



Fórum de Gestão
de Pessoas do RS



INTELIGÊNCIA EMOCIONAL NO AMBIENTE ORGANIZACIONAL

DRA DAMIANA M. DE ALMEIDA



GOVERNO DO ESTADO
RIO GRANDE DO SUL

O futuro nos une.

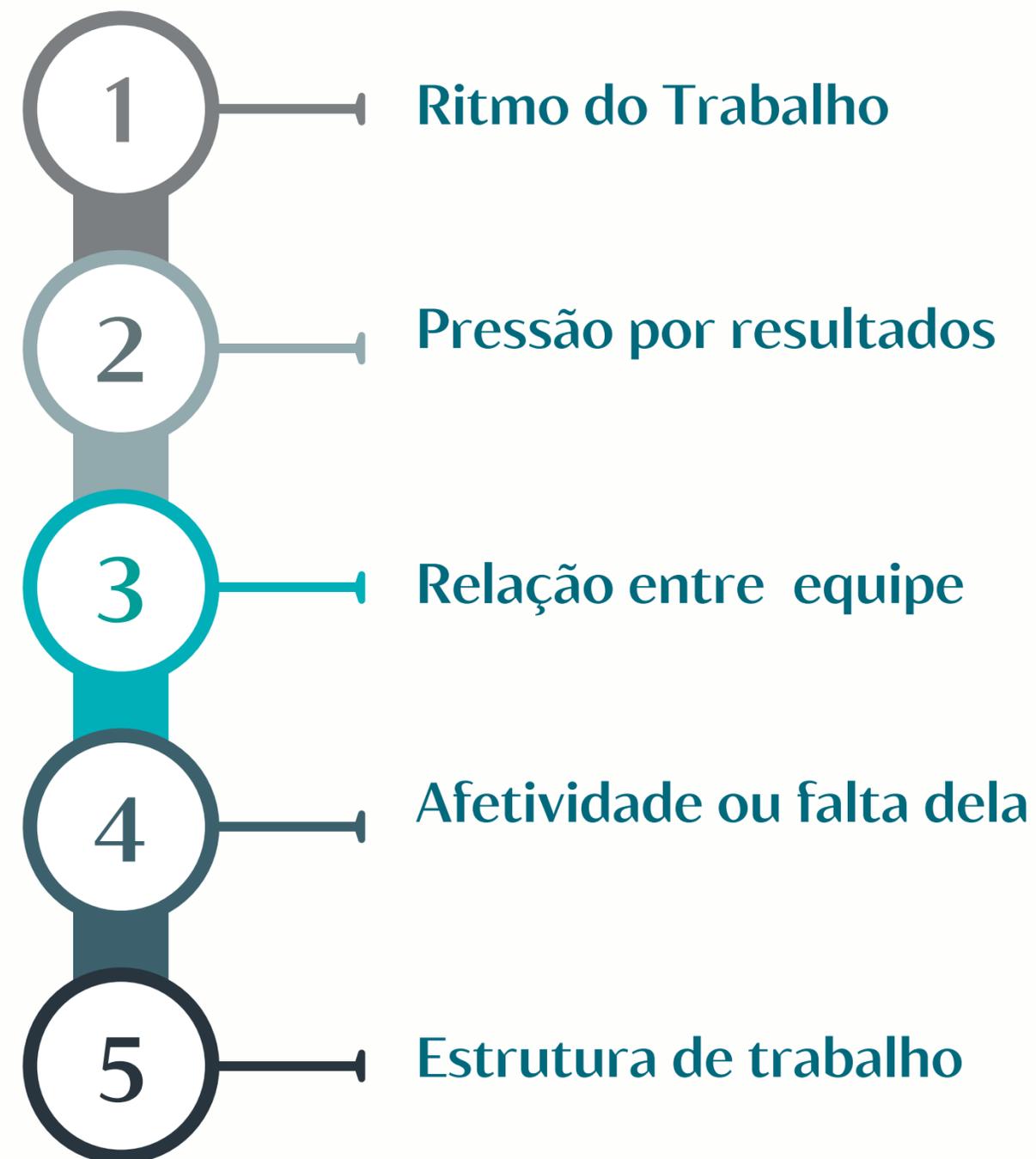


 *Prof. Damiana Almeida*

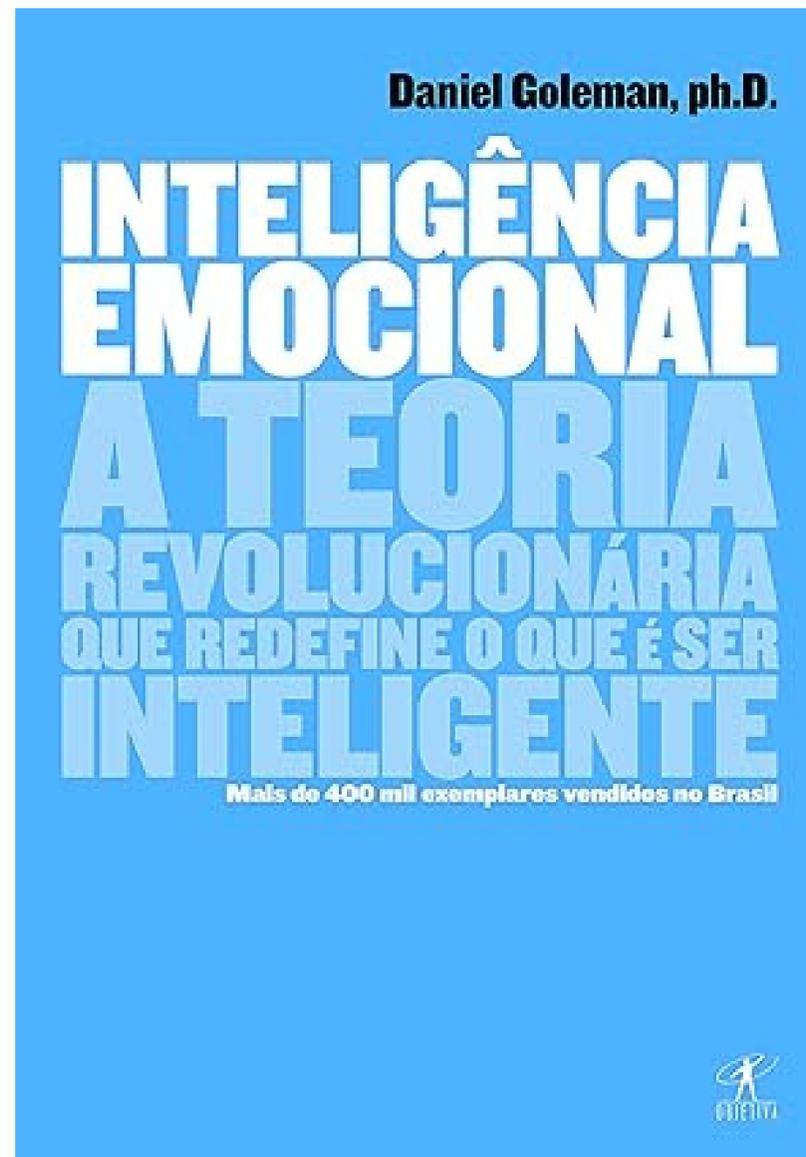
- Pós doutoranda UFSM (em andamento)
- Dr^a e Mestre em Administração PPGA/UFSM
- Especialista em Psicologia Positiva
- MBA em Gestão de Negócios
- Educadora Especial UFSM
- Administradora | CRA/RS-53262
- Tecnólogo Gestão de Cooperativas
- Professora na Faculdade SOBRESP

