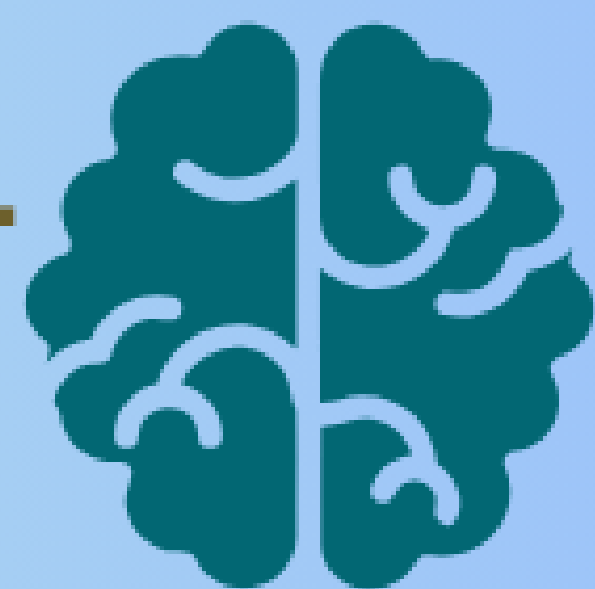


INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

GUIA PRÁTICO
DAISE FERNANDES



Inteligência Emocional

GUIA PRÁTICO

A inteligência emocional, segundo Daniel Goleman, é composta por cinco competências-chave:

- 1. Autoconhecimento emocional: a capacidade de reconhecer e compreender suas próprias emoções.**
- 2. Controle emocional: a habilidade de gerenciar e controlar suas emoções, evitando reações impulsivas.**
- 3. Automotivação: a capacidade de direcionar emoções para objetivos e metas, mesmo diante de desafios.**
- 4. Empatia: a habilidade de compreender as emoções e perspectivas dos outros, promovendo relacionamentos saudáveis e colaborativos.**
- 5. Habilidades sociais: a capacidade de interagir efetivamente com os outros, construindo relacionamentos positivos e produtivos.**

DICAS PRÁTICAS

AUTOCONHECIMENTO EMOCIONAL

Para desenvolver a competência de autoconhecimento emocional, é importante praticar a atenção plena e a autorreflexão.

Aqui estão algumas dicas práticas:

- **Pratique a atenção plena:** Reserve alguns minutos do seu dia para se concentrar nas suas emoções presentes. Observe-as sem julgamento, identificando como se sente em determinadas situações.
- **Mantenha um diário emocional:** Anote suas emoções diariamente, identificando os gatilhos que as desencadeiam e como você reage a elas. Isso pode ajudá-lo a identificar padrões emocionais.
- **Busque apoio profissional:** Se sentir necessidade, considere buscar ajuda de um profissional como um COACH, para auxiliá-lo na jornada de autoconhecimento emocional.

indicação de coach: @daise_fs

**Clique no ícone abaixo e
AGENDE UMA SESSÃO GRATUITA**



WhatsApp



DICAS PRÁTICAS

CONTROLE EMOCIONAL

Ao praticar essas dicas, é possível fortalecer a capacidade de controlar as emoções e reagir de forma mais equilibrada diante das situações desafiadoras.

- **Pratique a respiração consciente: Em momentos de tensão ou estresse, faça pausas para praticar a respiração profunda e consciente. Isso pode ajudar a acalmar as emoções e a reagir de forma mais equilibrada.**
- **Identifique gatilhos emocionais: Observe quais situações desencadeiam reações emocionais intensas em você. Ao identificar os gatilhos, será mais fácil encontrar estratégias para lidar com eles de forma mais tranquila.**
- **Utilize a técnica do "stop": Quando sentir uma emoção forte, pare por um momento, respire fundo e observe suas emoções antes de agir. Essa pausa pode ajudar a evitar reações impulsivas.**

DICAS PRÁTICAS

AUTOMOTIVAÇÃO

Ao praticar essas dicas, é possível fortalecer a automotivação para alcançar seus objetivos e manter-se motivado ao longo do tempo.

