

Inteligência Emocional

O que você precisa saber para
dar o primeiro grande passo
na sua carreira e ter sucesso

Com Paula Marjorie



SUMÁRIO

1. Introdução à Inteligência Emocional

2. Tipos de Foco

3. Os 4 componentes da Inteligência Emocional

4. Forças de Caráter

5. Competências do Profissional do Futuro

1

INTRODUÇÃO À INTELIGÊNCIA EMOCIONAL



Introdução à Inteligência Emocional

A velocidade com que as coisas mudam, através da tecnologia, inovação, e com a automação de processos para aumento de produtividade, o trabalho intelectual humano tem se tornado um grande diferencial através do desenvolvimento da inteligência emocional, competência essa que diferenciará no futuro o ser humano da automação.

Neste ebook, traremos de forma prática, quais são essas competências do futuro para que o jovem de hoje se prepare para as mudanças que virão, e assim tenha maior clareza de sua carreira, desenvolvendo sua inteligência emocional na prática,

Porém, antes de embarcarmos juntos nessa jornada de autoconhecimento e autodesenvolvimento, o que seria inteligência emocional?

Daniel Goleman, escritor, psicólogo Phd de Harvard, considerado o "pai da inteligência emocional", define a Inteligência Emocional como a “capacidade de identificar os nossos próprios sentimentos e os dos outros, de nos motivarmos e de gerir bem as emoções dentro de nós e nos nossos relacionamentos.”

E para fazer dessa leitura ainda melhor, sugerimos que pense no papel. Como assim? Surgirão insights e ideias, que ao colocadas no papel lhe trará ações determinantes para o sucesso de sua carreira. Estão comigo? Vamos em frente então, descobrir o que você precisa saber para dar o primeiro grande passo para uma carreira de sucesso.



2

TIPOS DE FOCO



Tipos de Foco

Daniel Goleman, traz em seu livro "Foco", que o primeiro grande passo para desenvolver a inteligência emocional, é desenvolver o seu foco, respondendo à 5 perguntas chaves:

- 1 - Quem eu desejo ser?
- 2 - Quem eu sou agora?
- 3 - Como faço para ir daqui até lá?
- 4 - O que fazer para que a mudança perdure?
- 5 - Quem pode me ajudar?

A partir dessas respostas, ficará mais claro para dar o primeiro passo, uma vez que sabemos o ponto de partida e o ponto de chegada. E quais são os tipos de foco? De acordo com Goleman, 3 tipos:

- 1 - Foco Interno.
- 2 - Foco no Outro.
- 3 - Foco Externo.

Goleman explica que: "O foco interno nos põe em sintonia com nossas intuições, nossos valores principais e nossas melhores decisões. O foco no outro facilita nossas ligações com as pessoas das nossas vidas. E o foco externo nos ajuda a navegar pelo mundo que nos rodeia"

Em suma, quando a nossa decisão sobre a nossa carreira está conectada com o que realmente acreditamos, que são nossos valores, e não sobre o que os outros acreditam, nos engajamos com a causa, aumentando a nossa motivação para o nosso primeiro passo.

Já o foco no outro, é literalmente direcionar a nossa atenção a quem pode nos ajudar, a partir da nossa decisão. Certos do caminho escolhido para seguir carreira, teremos 100 % de comprometimento e traremos a responsabilidade para nós, para que possamos aproveitar ao máximo essa jornada de autodesenvolvimento e desenvolvimento profissional.

E como garantir a consistência e persistência nessa jornada, para que sigamos até o fim? O foco externo. Que é justamente ter um propósito maior que nos motive a seguir em frente mesmo diante das maiores adversidades e desafios. Ter a visão de helicóptero, uma visão de cima de onde estamos e onde queremos chegar.

Dessa forma, passamos a ter outras perspectivas e conseqüentemente ainda mais clareza para tomar as melhores decisões no nosso desenvolvimento profissional visando obter sucesso através da nossa carreira.