- Experiência como gestora em empresa de TI
- Experiência em gestão de equipes

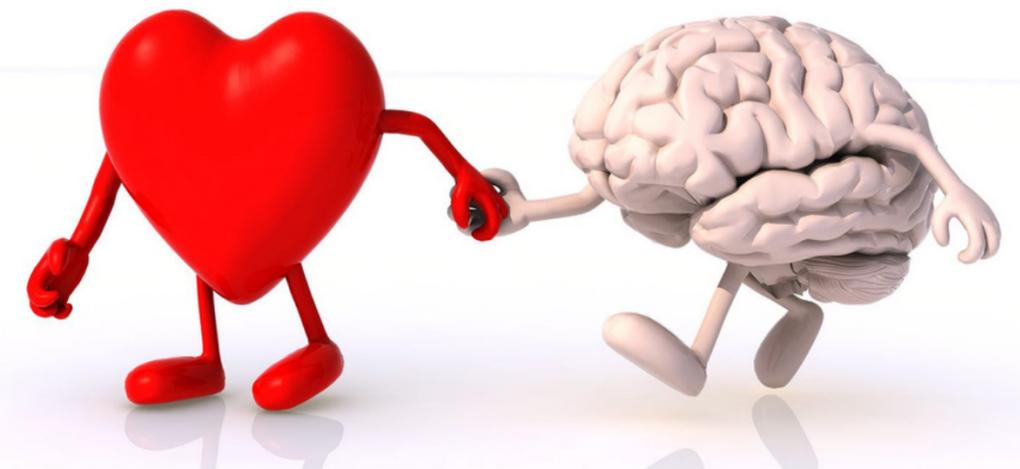
Atividade profissional sofre diversas influências



O que é Inteligência Emocional?



Segundo Goleman, a inteligência emocional refere-se à capacidade de reconhecer, compreender e gerenciar nossas próprias **emoções**, bem como as emoções dos outros, de forma eficaz.





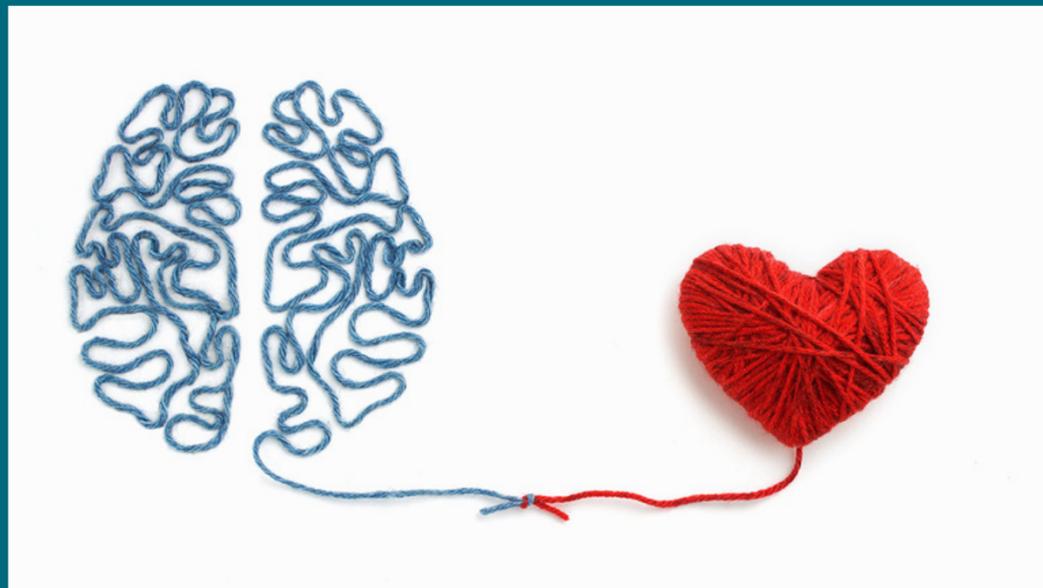
Pequenos comportamentos podem gerar grandes impactos nos trabalhos e ao seu redor, principalmente em momentos de crise.



Uma pesquisa da Universidade de Maryland descobriu que a **inteligência emocional dos líderes** está fortemente associada ao desempenho organizacional, incluindo satisfação dos funcionários, retenção e lucratividade.

A Harvard Business Review destacou que os gerentes com alta inteligência emocional são **mais eficazes** na tomada de decisões, resolução de conflitos e liderança de equipes.

