

WORKSHOP DE COACHING E PNL COMO
FERRAMENTAS GERADORAS DE MUDANÇAS

WORKBOOK

INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

AULA 2

POR FÁBIO COSTA

NÃO EXISTEM EMOÇÕES BOAS OU MÁS. EXISTEM SIM
EMOÇÕES AGRADÁVEIS E DESAGRADÁVEIS.

Workbook – Aula 2

Nesta segunda aula falamos sobre emoções, e de que forma elas são responsáveis pelas nossos comportamentos e resultados.

As emoções são uma resposta adaptativa a um determinado acontecimento, quer seja exterior, quer seja interior.

Inicialmente, e no tempo dos homens primitivos, as emoções eram um mecanismo de sobrevivência, uma resposta adaptativa a um estímulo externo. Através de uma análise rápida a um perigo iminente, surgiam dois tipos de resposta, atacar – caso a ameaça tivesse um tamanho maior – ou fugir – caso a ameaça fosse mais pequena.

Com o desenvolvimento do nosso cérebro, principalmente o córtex pré-frontal, onde se situa a análise lógica e crítica, o pensamento e o raciocínio, surgiu outra resposta para além do ataque ou da fuga, a paralisia.

A forma de captarmos a realidade funciona da mesma maneira para todos os seres humanos que forma um ciclo.

--	--	--	--

Aquilo que sentimos é apenas uma interpretação da emoção. Não há emoções boas nem emoções más, há apenas emoções agradáveis e emoções desagradáveis. A função das nossas emoções mais desagradáveis é a de sinalizar que algumas das nossas necessidades estão por satisfazer.

Infelizmente, temos uma tendência natural para fugir daquilo que nos incomoda, e ir em busca do prazer e do bem-estar. Para isso, tentamos não lidar com as emoções que consideramos desagradáveis através de três formas:

e		
---	--	--

Quando não ouvimos e não percebemos as nossas emoções, vamos prolongar estados emocionais e acontecimentos, ao longo da nossa vida.

As memórias mais “reais” que temos do nosso passado, aconteceram porque tiveram associadas a esse acontecimento, emoções que suprimimos, reprimimos, exteriorizarmos ou ignorámos.

Quando ignoramos as nossas emoções, qualquer acontecimento que achamos parecido com outro em que sentimos emoções desagradáveis, vai gerar mal-estar, desconforto, reatividade, confusão e subjetividade, mesmo quando são eventos completamente diferentes.

E como as emoções são uma resposta interior com grande energia, temos uma tendência, mais ou menos frequente para projetar aquilo que estamos a sentir noutras pessoas, para ficarmos mais irritados e agressivos com o mundo exterior, o que levará, mais cedo ou mais tarde, a conflitos interpessoais, o que acabará em isolamento.

A nossa experiência permite que abordemos as emoções que surgem dos acontecimentos que vivemos, de duas formas:

No entanto, temos uma grande escassez em vocabulário emocional, o que não nos permite identificar a emoção certa, a sua função e o que ela nos quer transmitir. Quando conseguimos perceber o seu significado, paramos, sentimos e com isso damos uma resposta mais adequada à situação em si, em vez de nos tornarmos tão reativos.

E assim, entramos no campo da inteligência emocional.

Inteligência emocional é capacidade que temos para reconhecer os nossos sentimentos e os dos outros, de gerir eficazmente as nossas emoções e de interagir eficazmente com o que nos rodeia.

Existem 4 fatores que estão presentes quando dizemos que uma pessoa é emocionalmente inteligente. Esses fatores são:

_____ é a capacidade que temos de conhecer as próprias emoções.

_____, a capacidade que eu tenho para lidar com as minhas emoções.

_____, a minha capacidade para reconhecer as emoções nos outros.

_____, a minha capacidade para gerir os diversos tipos de relacionamentos do meu dia-a-dia (profissional, familiar, amorosos, sociais, etc...)

Para mudarmos o que quer que seja, temos primeiro de identificar o que queremos mudar, temos de observar. Só podemos mudar aquilo que vimos.

Nesse sentido, o exercício que se segue, faz-nos observar alguns dos nossos sentimentos viciados e respostas automáticas.

O foco deste exercício é olharmos para os obstáculos que encontramos frequentemente no nosso dia-a-dia, as estratégias que usamos habitualmente para lidar com isso e como essas estratégias nos fazem sentir habitualmente.

Vamos supor que um dos obstáculos que encontramos é quando somos chamados à atenção por um superior. Para lidar com isso, reagir imediatamente tentando impor a nossa opinião de uma forma inflexível faz-me sentir que tenho controlo sobre a situação e isso traz-me segurança. Ou posso simplesmente aceitar, mesmo que não concorde, o que me faz sentir mais calmo porque evitei uma discussão.

Quando encontro obstáculos	Estratégias que uso habitualmente para lidar com isso	Como essas estratégias me fazem sentir habitualmente

Nas tabelas seguintes, poderá refletir e avaliar o seu nível de inteligência emocional, sendo que 1 (não concordo nada com a afirmação) e 10 (concordo totalmente).

Tenho, de um modo geral, consciência dos meus sentimentos e dos motivos que me levam a sentir como me sinto.									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Tenho consciência das minhas limitações, bem como dos meus pontos fortes.									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Faço uma boa gestão das minhas emoções negativas? Recupero rapidamente de situações desagradáveis ou geradoras de stress?									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Consigo adaptar-me facilmente a cenários de mudança.									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Mantenho-me focado nos meus principais objetivos e sei que passos devo seguir para os atingir.									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Apercebo-me com frequência dos sentimentos das pessoas com quem interajo, e compreendo os seus pontos de vista.									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10