3

OS 4 COMPONENTES DA INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

Os 4 Componentes da Inteligência Emocional

Sabendo o que você já sabe agora a respeito da inteligência emocional e da importância do equilíbrio dos 3 tipos de foco para dar o seu primeiro passo na escolha da carreira, como se pode desenvolver ainda mais essa competência que é e será um dos grandes diferenciais do profissional do futuro? Entender os 4 componentes da inteligência emocional e aplicá-lo no seu dia-a-dia.

- 1 - Autoconsciência
- 2 - Autogestão
- 3 - Empatia
- 4 - Habilidade Social

A autoconsciência e autogestão são as habilidades obtidas através do autoconhecimento e a clareza do seu papel no mundo através de sua carreira, enquanto a empatia e a habilidade social são habilidades emocionais em relação ao outro.

E Daniel Goleman reforça que o primeiro passo é começar por você. Primeiro buscamos nos conhecer melhor, o que realmente gostamos de fazer e somos bons em fazer, para direcionar nosso foco no que é realmente importante, e somente depois disso que estaremos verdadeiramente aptos a ter melhor empatia e habilidade social.

E o que seria exatamente esses componentes?

Bom, a autoconsciência é justamente trazer para sua consciência as 5 perguntas que vimos no capítulo 2, para lhe trazer clareza e foco e a partir de então tomar as melhores decisões na sua carreira, conquistando sua autogestão.

A autogestão é adquirida quando obtido o autoconhecimento e clareza suficiente para você seguir no caminho certo, tendo o controle de sua vida, sem que a deixe levar para qualquer lugar, por não ter um foco e clareza do seu futuro.

E quando estamos no rumo certo, e buscamos evoluir pelo menos 1 % por dia, nos tornamos mais confiantes e até inspiradores, podendo impactar positivamente todos ao nosso redor. Com isso, desenvolvemos uma importante característica, a empatia, que é a competência de saber ouvir o outro, com escuta ativa, para realmente poder ajudar, através de sua inteligência social.

Como falam várias pessoas de sucesso: "Sorte é o que acontece quando a preparação encontra a oportunidade." Ou seja, a oportunidade já existe, basta você se preparar para encontrá-la.

Você está preparado para saber de que forma poderás entrar em ação para ter melhores resultados?



Se lhe pedir para listar suas 5 principais qualidades, você conseguiria listá-las? Fica aqui com a gente, e vamos para o próximo capítulo falar sobre: Forças de caráter. O que você tem de muito bom?



4

FORÇAS DE CARÁTER



Forças de Caráter

Se você chegou até aqui, você realmente quer fazer a diferença e dar os passos certos no desenvolvimento de sua carreira.

Agora que expandiu sua visão, entendeu como trazer o foco certo para a sua carreira e obteve a clareza de como desenvolver sua inteligência emocional, que qualidades e talentos tem para lhe sustentar nesta jornada de autodesenvolvimento?

Martin Seligman, um dos psicólogos mais renomados dos EUA, após vários anos de estudos buscando entender como alavancar a performance e o florescimento humano através de suas forças, desenvolve a Psicologia Positiva.

A psicologia positiva é uma ciência que estuda a elevação do florescimento e alta performance humana. Como assim Paula?



A psicologia que a gente já conhece trabalha com pessoas que tem algum tipo de patologia ou trauma, como depressão, por exemplo. Pra ficar mais simples, imagine uma escala que vai de [-10] ao [+10]... a psicologia tem como objetivo conduzir as pessoas que estão no [-10] para o [0], que é o estado neutro, enquanto a psicologia positiva tem como objetivo conduzir do estado neutro [0] para a potencialidade máxima [+10].

A partir da psicologia positiva, Marting Seligman junto do psicólogo Christofer Peterson, publicaram um estudo em 2004 chamado "6 virtudes e 24 forças de caráter, o Via Character". Após muitos anos de pesquisa, descobriram que ao longo da história da humanidade, todo ser humano é constituído por 24 forças de caráter derivados de 6 virtudes.

Certo, entendi o conceito. E como descobrir minhas forças?

