



Semana do  
**Técnico  
Industrial**

**21 a 25**  
setembro | 2020

realização  
**CRT-SP**

**Sandra Smaniotto**  
Psicóloga

**24/09 às 18h40**  
Inteligência Emocional  
no Trabalho

You  
Tube /c/CRTSP

f /crtsp.gov.br

apoio  
institucional



# INTELIGÊNCIA EMOCIONAL NO TRABALHO



Sandra R. Uliano Smaniotto  
[www.sandrasmaniotto.com.br](http://www.sandrasmaniotto.com.br)



# Porque as empresas demitem

- Baixo desempenho
- Falta de aderência à cultura da empresa
- Dificuldade de relacionamento com a equipe e/ou gestores
- Desmotivação
- Falta de iniciativa ou baixo nível de comprometimento
- Não se importar com os outros e ser mal educado
- Atrasos e faltas
- Descumprimento de regras
- Fofocas

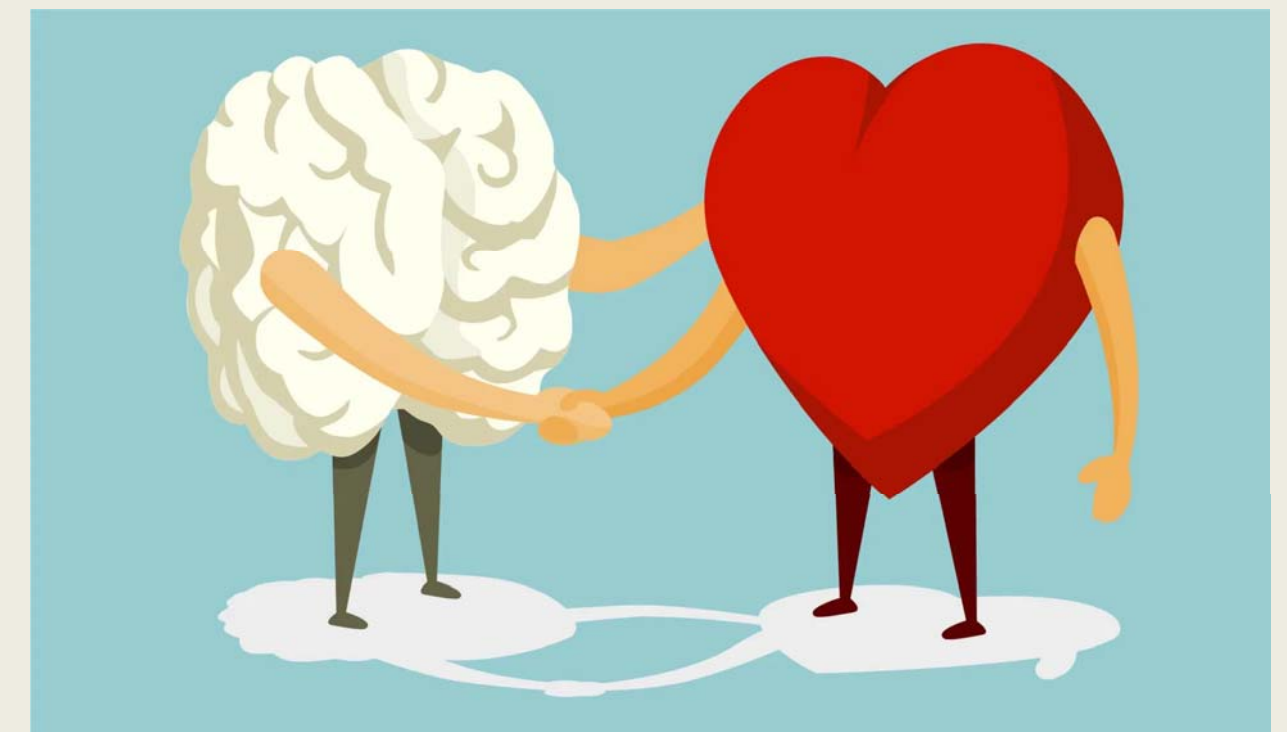
# Inteligência Emocional



“ Inteligência Emocional é um conjunto de capacidades que dizem respeito ao processamento de informações emocionais.

A habilidade de perceber e expressar, assimilar, entender e racionalizar, e regular a sua emoção e a dos outros.”

