentos e ideias. Acredite que melhorar seus relacionamentos não é difícil, mas exige trabalho persistente, e muita disponibilidade para o outro. Procure aprender com todas as experiências, mesmo que sejam negativas, evitando repetir situações que promovam frustrações.



1 Olhe para si

Tente perceber como você reage a emoções e como elas acabam. Pergunte-se a razão por trás de cada reação, tente compreender os movimentos do seu corpo a determinado sentimento do início ao fim e preveja quando outras ondas de emoções estão vindo.

2 Pergunte às pessoas

Identificar o que elas sabem sobre você também ajuda a aprender mais sobre si mesmo. Segundo o especialista João Marcelo Furlan, existem quatro formas de melhorar seu autoconhecimento com base em feedback. “O oculto: características ou comportamentos seus que



somente você conhece e os outros não. Aberto: comportamentos seus que todos sabem. Desconhecido: comportamentos seus que você mesmo e as outras pessoas não sabem. Ponto cego: características ou comportamentos seus que as demais pessoas sabem e você não”, explica o profissional. Desse modo, pergunte às pessoas próximas a você e se descubra.

3 Não minta para si mesmo

Sentimentos ruins são tão normais quanto os bons, senão mais frequentes. Então procure entender o motivo do ciúmes ou da inveja, por exemplo, e assim irá poder controlar melhor quando eles surgirem de novo.

4 Admita o que sente!

“Indivíduos emocionalmente inteligentes conseguem superar o medo de admitir emoções sejam elas negativas ou não”, explica Semadar Marques.

5 Converse consigo

Desenvolver o diálogo interno melhora sua

autoestima e o autocuidado. “É reconhecendo o que você possui de bom que irá ter energia e disposição para aceitar aquelas competências emocionais que ainda precisa desenvolver”, diz Semadar.

6 Entenda o que está por trás

Reagimos com sentimentos para que o outro compreenda nossos desejos, como bebês chorando quando estão com fome. Segundo Semadar, quando não ficamos atentos às necessidades, cobramos demais dos outros. Assim, a especialista explica que “reconhecer suas necessidades emocionais lhe trará mais consciência do real motivo de suas emoções e o ajudará a comunicá-las de maneira mais assertiva”.

7 Procure se acalmar sob tensão

Em momentos de estresse, as emoções tendem a sobressair a razão. Mas o especialista João Marcelo dá a dica: “O importante é perceber qual gatilho disparou esse comportamento. Essa observação vai ajudar a nos comportar de outra maneira”, e completa com



uma maneira prática para se acalmar: “Uma dica é contar. Porém a minha sugestão é fazer multiplicações, somas e divisões, operações que ocupem a mente com o racional”.

8 Desenvolva a empatia

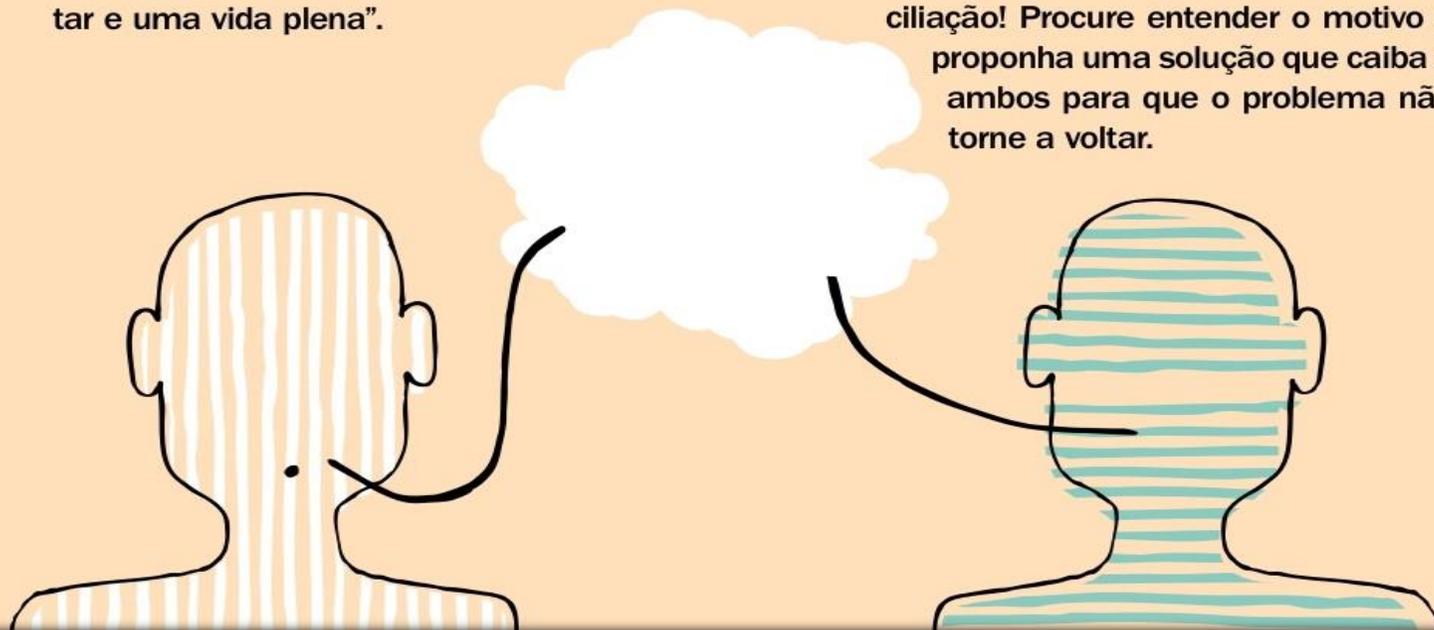
Ser capaz de identificar emoções alheias e sentir o que o outro sente é o primeiro passo para uma boa relação interpessoal. Procure ouvir e ajudar o outro como você quer ser tratado. Segundo Semadar, “a empatia é o ponto de partida para gerar conexões verdadeiras e profundas entre os indivíduos. Assim, invista primeiramente na autoempatia. Isso irá refletir a empatia que irá oferecer ao grupo no qual está inserido e garantirá conexões saudáveis que irão proporcionar bem-estar e uma vida plena”.

