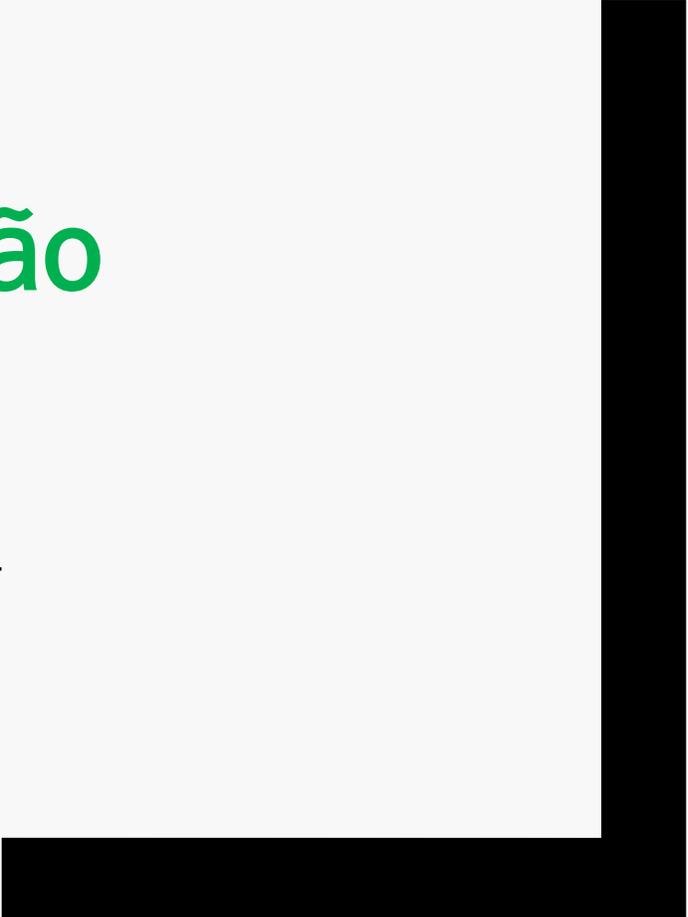




Curso de Capacitação

Módulo I – Gestão Legal

Aula 1: Inteligência Emocional



Objetivo:

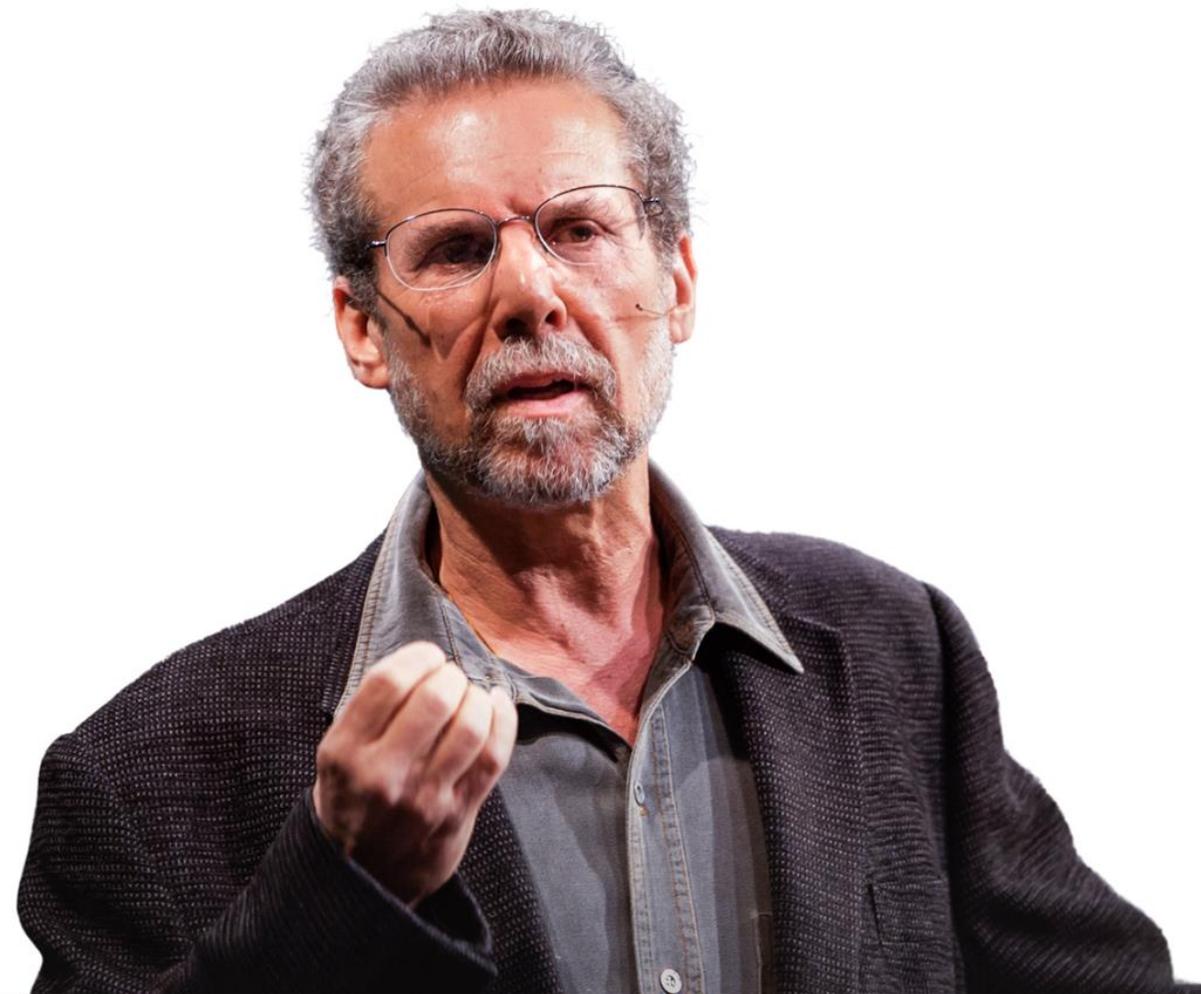
- Demonstrar como compreender o conceito da inteligência emocional e sua aplicabilidade pode promover o crescimento e sustentabilidade do seu negócio.

