



Guia de Bolso

Inteligência Emocional

com técnica
para você colocar
em prática!

Você sabia que nós temos

+27 emoções principais?

Essa descoberta foi feita por um estudo na Universidade de Berkeley com 853 pessoas.

E agora eu te pergunto, será que é fácil lidar com tudo isso de sentimentos?

A inteligência emocional é uma habilidade que te dá capacidade de administrar as próprias emoções e usá-las a seu favor.



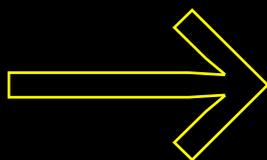
É um processo de autoconhecimento que, conseqüentemente, eleva sua autoconfiança e te ajuda a fazer escolhas conscientes.

Por que desenvolver a Inteligência Emocional?

Segundo a TalentSmart, uma das consultorias empresariais mais renomadas do mundo, 58% do desempenho de qualquer profissional está relacionado à inteligência emocional.



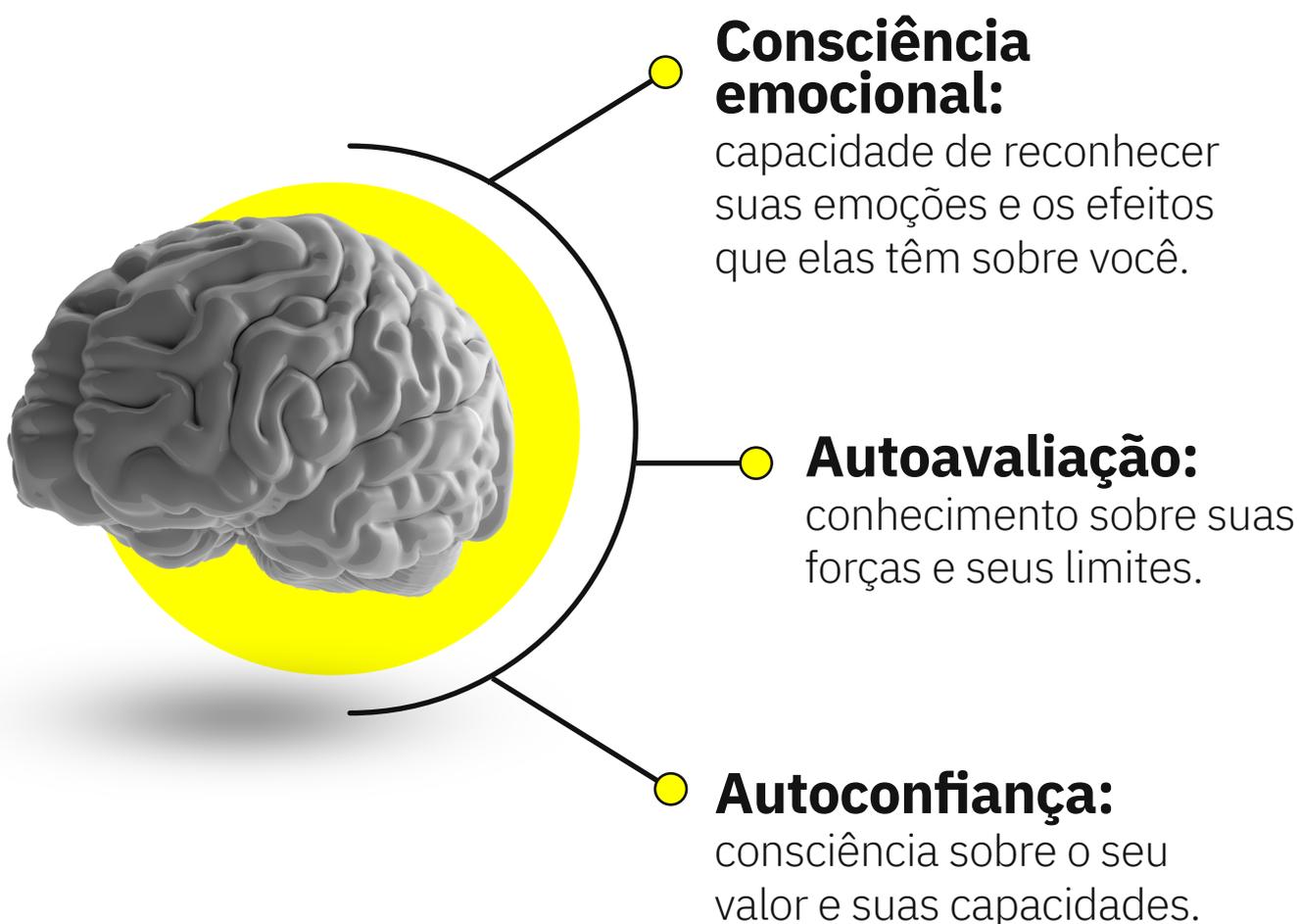
Você já se deparou com uma situação de estresse ou pressão em que não soube como lidar com as suas emoções?



Já precisou dar um feedback difícil para alguém no trabalho, mas não sabia como fazê-lo de forma construtiva?