9 Tenha motivação!

Entender seus princípios e saber seus meios são o ponto de partida para uma boa qualidade de vida. Segundo Semadar, “colocar objetivos de vida alinhados com seu propósito e valores mais profundos gera garra e determinação para enfrentar desafios”. Outra dica é comemorar pequenas conquistas, pois isso aumenta a confiança e a motivação de realizar mais desafios.

10 Entenda o conflito

Parte da nossa convivência com o outro é em meio a conflitos, sejam comportamentais, hábitos que você não gosta, falta de comunicação, mal-entendidos... Não basta brigar e pedir desculpas; vá além na reconciliação! Procure entender o motivo e proponha uma solução que caiba a ambos para que o problema não torne a voltar.





PERSISTÊNCIA

Insistência?

Insistir significa realizar a mesma tarefa sempre da mesma maneira, ou seja, a pessoa mantém o mesmo modo para solucionar um determinado problema, não cria alternativas, não inova.

Loucura é continuar fazendo sempre a mesma coisa e esperar resultados diferentes. Albert Einstein

Persistir significa realizar a mesma tarefa, porém de maneiras diferentes.

Ato daquele que é persistente. Aquele que não desiste de seus **objetivos**.

A persistência realiza o impossível. Provérbio Chinês

(...) mas aquele que perseverar até o fim será salvo. Mateus 24:13





A **dopamina** (DA) é um neurotransmissor que tem relação com sistema de comportamento **motivado a recompensa**. Está relacionada ainda com controle motor, aprendizado, humor, emoções, **persistência**, cognição, foco, **motivação**, produtividade e memória. Se estiver equilibrada pode potencializar estas características e trazer resultados fantásticos.

O cérebro não distingue o que é real do que é imaginário, portanto, **MENTALIZE** os seus sonhos todos os dias (5 min).

Está disposto a fazer isso diariamente?



Comunicação Não Verbal







QUEM
se NÃO
se COMUNICA se
TRUMBA!

Tudo o que se comunica, o corpo reage produzindo substâncias boas ou ruins.

YES e DEZ!



INTELIGÊNCIA
EMOCIONAL



Foco

Foco é Poder!

Utilizar a energia disponível num único ponto.

Ex.: Correr maratona.