Inteligência
Emocional pode
contribuir



Relacionamento Interpessoal

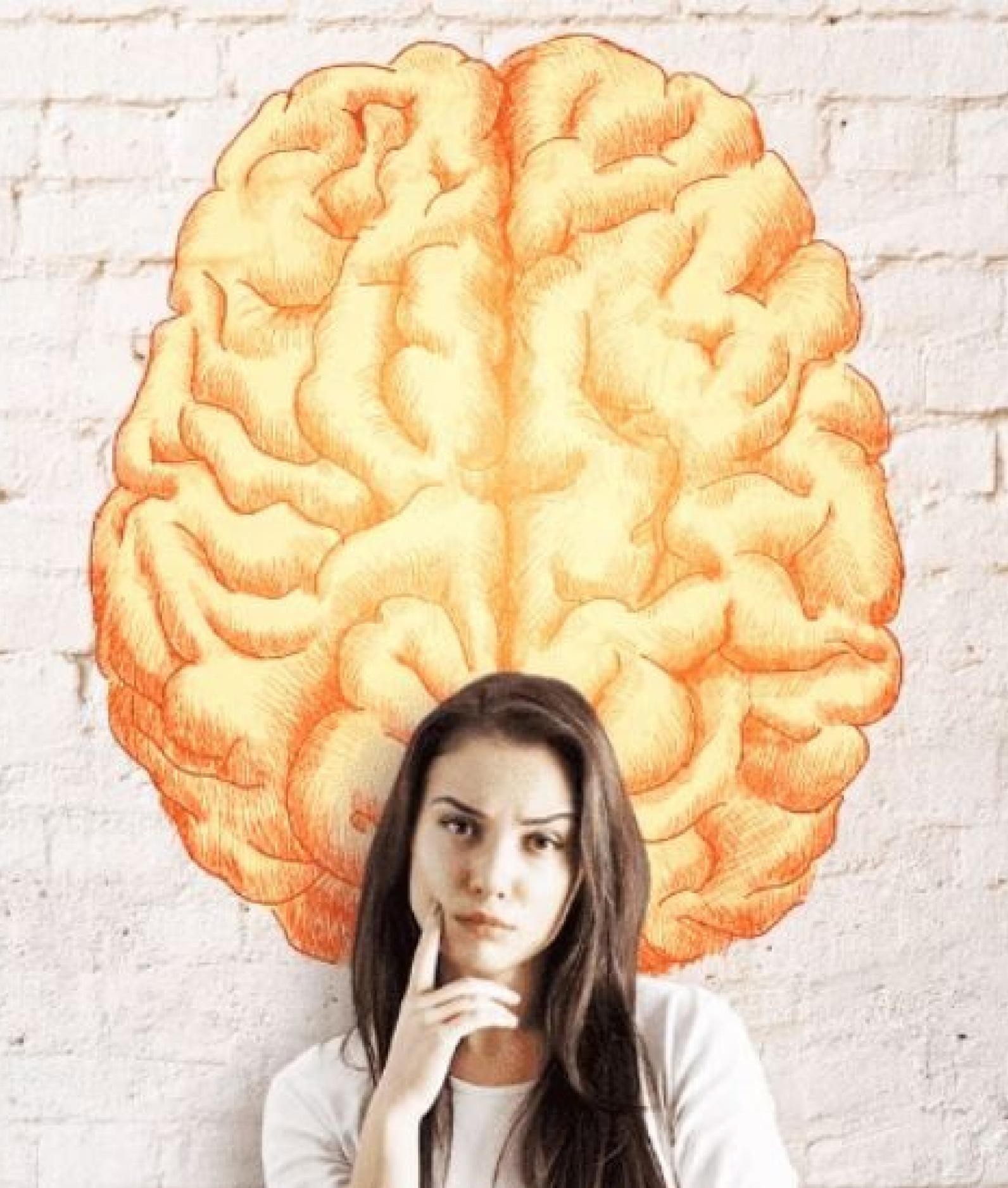
Liderança

Clima Organizacional

Comunicação/feedback

Gestão de Conflitos

Qualidade de Vida no Trabalho



Para Goleman, inteligência emocional pode ser desenvolvida e aprimorada ao longo da vida e que seu impacto é significativo em diversas áreas, incluindo relacionamentos pessoais, desempenho acadêmico, sucesso profissional e saúde mental.

Mas como?