(Mayer & Salovey)





# Autoconhecimento



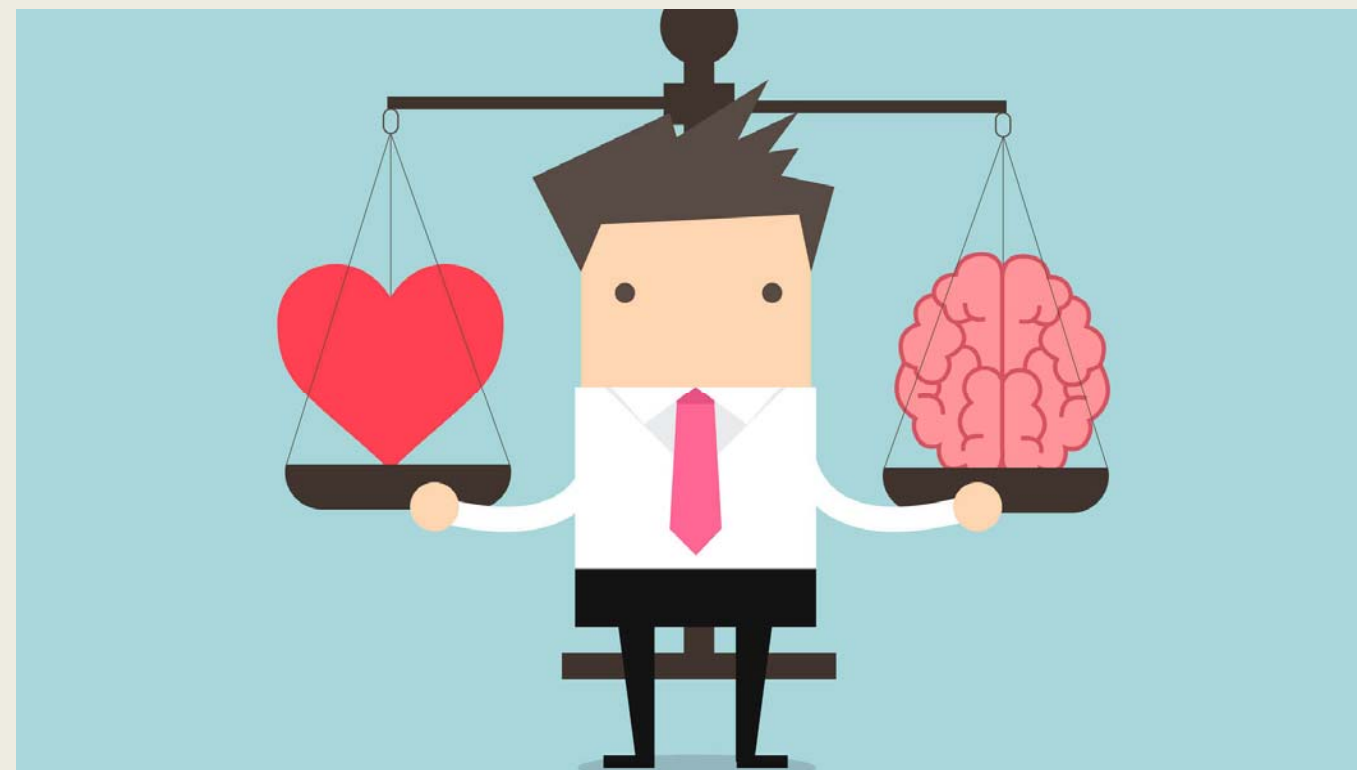
- Conhecer os próprios estados interiores, preferências, recursos e intuições.





# Controle das emoções

- Controle emocional é a habilidade de lidar com os próprios sentimentos, adaptando-os conforme a situação e expressando-os de maneira saudável para si e para o grupo no qual está inserido.



# Consequências da falta de controle emocional



- Oscilação entre uma expressão emocional excessiva e outra fora de foco em relação às normas sociais.
- Alterações bruscas e não controladas das emoções.
- Tomada de decisão impulsiva.
- Pessoas emocionalmente descontroladas frequentemente se envolvem em conflitos.
- As emoções podem alterar nossa capacidade de avaliação.
- Desenvolver doenças psicossomáticas – problemas emocionais causam doenças físicas autênticas.





# Automotivação

- É a capacidade de motivar a si mesmo, provocada por estímulos internos. Quando encontra motivos dentro de si para alcançar seus objetivos, age de acordo com o que tem que ser feito.
- **Flow** - É um estado mental quando estamos engajados ou trabalhando numa meta baseada e alinhada com os nossos valores; quando não sentimos o tempo passar por estarmos envolvidos numa atividade prazerosa.





# Empatia

- A empatia pode ser entendida como “a capacidade de compreender e sentir o que alguém pensa e sente em uma situação de demanda afetiva.” (Del Prette; 2001)
- A capacidade de captar essas comunicações sutis se apoia em competências de autopercepção e autocontrole.





# Aptidões Sociais

- Capacidade de um individuo reagir de forma adequada nos mais variados contextos sociais, para que consiga manter relacionamentos saudáveis.
- Algumas habilidades: comunicação, liderança, capacidade de trabalhar em equipe, colaboração e cooperação, formação de vínculos, gerenciamento de conflitos.



# Importância Regular as emoções

