

# EMOCION (ARTE)

## A ARTE DE LIDAR COM EMOÇÕES NO DIA-A-DIA



Formadora: Sónia Araújo

Formadora | Psicóloga Clínica | Terapeuta Sexual | Facilitadora Parentalidade Positiva e Consciente

[www.mindfulbe.pt](http://www.mindfulbe.pt) | [sonia.araujo@mindfulbe.pt](mailto:sonia.araujo@mindfulbe.pt) | 912 850 655



# INTRODUÇÃO

---

A inteligência emocional é uma dimensão muito importante da vida de todos nós e afeta de forma significativa a forma como nos relacionamos e o sucesso que obtemos na vida.

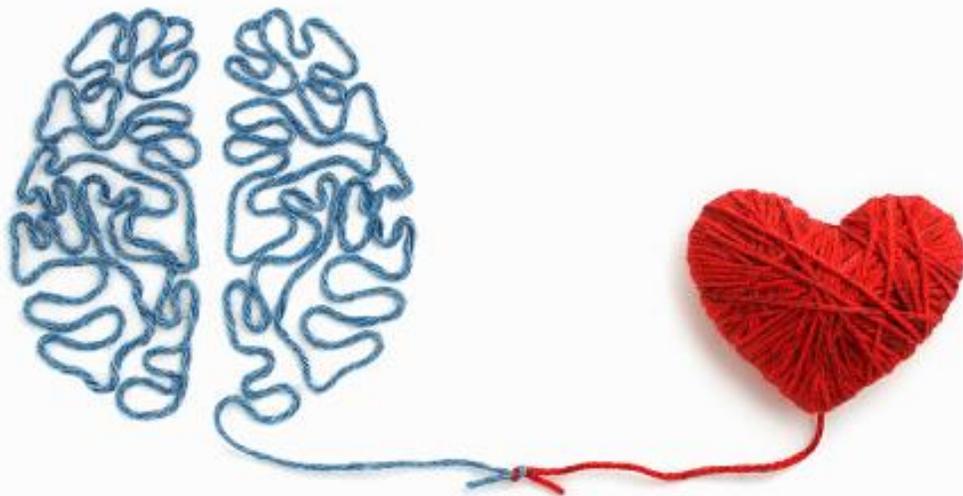
Por isso, é importante sabermos o que fazer para a otimizar.

Vamos a isso?