Ótimo, que bom que perguntou. Entendendo que todo ser humano é constituído por 24 forças derivadas de 6 virtudes, descobriu-se que umas forças são mais desenvolvidas que outras, tornando cada ser humano único, e trazer essas forças à tona as potencializa ainda mais.

Portanto, as 5 primeiras forças, no ranking de cima para baixo, são consideradas suas forças de assinatura. Aquilo que se você exerce diariamente, potencializa ainda mais seus resultados. Ficou curioso para descobrir quais são os seus?

Para isso é muito simples, basta você acessar o link <http://bit.ly/forçasovde> ou clicando no link de interrogação abaixo, selecionar o idioma desejado no topo do site e na sequência clicar no retângulo laranja que está escrito: "Faça a Pesquisa gratuito VIA". Após isso faça seu registro e complete o teste que leva de 15 a 20 minutos para fazer. Seja sincero em suas respostas para obter o resultado certo.

**clique no ícone
ao lado para
realizar o teste**



Na sequência falaremos melhor sobre o seu resultado. Lembre-se de fazê-lo para aproveitar o melhor desse e-book ok? ;)

Se você está aqui, imagino que já deve ter realizado o teste, certo? :) Vamos entender melhor seu resultado agora.

As 6 virtudes e suas respectivas 24 forças são:



- 1 - Coragem
 - 1 - Bravura
 - 2 - Integridade
 - 3 - Perseverança
 - 4 - Vitalidade/Entusiasmo
 - 2 - Sabedoria/Conhecimento
 - 5 - Criatividade
 - 6 - Curiosidade
 - 7 - Critério
 - 8 - Amor ao Aprendizado
 - 9 - Perspectiva
 - 3 - Humanidade
 - 10 - Generosidade
 - 11 - Inteligência Social
 - 12 - Amor
 - 4 - Justiça
 - 13 - Justiça
 - 14 - Liderança
 - 15 - Trabalho em Equipe
 - 5 - Temperança
 - 16 - Perdão
 - 17 - Humildade
 - 18 - Prudência
 - 19 - Auto-controle
 - 6 - Transcendência
 - 20 - Apreciação da Beleza
 - 21 - Gratidão
 - 22 - Esperança
 - 23 - Humor
 - 24 - Espiritualidade
-

Quando se torna ainda mais claro quais são nossas forças de assinatura e nossas maiores forças para cada virtude, entramos em ação e obtemos resultados incríveis.

A coragem é a virtude que vem de dentro, que lhe dá força para enfrentar os seus medos e como recompensa seguir em frente na carreira certa.