Consegue perceber que ter controle sobre suas emoções pode afetar positivamente tanto sua vida pessoal, quanto a profissional?

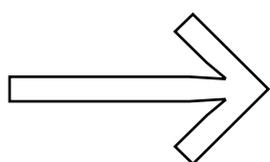
Existe uma **técnica** para você exercitar sua Inteligência Emocional e que funciona em diversas situações. Com ela, você desenvolve:



Bora aprender essa técnica para você assumir o controle de todas as emoções!

emoções

PROR



Basicamente, significa: **PARE, REFLITA, OBSERVE e RESPONDA.** E pode ser aplicado a qualquer situação, qualquer mesmo!

Por exemplo, vamos supor que você recebeu uma mensagem do seu chefe (que aparenta estar indignado) sobre um problema que aconteceu em uma tarefa que era sua, você precisa responder.

Em uma situação como essa, você pode desencadear diversos sentimentos, como nervosismo, ansiedade. Mas, com a **técnica PROR**, você consegue administrar essa situação de forma mais tranquila, vamos ver?



P

Pare

- ▶ Respire fundo;
- ▶ Leia duas vezes antes de enviar uma mensagem ou e-mail;
- ▶ Saia do ambiente em que está para poder pensar melhor.

DICAS

- Fazer perguntas para ganhar tempo
- Conseguir mais informações
- Trocar “acho” por “acredito”
- Na dúvida, não fale.

R

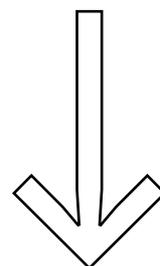
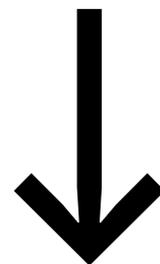
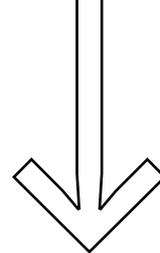
Reflita

- ▶ Escolha as suas batalhas.
- ▶ Vale a pena ficar aborrecido(a)?
- ▶ Isso é meu ou mais alguém teve participação?
- ▶ Posso mudar a situação?
- ▶ Como mudar a situação?

O

Observe

- ▶ Emoções são contagiosas.
- ▶ Nomeie seus sentimentos.
- ▶ Qual é a sensação física?
- ▶ Qual é a necessidade?



R

Responda

Quanto mais aplicamos o PROR, mais assertivas vão ficando nossas reflexões, que ajudam a retomarmos a consciência de maneira mais rápida.

Mas não adianta deixar que nossas reflexões mantenham o sentimento que a situação despertou, é preciso refletir **sem deixar o sentimento ruim influenciar nossa resposta.**

mão na massa

Pense em algo que está te incomodando no trabalho ou na vida pessoal, como você poderia aplicar o PROR?

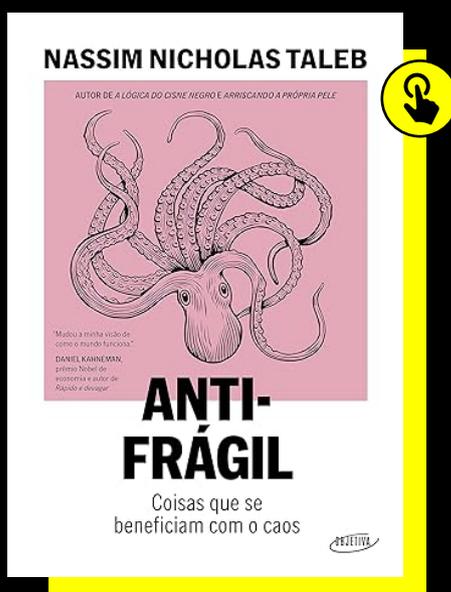


Artigo

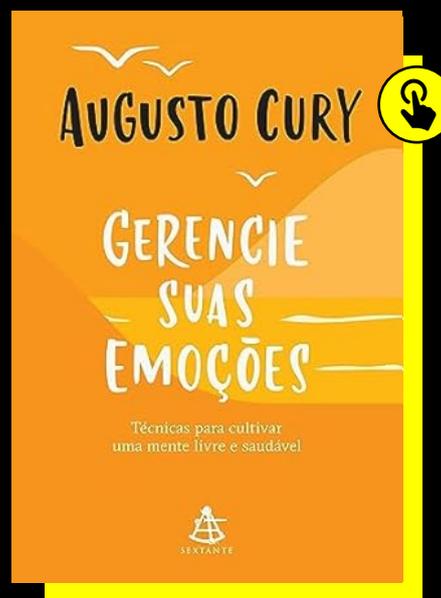


Antifrágil:
como aplicar essa
mentalidade no
ambiente de trabalho

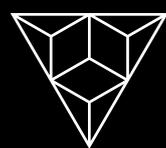
Livros



Antifrágil
Nassim Nicholas Taleb



Gerencie suas emoções
Augusto Cury



conquer
Business School

escolaconquer.com.br