

# Apostila do Curso

Conteúdo e Atividades



Inteligência  
emocional

Lite

# Inteligência Emocional Lite



Nome:

---

## Sobre o curso

Este curso de Inteligência Emocional ajuda você a compreender e desenvolver habilidades essenciais para lidar melhor com suas emoções e relações. Ao longo das aulas, você vai aprender sobre autoconhecimento, autocontrole, empatia e habilidades sociais, aplicando tudo em sua vida pessoal e profissional. Uma jornada prática para fortalecer o equilíbrio emocional e construir conexões mais saudáveis.

## O que aprender com este curso?

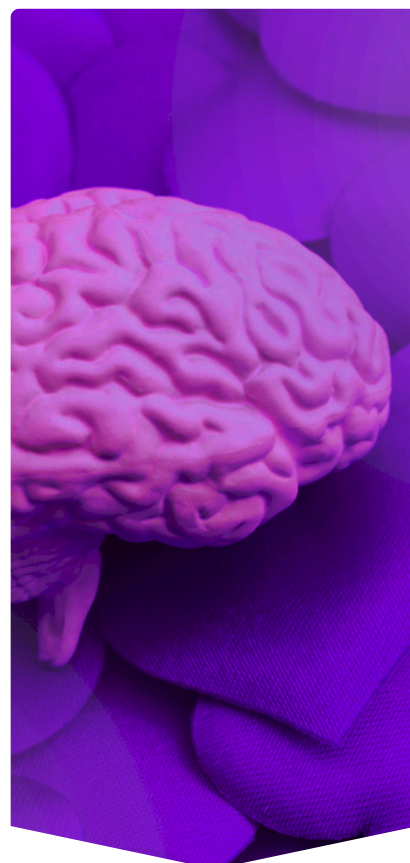
Você aprenderá a reconhecer e compreender suas emoções, desenvolvendo autoconhecimento e autocontrole para agir com equilíbrio em diferentes situações. Também vai aprimorar sua empatia, fortalecer sua automotivação e melhorar suas habilidades de relacionamento e comunicação. Tudo isso voltado para o crescimento pessoal e profissional, com foco em resultados reais no dia a dia.



**Quantidade de Aulas**  
3 aulas



**Carga horária**  
4,5 horas



# Sumário

## **1 - O que é Inteligência Emocional e por que importa?**

- 1.1 - Emoções e produtividade
- 1.2 - O impacto da inteligência emocional no cérebro
- 1.3 - Práticas de autoconsciência emocional
- 1.4 - O lado oculto das emoções positivas
- 1.5 - Conclusão

## **2 - Autoconhecimento: Reconhecendo suas emoções**

- 2.1 - Conceito de Autoconhecimento
- 2.2 - Ferramentas de Autoconhecimento
- 2.3 - Aplicações no Ambiente de Trabalho
- 2.4 - Evidências Científicas
- 2.5 - 5 respostas possíveis: quando sentir uma emoção intensa, registre a situação e escreva cinco maneiras diferentes de reagir.
- 2.6 - Narrativa Avançada – Carla em Ação

## **3 - Autocontrole: Mantendo a calma em situações desafiadoras**

- 3.1 - Técnicas Avançadas de Autocontrole
- 3.2 - Aplicações no Trabalho
- 3.3 - Benefícios do Autocontrole
- 3.4 - Exercícios Práticos
- 3.5 - Narrativa Avançada – Carla em Reunião Tensa
- 3.6 - Desafios de Integração

**A**s emoções são respostas naturais do corpo e da mente diante de situações que vivenciamos.

Elas funcionam como mensageiras: mostram o que é importante, o que precisa ser ajustado e o que nos motiva a agir.

- ◆ A raiva, por exemplo, pode indicar que um limite foi ultrapassado.
- ◆ A tristeza pode sinalizar que algo importante foi perdido.
- ◆ O medo aparece para nos proteger de riscos.
- ◆ A alegria mostra o que nos faz bem e o que vale a pena repetir.

Aprender a ouvir essas mensagens emocionais é o primeiro passo para não ser controlado por elas.

A inteligência emocional começa quando deixamos de “julgar” o que sentimos e passamos a entender o que cada emoção quer comunicar.

### 1.1. Emoções e produtividade

Profissionais que compreendem suas emoções têm maior clareza para tomar decisões, lidar com prazos e manter o foco.

Pesquisas mostram que a produtividade aumenta quando há segurança emocional — ou seja, quando a pessoa sente que pode errar, aprender e crescer.