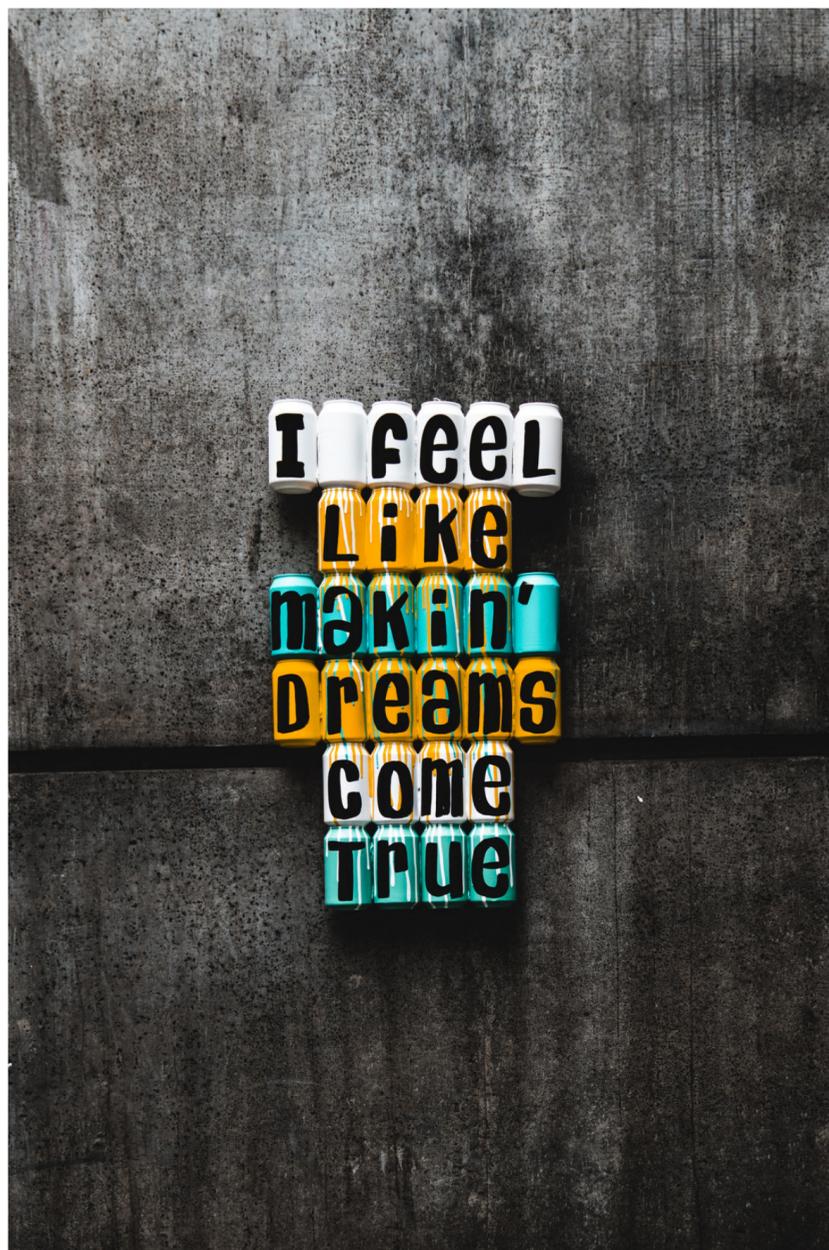
A sabedoria/conhecimento é a virtude que lhe sustenta base para estar em constante aprendizado e evolução, e conhecer a forma de aprendizado que melhor funciona para você, fará toda a diferença.

A humanidade é a virtude que lhe permite crescer e estar com pessoas, contribuindo para um mundo cada vez melhor a partir daquilo que você realmente ama fazer. É a causa e o propósito por trás de tudo que você fará daqui em diante através da sua carreira.

A justiça é a virtude que lhe manterá no caminho correto, sem que se desvie de suas decisões e para que possa ter consistência e persistência até o fim, sabendo que você está realmente fazendo a diferença para o bem comum.

A temperança é a virtude que lhe garantirá bons relacionamentos pessoais e profissionais, uma vez que você buscará estar sempre em harmonia com você e com quem está a sua volta. Essa virtude é uma das chaves para que possas realmente aproveitar as oportunidades.

E por fim, a transcendência é uma virtude que vem de cima, de algo maior. A fé é essencial para que nos mantenhamos esperançosos e perseverantes na jornada de nossa carreira. E isso independe da crença que temos. Basta crer em algo maior, e isso o fortalecerá.



5

COMPETÊNCIAS DO PROFISSIONAL DO FUTURO



Competências do Profissional do Futuro

Ao longo de nossa jornada no mundo corporativo por mais de 10 anos, com a realização de diversos treinamentos voltados ao desenvolvimento pessoal e profissional dentro e fora do Brasil, e estudos do que realmente faz a diferença em pessoas de sucesso, chegamos a 9 competências chaves que moldarão o profissional do futuro. Iremos ter uma visão de cima de como você está em relação a elas em uma escala de 0 a 10.

Importante que desse exercício, você saia com ações para que este ebook realmente traga mudanças positivas e evolução para a sua carreira. Está com a gente? ;) Então vamos às competências do futuro:

1 - Atitude / Proatividade

Primeira competência fundamental que diferencia os realizadores dos que apenas sonham. Como já dizia o pensador Thomas Fuller: "Aquele que quer a fruta deve subir na árvore." Quem você é hoje está pautado nas decisões que você tomou no passado e o que te fará chegar lá, serão as decisões que tomarás a partir de agora em diante.