5 pilares da Inteligência Emocional

Autopercepção

Autoregulação

Motivação

Empatia

Habilidades sociais

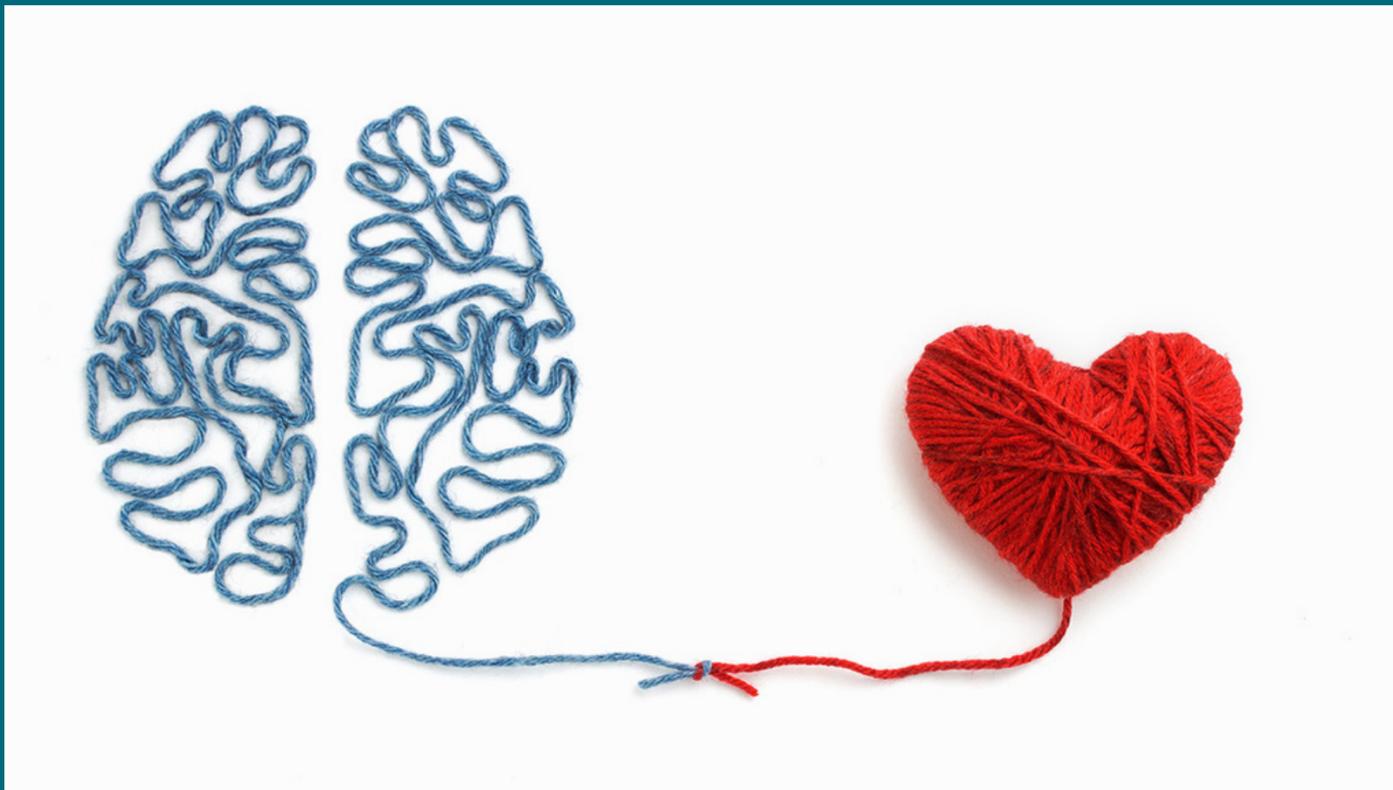


autoconhecimento

Autoconhecimento

Técnicas para aumentar o autoconhecimento:

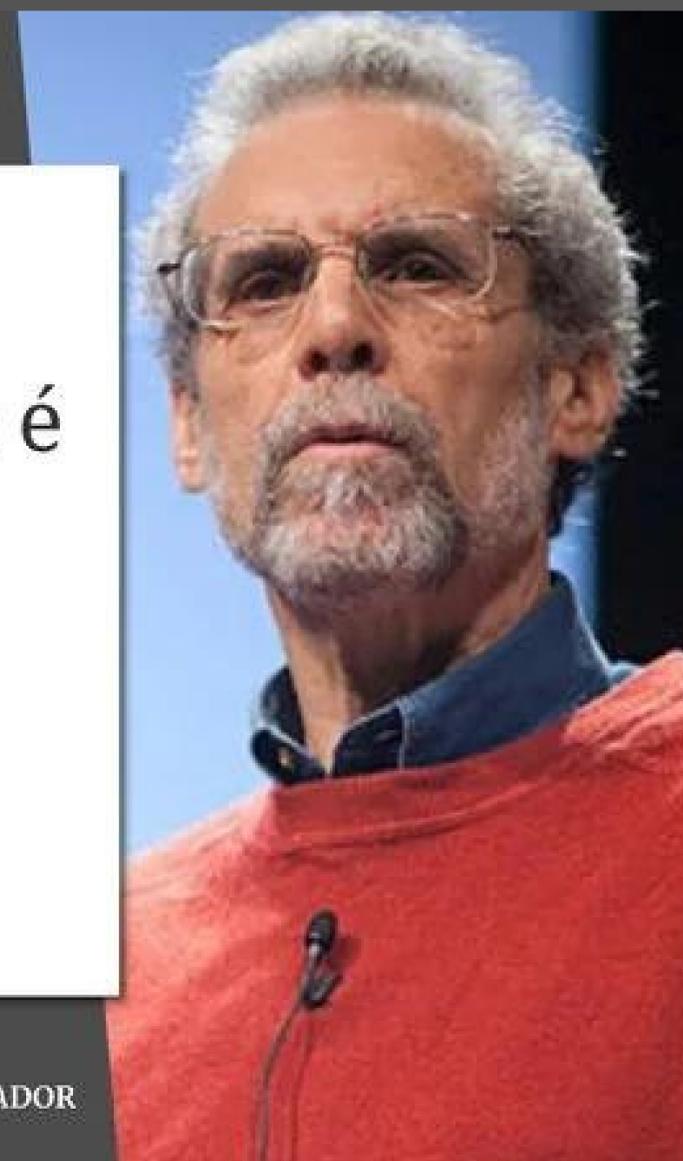
- autoavaliação,
- reflexão,
- feedback



A autoconsciência é
a base da
inteligência
emocional.

Daniel Goleman

“ PENSADOR



CONHEÇA SEUS LIMITES



Conhecer os próprios limites, é uma forma de autoconhecimento e também de autorresponsabilidade, afinal, esse é um processo de conhecer as suas próprias qualidades e facilidades, mas também os seus defeitos e dificuldades.

Autoregulação



Estratégias para a autoregulação:

- respiração consciente,
- gestão do estresse,
- desenvolvimento da resiliência

Motivação

Relação existente entre as emoções e o que impulsiona as pessoas a seguirem perseguindo metas e objetivos considerados importantes. Faz com que seja possível desenvolver atitudes resilientes perante obstáculos e contingências que possam surgir no cotidiano.





Empatia

Técnicas para desenvolver empatia:

- escuta ativa
- colocar-se no lugar do outro
- reconhecer e validar emoções



emoções



emoções

Estratégias para gerenciar as emoções dos outros de maneira construtiva:

- Desenvolva empatia
- Comunique-se com empatia
- Pratique a escuta ativa
- Ofereça suporte emocional
- Ajude a encontrar soluções
- Demonstre respeito e compreensão
- Mantenha a calma e seja paciente
- Estabeleça limites saudáveis

Habilidades Sociais

Desenvolvimento de habilidades sociais:

