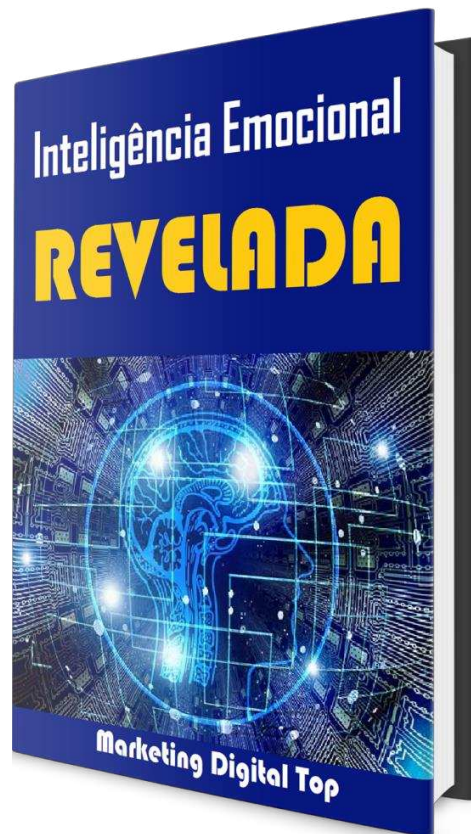


Inteligencia Emocional Revelada



Oferecido por:

Jeferson Braga

Termos e Condições

Aviso Legal

O escritor esforçou-se para ser tão exato e completo quanto possível na criação deste relatório, em todo o caso ele não garante em qualquer altura o conteúdo descrito devido às mudanças rápidas que existem na internet.

Apesar de se ter feito todas as tentativas de se verificar toda a informação nesta publicação, o editor não assume qualquer responsabilidade por erros, omissões ou interpretações erradas deste livro. Quaisquer referencias a pessoas específicas, organizações não são intencionais.

Nos livros de conselhos práticos, tal como na vida, não existem garantias para um rendimento. Os leitores são avisados de fazer o seu próprio julgamento sobre as suas circunstâncias e agir de acordo com isso.

Este livro não tem a intenção de ser usado como conselheiro legal. Todos os leitores são aconselhados a procurar serviços de profissionais competentes nos campos legais.

Sumário

Introdução à Inteligência Emocional.....	4
Três Definições Principais.....	5
O Cérebro Emocional	6
Por que agimos emocionalmente?	8
O que é o seqüestro emocional?	10
Como fortalecer seu IE e aumentar seu QI	12
Estratégias de autoconsciência.....	14
Como se tornar socialmente consciente.....	17
Como gerenciar seus relacionamentos.....	19
10 exercícios para fortalecer a IE da sua equipe	21
Pensamentos finais	24

Introdução à Inteligência Emocional



Em termos gerais, Inteligência Emocional (IE) resume à capacidade de saber, conter e medir emoções - a sua e a de demais pessoas.

A inteligência emocional é uma área de estudo relativamente nova. Suas raízes mais antigas remontam ao trabalho de Darwin sobre a importância da expressão emocional para a sobrevivência. Nos anos 1900, a questão da inteligência foi discutida principalmente em termos de aspectos cognitivos, como memória e resolução de problemas, embora vários pesquisadores influentes tenham começado a reconhecer a importância dos aspectos não-cognitivos.

Em 1920, EL Thorndike usou o termo "inteligência social" para descrever a habilidade de entender e gerenciar outras pessoas.

O termo "Inteligência Emocional" é geralmente atribuído à tese de doutorado de Wayne Payne em 1985, *Um Estudo de Emoção: Desenvolvendo Inteligência Emocional*, mas o interesse da mídia em geral só foi despertado em 1995, depois de um artigo da revista *Time* sobre o best-seller de Daniel Goleman, *Emocional Intelligence: Why It Pode importar mais do que o QI*.

Peter Salovey e John D. Mayer são os principais pesquisadores em inteligência emocional desde então e definem inteligência emocional como “o subconjunto da inteligência social que envolve a capacidade de monitorar os sentimentos e emoções de alguém e de outros, para discriminar entre eles. e usar essas informações para orientar o pensamento e as ações”.

Atualmente, existem vários modelos diferentes propostos para a definição de IE, e os pesquisadores ainda discordam de como o termo deve ser usado. Alguns acham que a inteligência emocional pode ser aprendida e depois fortalecida, enquanto outros afirmam que é algo com que você nasce. Esse campo de estudo está crescendo tão rápido que os pesquisadores estão constantemente alterando até suas próprias definições.