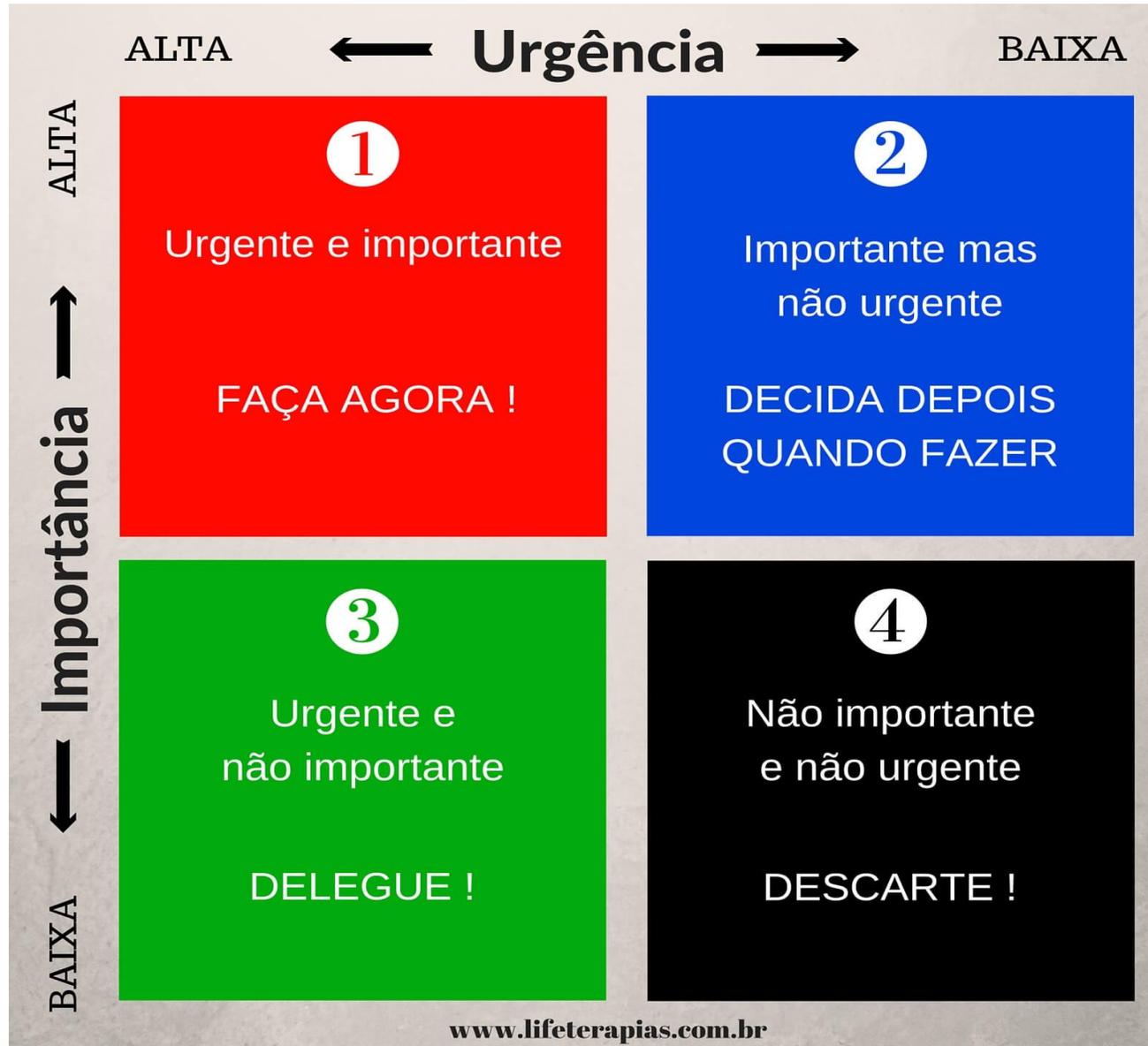
*Foco é a capacidade de nos **concentrarmos única e exclusivamente** em uma **tarefa**, em um objetivo, **dizendo não** para todas as outras demandas e distrações que aparecem na nossa frente.*



INTELIGÊNCIA
EMOCIONAL

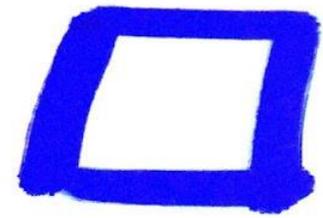


Matriz de Eisenhower



INTELIGÊNCIA
EMOCIONAL

Procrastinação



AGORA



DEPOIS

Procrastinar, a “arte” de deixar para amanhã.

As atividades fáceis e divertidas são as mais atraentes para a mania de procrastinar.

Dicas:

- 1) Peça ajuda de amigos quando uma tarefa se tornar difícil demais para começar ou terminar.*
- 2) Não comece seu dia procrastinando. Esqueça a função soneca de uma vez por todas. Quando ao alarme tocar, levante da cama.*
- 3) Diminua seu grau de auto exigência. A busca pela perfeição pode adiar o começo de sua jornada. Vá melhorando conforme avança no projeto.*



4) **Remova as distrações.** Ter que conviver com os “ladrões de atenção” só torna o ato de procrastinar mais provável. Se a internet é o problema, que tal desligar seu wi-fi enquanto trabalha?

5) **Faça uma coisa de cada vez.** Apostar em múltiplas tarefas para ganhar tempo terá o efeito oposto.

6) **Queime pontes, se possível.** Quer começar sua empresa? Uma solução drástica pode ser pedir demissão. Você não terá escolhas.

7) **Se você quer fazer uma tarefa com frequência, como ir à academia toda segunda, quarta e sexta, coloque essa atividade no topo de sua lista.**



8) **Use listas de tarefa com inteligência.** Escolha no máximo 3 itens, de alta prioridade e que estejam alinhados com seu objetivo principal. Não coloque nenhum item novo enquanto não finalizar os três já estipulados.

9) **Utilize alarme para fazer o gerenciamento do seu tempo.** O timer server para lembrar suas sessões de trabalho (de 60 a 90 min) e descansos pré-definidos.

10) **Comece logo!** O que não significa que ao iniciar uma tarefa ela precise ficar pronta ao final do dia. Não se preocupe com isso agora.





EMPREENDEDORES VISIONÁRIOS



EmpreendedoresVisionarios



FRANCISNEY
LIBERATO

www.francisney.com.br

#UmPassoDeCadaVez

francisney@hotmail.com



Francisney Liberato



INTELIGÊNCIA
EMOCIONAL