E a proatividade é o ato de ver a fruta na árvore e não esperar que ela caia e já seja tarde demais para colher os frutos e sim ir de encontro a ela sem que ninguém precise lhe pedir. De 0 a 10, como você se avalia hoje para ter atitude e proatividade? E o que deverias fazer para chegar no 10?

2 - Atitude Mental Positiva / Boa Saúde

Tão importante quanto tomar uma decisão e com isso ter a atitude para ir em frente, o grau de sucesso que teremos em nossa carreira está diretamente ligado ao quanto realmente acreditamos nela. Napoleon Hill em seu livro "Atitude Mental Positiva" fala: "Uma atitude positiva irá, naturalmente, atrair sucesso e prosperidade". E não poderia faltar, uma boa saúde. E isso tem a ver com a sua disposição, energia e motivação para se dedicar e ter como resultado uma carreira de sucesso. De 0 a 10, como você avalia hoje sua atitude mental positiva e boa saúde? E o que deverias fazer para chegar no 10?

3 - Liderança

É fundamental ter a clareza de um líder para saber se você está no caminho certo. E a liderança vai além da que conhecemos no mundo corporativo. É a competência de você assumir a autorresponsabilidade e o controle de sua vida, e através do exemplo, inspirar pessoas a fazerem parte da sua evolução profissional, seja como parceiro, cliente, investidor, etc.

John Maxwell, referência mundial em liderança, traz no seu livro "As 21 irrefutáveis leis da liderança" uma metáfora para melhor explicar a verdadeira essência de ser líder. Imagine seu navio como sua vida, o oceano como a jornada de sua carreira, os icebergs, rochas como os desafios e os obstáculos e a ilha como seus objetivos profissionais. O navio sem um capitão líder, ficaria à deriva e por fim afundaria por não ter um rumo, planejamento, não é mesmo?

Certo, agora imagine você sendo o capitão desse navio, e os tripulantes as pessoas que irão de alguma forma te ajudar a chegar lá. E é por fim a clareza do caminho que fará com que você se mantenha nele. De 0 a 10, como você se avalia como líder? E o que deverias fazer para chegar no 10?

4 - Visão de futuro / metas no papel

Começamos essa importante competência com a seguinte frase de Tony Robbins, considerado um dos maiores coaches do mundo que popularizou a PNL: "Onde seu foco está, sua energia flui" Ou seja, se não temos foco, metas que direcionem nossa atenção, onde está a nossa energia? Vale realmente a pena conhecer mais a respeito de Tony, podendo ser conferido em seu documentário da Netflix: "Eu não sou seu Guru"

Brian Tracy, em seu livro "Estratégias Avançadas de Vendas" traz o seguinte estudo: Que em 1953 foi feita uma pesquisa na universidade de Yale, onde foram observados 3 tipos de alunos:

Perfil 1 - Os que não faziam ideia porquê estavam lá, simplesmente estavam porque alguém falou que deveria estar.

Perfil 2 - Os que tinham uma mera ideia da importância da faculdade que estavam cursando, até tinham poucas metas na mente.

Perfil 3 - Alunos que tinham muita clareza de que realmente esta era a faculdade certa para sua carreira, tão qual tinham metas escritas no papel para 20 anos.

Se passaram 20 anos, e em 1973, curiosos, foram medir o resultado desses alunos em suas carreiras.

E para a surpresa de todos, o perfil 3 correspondia a apenas 3 % dos alunos e recebiam 10 vezes mais que todos os demais 97 % juntos.

5 - Empreendedorismo / Intraempreendedorismo

Acreditamos que o que faz as pessoas verdadeiramente felizes com o que fazem, é o seu propósito, missão e significado pessoal através de sua carreira. Enquanto o empreendedor pode passar até 3 anos sem obter lucros, por realmente acreditar na sua causa, empresários sem o propósito claro podem estar 100 % focados em resultado, lucros e perder a verdadeira motivação que os fez começar.

E empreender não significa apenas ter um negócio, afinal é possível também intraempreender. E o que seria isso? Empreender dentro da empresa, quando você se sente dono do negócio, independente do seu cargo, pois está engajado com a causa da empresa, com a sua missão, visão e valores.

