



JÁ VAMOS COMEÇAR!

Procure ficar confortável
em sua cadeira



Deixe café e água
próximos a você



Mantenha sua
câmera ligada





COMO DESENVOLVER UM EMOCIONAL INTELIGENTE

Encontro 2: O Ciclo das emoções

Por: Vera Martins

07.03.2023



Palavra do monitor

Um minuto para informações importantes!

- Nome para presença
- Breakouts/Enquetes
- Atividades em grupo
- Dúvidas

AGENDA

COMO DESENVOLVER UM EMOCIONAL INTELIGENTE

Encontro 1: O que preciso para ter um emocional inteligente

Encontro 2: O Ciclo das emoções

Encontro 3: Como lidar com a ansiedade, medos e raiva

Encontro 4: Como usar a comunicação empática emocional



O CICLO DAS EMOÇÕES

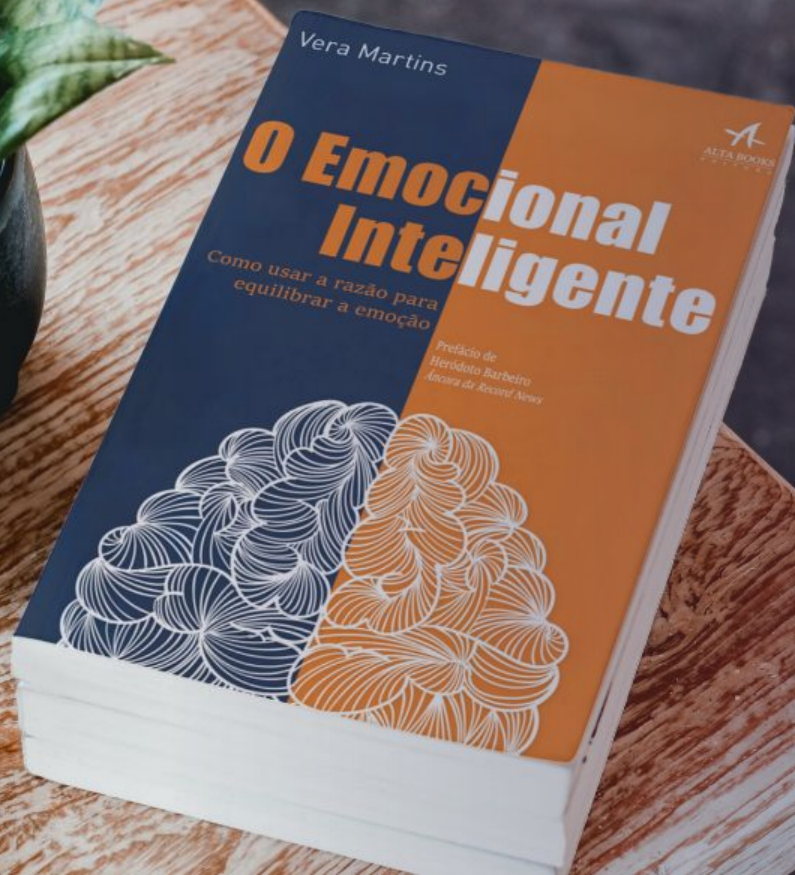
Objetivo de aprendizagem:

- Descrever como as emoções são ativadas e os impactos quando não são bem gerenciadas.

Programação:

- No segundo encontro, você compreenderá o circuito das emoções no cérebro e as cinco fases do ciclo emocional. Também, conhecerá os impactos da má gestão emocional em nossos comportamentos defensivos.





“Qualquer um pode zangar-se -
isso é fácil. Mas zangar-se com a
pessoa certa, na medida certa,
na hora certa, pelo motivo certo
e da maneira certa - não é fácil.”

Aristóteles

COMO ESTAS EMOÇÕES ESTÃO COMANDANDO VOCÊ ?



COMO VOCÊ TEM PERCEBIDO SUA VIDA?

O QUE VOCÊ TEM ESCOLHIDO?

SOBREVIVER OU VIVER?



SOBREVIVER = LENTE DA IMPOTÊNCIA

Ficar sem saída nos dá a nítida sensação de impotência, o que funciona como um bloqueador na busca de soluções para as intempéries do dia a dia. Assim, a confirmação da sua impotência para viver a vida se torna uma verdade para você. E essa verdade passa a ser a lente através da qual você vai perceber a vida e definir suas escolhas.



VIVER = LENTE LIMPA E POTENTE

Essa lente exige consciência e coragem para sermos imparciais com os próprios pensamentos, no sentido de entender com clareza nossas escolhas e assumirmos responsabilidade pelas nossas decisões e ações.