👉 Equipes emocionalmente equilibradas comunicam-se melhor, cooperam mais e cometem menos erros por impulso.

👉 Líderes emocionalmente inteligentes inspiram confiança e fortalecem a cultura do

respeito.

💡 Reflexão: Pense em uma situação em que o clima emocional da equipe influenciou diretamente os resultados. O que poderia ter sido feito de forma diferente?



### 1.2. O impacto da inteligência emocional no cérebro

Nosso cérebro tem duas áreas principais envolvidas nas emoções:

O sistema límbico, responsável pelas reações emocionais imediatas.



### 2.1. Conceito de Autoconhecimento

O autoconhecimento é a capacidade de compreender seus próprios sentimentos, pensamentos e comportamentos, observando como eles se conectam e impactam suas escolhas e relações.

Quando desenvolvemos essa habilidade, conseguimos:

Reconhecer padrões de reação automática (como explosões de raiva, ansiedade ou retraimento).

Refletir antes de agir, planejando respostas mais estratégicas.

Fortalecer a autoestima e a confiança, pois passamos a ter maior clareza sobre quem somos e como reagimos.

Em resumo: autoconhecimento é olhar para dentro para agir melhor no mundo.



### 2.2. Ferramentas de Autoconhecimento

#### a) Roda das Emoções

Criada pelo psicólogo Robert Plutchik, organiza as emoções em categorias básicas (alegria, tristeza, medo, raiva, surpresa, nojo) e suas variações (como ansiedade, frustração, entusiasmo, serenidade).

Como usar: identifique não apenas a emoção principal, mas também sua intensidade. Exemplo: “raiva” pode variar de irritação leve até fúria.

Benefício: ajuda a dar nome ao que se sente e, com isso, reduzir a intensidade emocional.

#### b) Diário Emocional

Um registro escrito diário com:

Emoção sentida

Situação que a provocou (gatilho)

Reação imediata

Revisão semanal: observar padrões recorrentes.

Benefício: promove clareza emocional e facilita o planejamento de respostas futuras.

#### c) Mapas de Gatilhos

São listas de situações que disparam emoções intensas (positivas ou negativas).

Exemplo: críticas no trabalho, prazos curtos, reuniões com líderes.

Planeje alternativas: ao mapear, fica mais fácil preparar estratégias (ex.: usar respiração profunda antes de responder).

#### d) Mindfulness

Prática de atenção plena que consiste em observar pensamentos e emoções sem julgá-los.

Pode ser feita em 5-10 minutos diários, focando na respiração, sensações físicas ou no presente.

Benefício: reduz a reatividade e aumenta a capacidade de resposta consciente.

## 2.3. Aplicações no Ambiente de Trabalho

O autoconhecimento tem impacto direto no desempenho profissional. Alguns exemplos práticos:

Aceitar feedback sem reatividade: em vez de rebater, escutar, refletir e depois agir.

Prevenção de conflitos: ao compreender gatilhos pessoais, é possível evitar discussões desnecessárias.

Tomada de decisões estratégicas: em momentos de pressão, controlar emoções ajuda a escolher com racionalidade.

Relacionamentos profissionais mais saudáveis: empatia e comunicação clara aumentam a colaboração.

## 2.4. Evidências Científicas

Pesquisas na área de psicologia e neurociência comprovam:

Pessoas com alto autoconhecimento apresentam maior resiliência, pois conseguem se adaptar melhor a adversidades.

O registro regular de emoções (diário emocional) aumenta a clareza sobre sentimentos e reduz níveis de estresse crônico.

Líderes que praticam mindfulness são percebidos como mais equilibrados, aumentando a confiança de suas equipes.

## 2.5. 5 respostas possíveis: quando sentir uma emoção intensa, registre a situação e escreva cinco maneiras diferentes de reagir.

Diário detalhado: além da emoção e do gatilho, anote qual foi a consequência da reação e qual seria a estratégia ideal.

Mapeamento de padrões: identifique três comportamentos que prejudicam seus relacionamentos (ex.: interromper, evitar conversas difíceis, se isolar).

Plano de ação: escolha um gatilho frequente (ex.: críticas) e escreva um passo a passo para lidar melhor com ele.

Feedback cruzado: compare sua percepção sobre si mesmo com a visão de colegas, familiares ou amigos para perceber pontos cegos.