Pegamos como exemplo o empreendedor Elon Musk. Ele tem diversos negócios e empreendimentos, porém todos com uma finalidade muito clara: "Garantir a sobrevivência da humanidade." E a partir desse propósito, é possível vivê-lo de várias formas, como o fez com a Solar City (Energia sustentável solar para todos os EUA), Tesla (Fabricante de carros elétricos), SpaceX que foi considerada a primeira empresa a enviar um foguete para o espaço que retorna para a terra. E um de seus maiores desafios: colonizar Marte.

6 - Inteligência Emocional / Resiliência

Estudos já falam que as empresas têm contratado pela técnica e demitido pelo comportamento. E o que seria isso exatamente? Brian Tracy afirma que para termos sucesso, 80 % é comportamento e 20 % apenas de técnica. A famosa lei de Pareto 80/20. Ou seja, o profissional do futuro terá de desenvolver competências comportamentais, sendo esse o grande diferencial. Pois de nada vale o conhecimento se não colocado em prática da forma certa, não é mesmo?

7 - Criatividade e Inovação

Essa que é uma das competências mais esperadas para o profissional futuro, determinará o quão adaptável à mudanças e ao novo você estará, para elevar o nível de competitividade da organização através de sua perspicácia no uso de novas tecnologias e fazer cada vez mais com menos.

E é importante saber que, com cada vez mais automação, os trabalhos repetitivos e processuais serão gradativamente substituídos por tecnologias de ponta como a nanotecnologia, robótica, enquanto que a parte de criação e inovação, ficará com o profissional do futuro. E como já dizia Albert Einstein: "Criatividade é a inteligência se divertindo." Então realmente busque seguir a carreira onde você realmente se divirta, por realmente gostar do que faz, e assim possa criar e co-criar naturalmente.

8 - Comunicação

"Comunicação é a arte de ser entendido." Peter Ustinov. Um dos grandes problemas enfrentados hoje pelas organizações é a falha na comunicação ou a falta dela. Quando entendemos que comunicar é adaptar a nossa fala da forma como nosso interlocutor gostaria de receber, nos tornamos ainda mais assertivos na forma como nos comunicamos.

Hoje existem assessments de autoconhecimento, que possuem embasamento científico na eficácia do resultado, como por exemplo o DISC + motivadores, que lhe mostra quais são seus padrões comportamentais, como você gosta de ensinar e aprender e o que te motiva ir até o fim no seu processo de aprendizagem para a sua carreira, dentre outros.

Empresas de sucesso como Google, IBM, Walt Disney, Apple, que realmente estão preocupadas em colocar a pessoa certa no lugar certo, têm como premissa realizar esses assessments de autoconhecimento no momento da contratação, visando entender na íntegra a singularidade de cada colaborador, afinal, somos únicos e diferentes uns dos outros.

9 - Trabalho em equipe / Cultura Colaborativa

E por último, não menos importante: a arte de estar com pessoas, se conectar com elas, e mais do que fazer a sua parte, estar preocupado com a parte do outro de forma colaborativa, entendendo que todos estão no mesmo barco para atingir um objetivo em comum.

Um provérbio africano diz: "Se quer ir rápido, vá sozinho. Se quer ir longe, vá em grupo." Afinal, somos unidos pelo nosso propósito, e é a união que fará com que as diferenças sejam complementares para que você realmente tenha a carreira que sempre sonhou.

Se você chegou até aqui, ficamos realmente felizes, pois sabemos que esse será o primeiro grande passo de sua carreira e esperamos que você extraia o melhor do conteúdo desse ebook.

Se você gostou, fique atento que no dia 24 de setembro liberaremos nosso próximo e-book, no qual falaremos sobre a Fórmula do Sucesso Definitivo. Interessante? Maiores informações abaixo.

Obrigado e nos vemos em breve! ;)

Contatos



Unicesumar Maringá
Tel: (44) 3027-6360



o valor da
experiência



O Valor da Experiência
Tel: (47) 99999-1041