IE ESTÁ RELACIONADA:

- A forma como lidamos com os problemas e adversidades.
- A forma como reagimos às nossas frustrações ou expectativas não cumpridas.
- As respostas que emitimos quando não somos acolhidos, respeitados ou considerados como gostaríamos.
- Em todos esses casos Autoconhecimento faz toda diferença!



Conhecer a si mesmo é o começo de toda sabedoria.

Aristóteles

Autoconhecimento nada mais é do que a consciência que temos de nós mesmos, ou seja, é conhecer a si mesmo, é ato de olhar para si mesmo.



Conhece-te a ti mesmo e conheceras o universo e os deuses.

Sócrates

O auto olhar permite conhecer seu potencial, analisar suas crenças e valores e impactos nos seus comportamentos, reconhecer suas forças e vulnerabilidades e quais as melhores decisões a serem tomadas na vida.



AUTOCONHECIMENTO

Consciente



Inconsciente

Estimativas recentes da neurociência conclui que o cérebro é ocupado por:

5% de conteúdos conscientes

95% são territórios inconscientes

O inconsciente é um gigantesco depósito de experiências que acumulamos ao longo da vida



1ª FASE



Você marcou uma reunião com um futuro cliente, logo na primeira hora e para isso, você teve que sair mais cedo de casa. No meio do caminho você liga para o cliente para dizer que está chegando. Porém, para sua surpresa, ele diz que esqueceu da reunião e está em outro compromisso com um cliente.

Como você pensa, sente e reage nesta situação?

2ª FASE

REAÇÃO FISIOLÓGICA RAIVA

Stress emocional

Produção alta de
adrenalina e cortisol

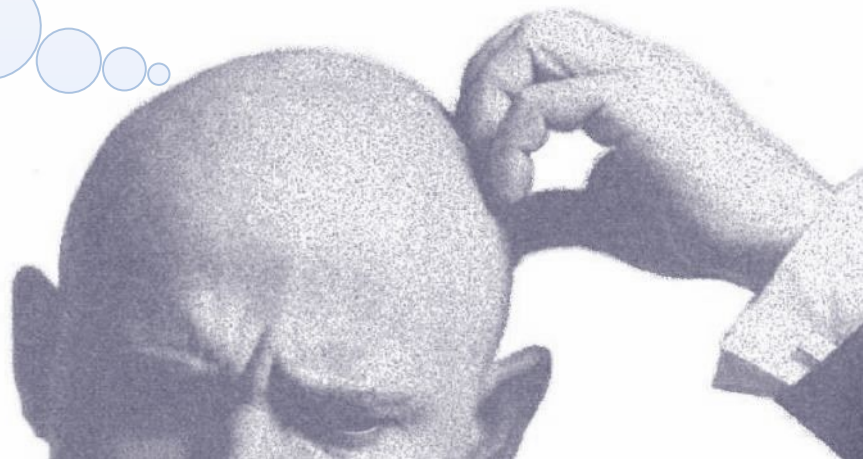


3ª FASE

PAN

Pensamento automático negativo

Ele esqueceu de
mim porque não
sou importante



4ª FASE

ESTRATÉGIA DE DEFESA



**Só tenho
uma saída!**



5ª FASE

EXPRESSÃO DA EMOÇÃO

Para fora



Para dentro



COMO CADA PERFIL LIDA COM AS EMOÇÕES



DISSIMULADOS

Usam de **ironia e sarcasmo** para revidar provocações. É um comportamento agressivo, mas dissimulado. O constrangimento que **provocam com suas indiretas** pode contaminar o ambiente.



AGRESSIVOS

São aqueles que **têm ataques de fúria**, muitas vezes desproporcionais ao motivo que causou a **explosão**. Podem deixar o ambiente de trabalho e a família tensos com seus surtos.



ENGOLIDORES DE SAPOS

São as pessoas que **não defendem seus interesses** quando se sentem ofendidas ou prejudicadas por alguém. **Não demonstram que estão magoadas ou com raiva**. Podem parecer controladas, mas ficam remoendo depois.



ASSERTIVOS

Conseguem avaliar se têm mesmo razão em uma discussão e **sabem expor seus pontos de vista**. Quem consegue ser assertivo com frequência **acumula menos emoções negativas**, evitando ser o protagonista de um ataque desproporcional de raiva, mais tarde.

Fonte: Vera Martins, consultora especializada em medicina comportamental



O QUE ME LEVA A SER DEFENSIVO?

Minhas necessidades sociais e expectativas de mim e do outro frustradas e não atendidas ativam crenças disfuncionais de menos valia.