## 2.6. Narrativa Avançada - Carla em Ação

Carla, analista em uma empresa, recebeu um feedback negativo inesperado de seu gestor. A primeira reação foi sentir um nó no estômago e uma mistura de ansiedade com frustração. Ao perceber esse gatilho, ela lembrou das técnicas de autoconhecimento: fez uma breve pausa, respirou fundo e evitou responder no impulso.

Mais tarde, revisitou o feedback em seu diário emocional, refletindo sobre os pontos levantados. Em vez de enxergar apenas como crítica, usou a situação como oportunidade de crescimento. Planejou ações concretas para melhorar sua performance e aplicou mindfulness para reduzir a ansiedade.

O resultado foi um desenvolvimento visível de suas habilidades, maior confiança em si mesma e uma relação mais sólida com sua equipe e liderança.

## 5. Exercícios Práticos Avançados

O autocontrole é a habilidade de gerenciar emoções e impulsos, permitindo agir com clareza, equilíbrio e estratégia.

Um ponto essencial é compreender a diferença entre reação e resposta:

Reagir é agir de forma automática, movida pelo impulso.

Responder é uma escolha consciente, que considera consequências e objetivos.

O desenvolvimento do autocontrole fortalece a liderança, melhora os relacionamentos interpessoais e aumenta a produtividade no dia a dia.

### 3.1. Técnicas Avançadas de Autocontrole

#### a) Respiração consciente

Técnica: inspirar por 4 segundos, segurar por 2 segundos e expirar lentamente por 6 segundos.

Benefício: ativa o sistema nervoso parassimpático, reduzindo a tensão física e mental.

#### b) Pausas estratégicas

Consiste em criar um intervalo antes de responder a críticas ou tomar decisões importantes.

Pode ser feita com contagem mental (1 a 10) ou com uma breve visualização de um cenário positivo.

#### c) Foco em soluções

Direcionar a atenção para alternativas práticas, em vez de se prender à intensidade emocional.

Ajuda a transformar desafios em oportunidades de ação.

#### d) Planejamento antecipado

Preparar respostas para situações previsíveis, como prazos curtos ou discussões recorrentes.

Reduz estresse, ansiedade e impulsividade.

#### e) Técnicas complementares

Ancoragem positiva: relembrar conquistas ou momentos de superação.

Mudança corporal: alterar a postura ou caminhar antes de reagir.

Diário de autocontrole: registrar sucessos em situações críticas e observar evolução pessoal.

### 3.2. Aplicações no Trabalho

O autocontrole é fundamental para manter equilíbrio e assertividade em contextos profissionais. Ele pode ser aplicado em diversas situações, como:

Responder críticas com clareza e foco em soluções.

Conduzir reuniões tensas sem se deixar dominar pelas emoções.

Organizar prioridades sob pressão.

Resolver conflitos com empatia e racionalidade.

### 3.3. Benefícios do Autocontrole

Desenvolver autocontrole gera impactos diretos e positivos na vida pessoal e profissional, como:

Redução do estresse e da ansiedade.

Maior produtividade e foco.

Relacionamentos mais saudáveis e equilibrados.

Capacidade de liderança e influência positiva sobre outras pessoas.

### 3.4. Exercícios Práticos

Recorde momentos recentes de impulsividade e descreva como reagiria agora com mais autocontrole.

Pratique respiração consciente três vezes ao dia, especialmente em momentos de pressão.

Adote pausas estratégicas antes de decisões importantes ou respostas à críticas.

Planeje antecipadamente como reagir a possíveis desafios da semana.

Visualize situações futuras e mentalize um comportamento estratégico e equilibrado.

### 3.5. Narrativa Avançada – Carla em Reunião Tensa

Carla chegou a uma reunião importante já ansiosa, com o coração acelerado. Sabia que a pauta seria delicada e poderia gerar cobranças. Em vez de reagir impulsivamente, ela aplicou o que vinha praticando: fez uma pausa, respirou fundo e buscou manter o foco em soluções.

Durante a conversa, destacou ações concretas para melhorar resultados e sugeriu alternativas práticas. Sua postura calma chamou a atenção do gestor, que reconheceu sua maturidade e equilíbrio.

Esse episódio mostrou como o autocontrole transforma situações de tensão em oportunidades de crescimento.

### 3.6. Desafios de Integração

Para consolidar os aprendizados de inteligência emocional, autoconhecimento e autocontrole, pratique o seguinte:



Registre sete situações da semana em que sentiu gatilhos emocionais.

Utilize a Roda das Emoções para detalhar quais sentimentos surgiram.

Planeje respostas estratégicas para essas