- comunicação eficaz,
- assertividade,
- trabalho em equipe



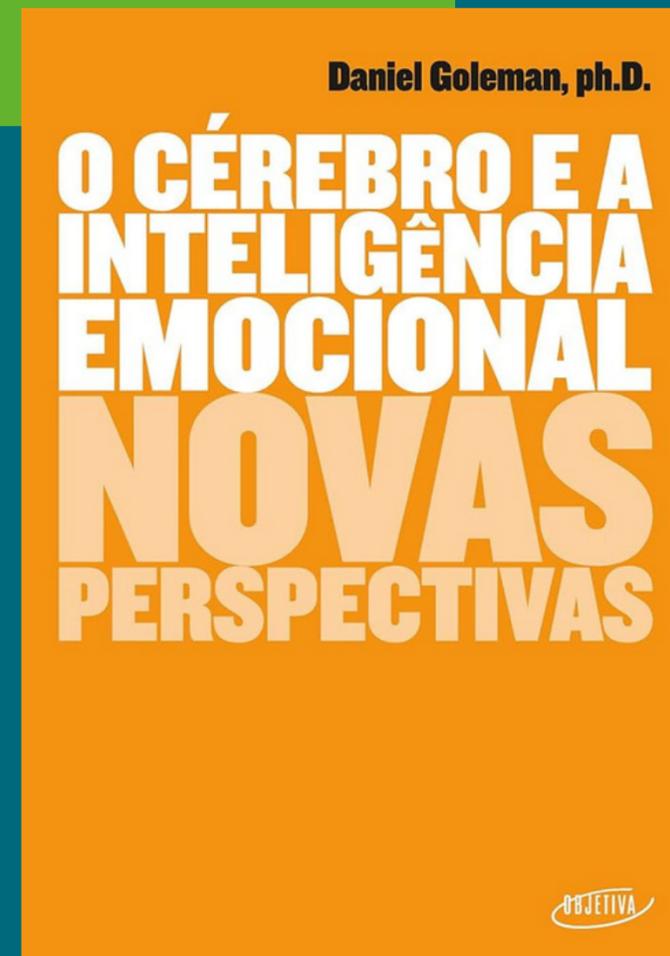
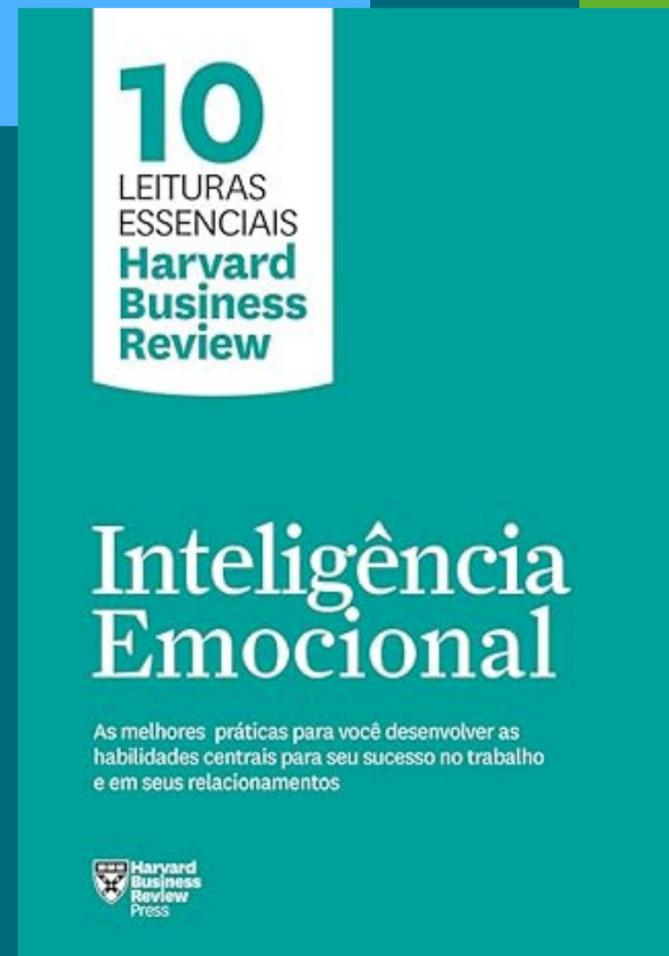
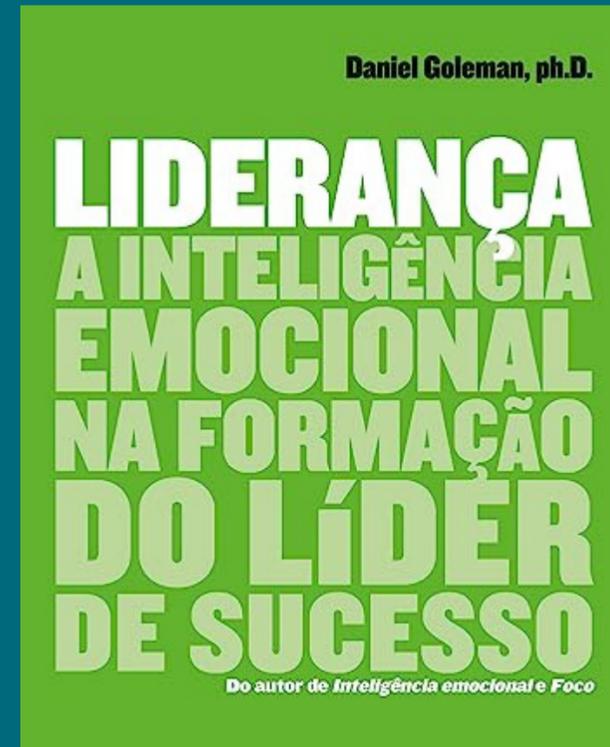
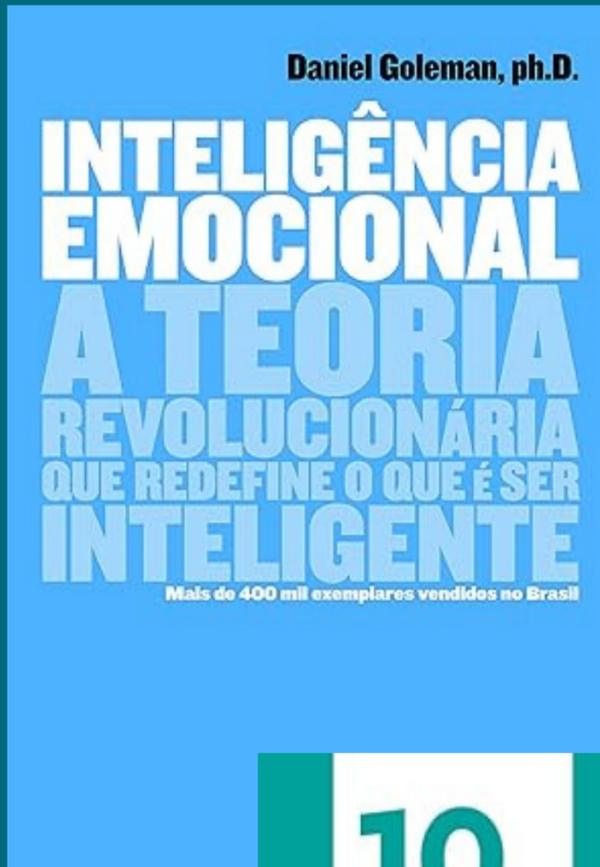
Desenvolvendo a sua Inteligência Emocional