Gestão das Emoções:

- Diferença na tomada de decisões
- Liderança eficaz
- Bem-estar
- Lidar com conflitos e situações estressantes
- Gerir as complexidades do dia a dia
- Manter relacionamentos saudáveis



“A inteligência emocional se refere à capacidade de reconhecer, entender, gerenciar e usar eficazmente as emoções, tanto em si mesmo quanto nos relacionamentos interpessoais”.



Daniel Goleman

PENSAMENTO



SENTIMENTO



COMPORTAMENTO



AÇÃO



RESULTADO

Vantagens Inteligência Emocional:

- Melhora como você lida com situações de crise, pressão e estresse.
- Melhora sua capacidade de adaptação.
- Desenvolve sua autoconfiança.
- Capacita você a considerar as implicações emocionais em suas decisões.
- Age a seu favor para melhorar os resultados e o crescimento do seu negócio.

- Autoconhecimento: conhecer a si mesmo.



ATO DE CORAGEM

“O autoconhecimento é o seu trampolim para a excelência”.

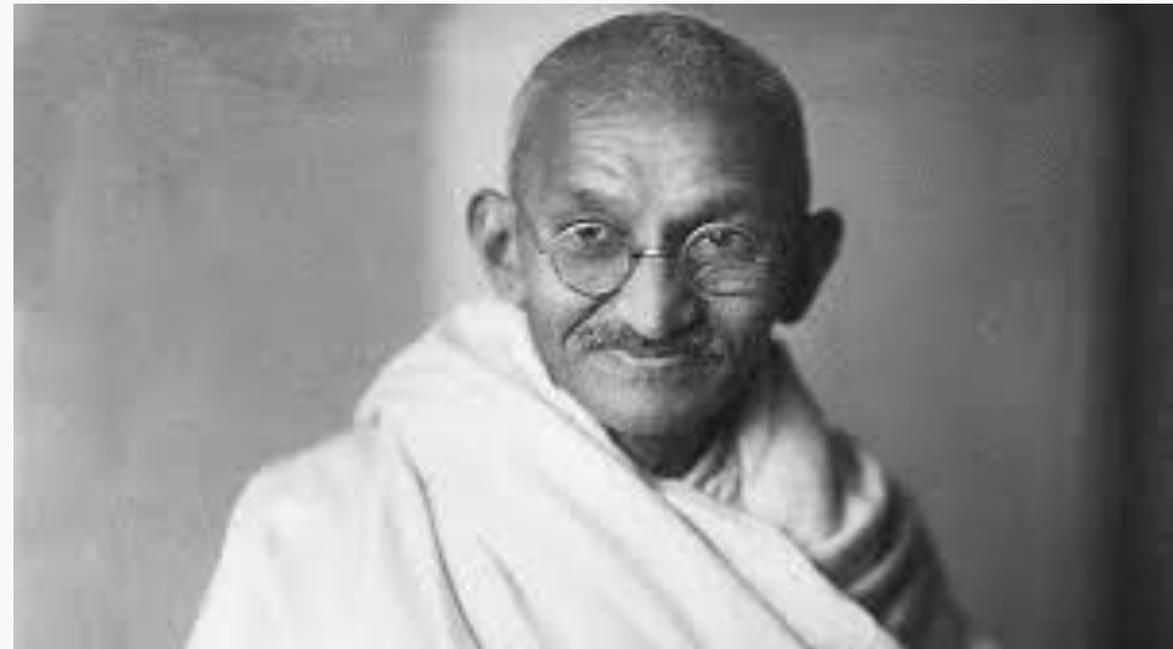


Robin Sharma

Falta de Autoconhecimento:

- Baixa autoestima.
- Insegurança na relação com os outros.
- Sentimento de inferioridade.
- Dependência da validação do outro para se sentir confiante.
- Culpa.
- Autopunição.
- Falta de empatia consigo mesmo.

“Nossas crenças se transformam em pensamentos, os pensamentos em palavras, as palavras se tornam ações e estas ações repetidas se tornam hábitos. E esses hábitos formam nossos valores, nossos valores determinam nosso destino”.



Mahtam Gandhi

Exercício dos Princípios:

- 1) O que é importante para você?
- 2) Quais são as suas verdades e crenças?
- 3) O que você defende?
- 4) O que te tira o sono?
- 5) O que te deixa feliz?
- 6) O que realmente você quer da vida? Pode ser no presente ou no futuro.