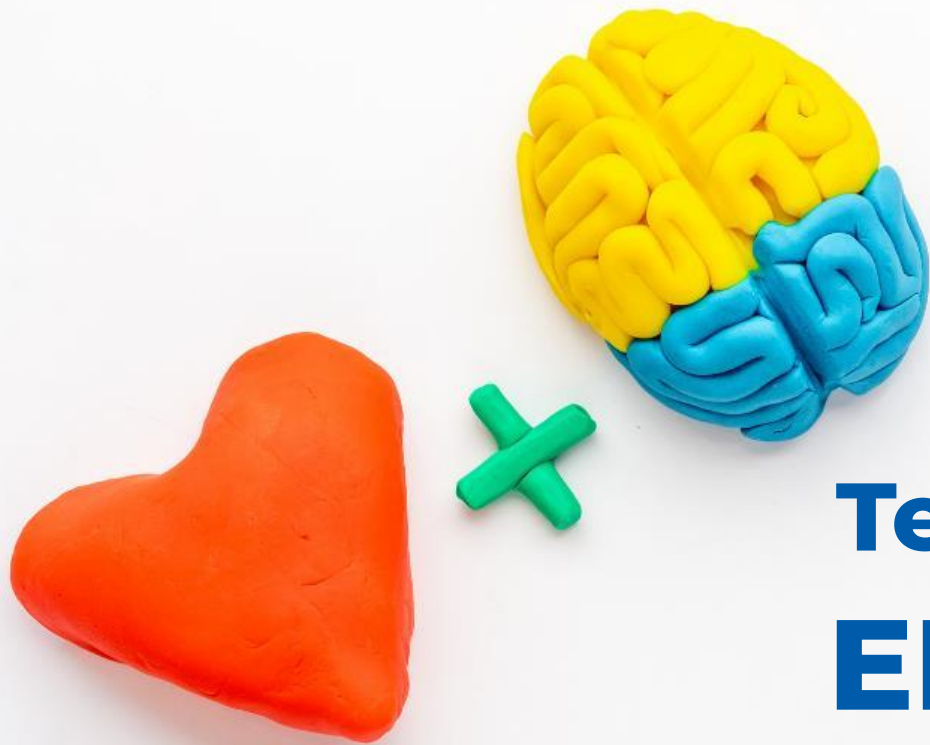
As crenças disfuncionais estimulam o sistema de sobrevivência no cérebro, gerando nossas reações emocionais (emoções e sentimentos: medo, raiva, tristeza, ansiedade, inseguranças e angústias), nossas reações mentais (pensamentos negativos) e nossas reações comportamentais de ataque, de evitação e de enfrentamento.









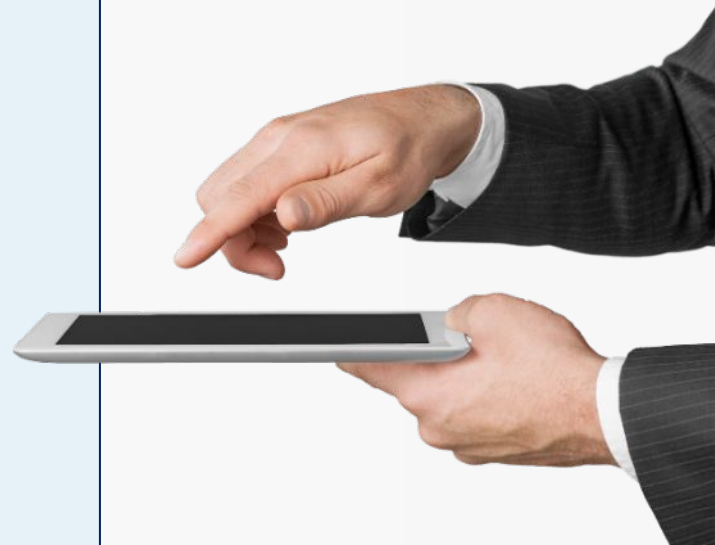


Tenha um
EMOCIONAL
inteligente

DIARIO DE MUDANÇA COMPORTAMENTAL

SUAS EXPERIÊNCIAS DO SEU DIA-A-DIA

SITUAÇÃO	SENTIMENTO	PENSAMENTO	COMPORTAMENTO	CONSEQUÊNCIAS



ATIVIDADE DE APLICAÇÃO/REFLEXÃO

Para o próximo encontro:

Durante toda a semana, sua tarefa é atentar para suas escolhas comportamentais nos seus relacionamentos da sua rotina pessoal e profissional.

Utilize o diário comportamental, tome consciência dos seus pensamentos e sentimentos que geraram aqueles comportamentos.

Avalie os impactos dos comportamentos escolhidos. E pense em outras formas de agir em situações parecidas.





Ajuda do monitor

Tem alguma dúvida? Levante a mão

- Lista de presença
- PDF e materiais da aula
- Link da pesquisa
- Aluno de outra turma



OBRIGADO!

Preencham a avaliação • Acompanhem a programação • Aguardem novidades