Recursos e ferramentas
para o desenvolvimento da
inteligência emocional:

- livros
- cursos
- aplicativos
- podcasts
- treinamentos
- encorajamento para a
prática contínua



Desenvolvendo a sua Inteligência Emocional



Desenvolvendo a sua Inteligência Emocional

Cursos:

<https://www.escolavirtual.gov.br/curso/318>

<https://www.ev.org.br/trilhas-de-conhecimento/inteligencia-emocional>

<https://conquer.plus/cursos/curso-online-inteligencia-emocional>

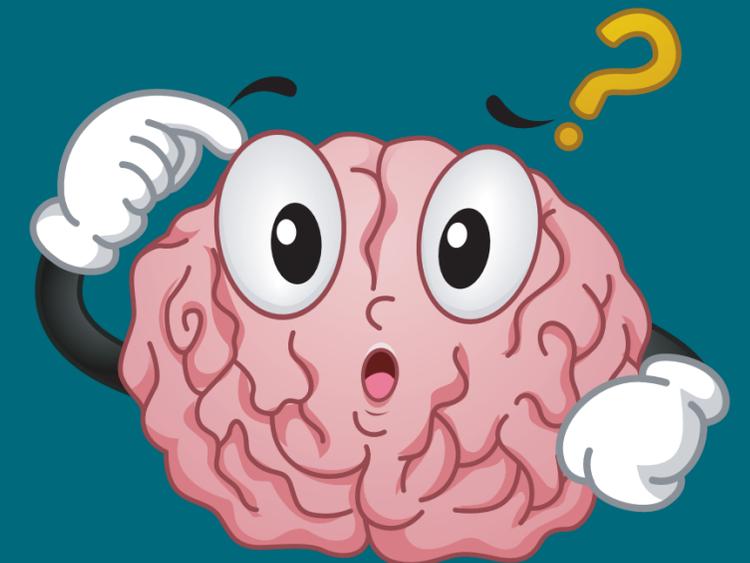




E agora vamos conversar?

Você concorda com o que foi apresentado?

Quais são as suas dúvidas?






Prof. Damiana Almeida

Obrigada!



5 5 9 9 9 9 7 3 1 3 8



@dimyalmeida



adm.damiana@gmail.com



Santa Maria/RS