- **Estabeleça metas claras:** Defina objetivos realistas e mensuráveis para si mesmo, tanto pessoais quanto profissionais. Ter metas claras pode fornecer um propósito e direção.
- **Cultive pensamentos positivos:** Pratique a autocompaixão e o pensamento positivo, reconhecendo suas conquistas e habilidades, mesmo diante de desafios.
- **Busque inspiração:** Mantenha-se inspirado por meio da leitura, contato com pessoas motivadoras, participação em eventos e atividades que alimentem sua paixão e entusiasmo.

increva-se no treinamento INTELIGÊNCIA EMOCIONAL
SITE: frasesrhema.com.br

DICAS PRÁTICAS

EMPATIA

Ao praticar essas dicas, é possível fortalecer a competência de empatia, promovendo relacionamentos mais saudáveis e uma compreensão mais profunda das emoções alheias.

- Pratique a escuta ativa: Esteja presente e ouça atentamente as pessoas, demonstrando interesse genuíno em compreender suas emoções e perspectivas.**
- Reconheça e valide as emoções alheias: Demonstre compreensão e valide as emoções das pessoas, mesmo que você não concorde com elas. Isso pode fortalecer os laços emocionais.**
- Pratique atos de bondade: Demonstre empatia por meio de gestos de gentileza e apoio às pessoas que estão passando por desafios ou dificuldades.**

increva-se no treinamento INTELIGÊNCIA EMOCIONAL
SITE: frasesrhema.com.br



DICAS PRÁTICAS

HABILIDADES SOCIAIS

Ao praticar essas dicas, é possível fortalecer as habilidades sociais, promovendo relacionamentos interpessoais mais saudáveis e produtivos.

- **Pratique a assertividade: Aprenda a expressar suas opiniões e defender seus direitos de forma respeitosa, sem desrespeitar os outros.**
- **Desenvolva habilidades de liderança: Seja um bom exemplo e aprenda a motivar e influenciar os outros de forma positiva, promovendo um ambiente colaborativo.**
- **Aprenda a gerenciar conflitos: Desenvolva habilidades para lidar com conflitos de forma construtiva, buscando soluções que atendam às necessidades de todas as partes envolvidas.**

increva-se no treinamento INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

SITE: frasesrhema.com.br



Essas dicas significam apenas uma pequena parte
do que você irá aprender ao se inscrever e
participar do treinamento

INTELIGÊNCIA EMOCIONAL: Desperte Sua Sabedoria Emocional e Espiritual – Um Treinamento de Inteligência Emocional como Você Nunca Viu

Acesse o site e se inscreva.
frasesrhema.com.br

INSCREVA-SE

PARA QUEM É ESSE TREINAMENTO?

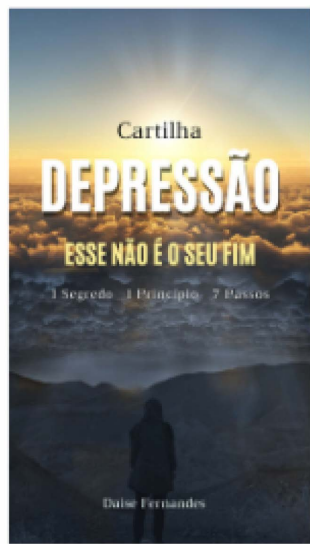
Para todos os interessados a partir dos 14 anos de idade.

Hoje o que realmente conta na hora da entrevista para concorrer a um cargo é o conjunto de não apenas competências de talento e conhecimento, mas também as competências emocionais do indivíduo. Saber trabalhar em equipe, saber lidar com os desafios das metas, lidar com os problemas pessoais e com tudo o que envolve os relacionamentos.

Desenvolver uma boa GESTÃO DAS EMOÇÕES, é o que todos precisamos para minimizar problemas de saúde mental e maximizar o potencial que existe dentro de cada um de nós. Não perca mais tempo.

INSCREVA-SE

ACESSE NOSSOS CANAIS clica nos links



Adquira o livro

“Cartilha Depressão- Esse não é o seu Fim”



Conheça nossos demais produtos



Frases Rhema



@daise_fs



@frases_rhema



Agende uma sessão de coach



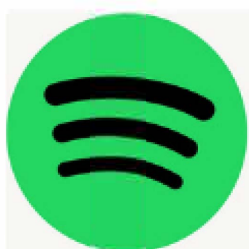
Canal YouTube Frases Rhema



frasesrhema.com.br



frasesrhema@gmail.com



Meditação- Vida Rhema