# OBJETIVOS DA SESSÃO

## A ARTE DE LIDAR COM EMOÇÕES NO DIA-A-DIA



Saber o que é a Inteligência Emocional

Perceber como a Inteligência Emocional impacta a vida

Conhecer as dimensões da Inteligência Emocional

Saber o que fazer para aumentar a Inteligência Emocional



# QUÃO INTELIGENTE EMOCIONALMENTE ÉS TU?

---

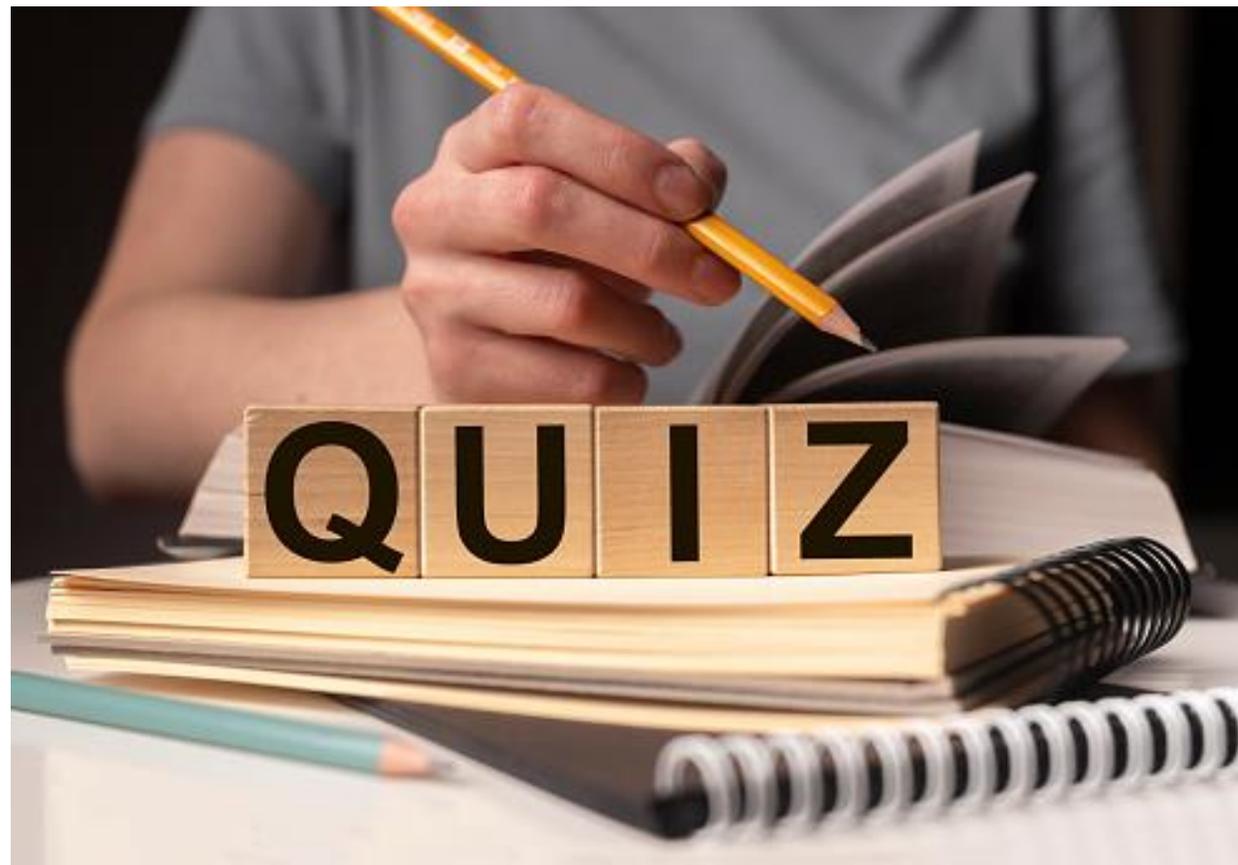
Faz o teste e descobre 😊



# TESTA A TUA INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

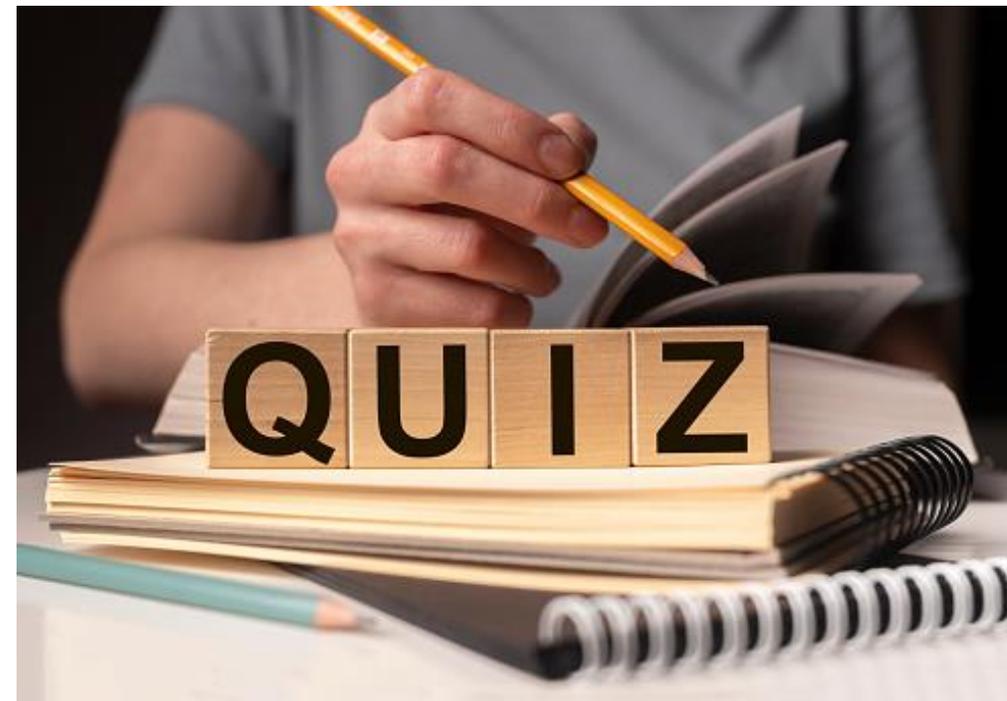
Responde individualmente às questões que se seguem da forma que achas que traduz melhor a tua maneira de ser, e não aquilo que achas que deverias ser.

Regista as tuas respostas para no final calculares o total deste teste de autoavaliação.



# TESTA A TUA INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

*1. Consigo reconhecer as minhas emoções quando as estou a sentir*

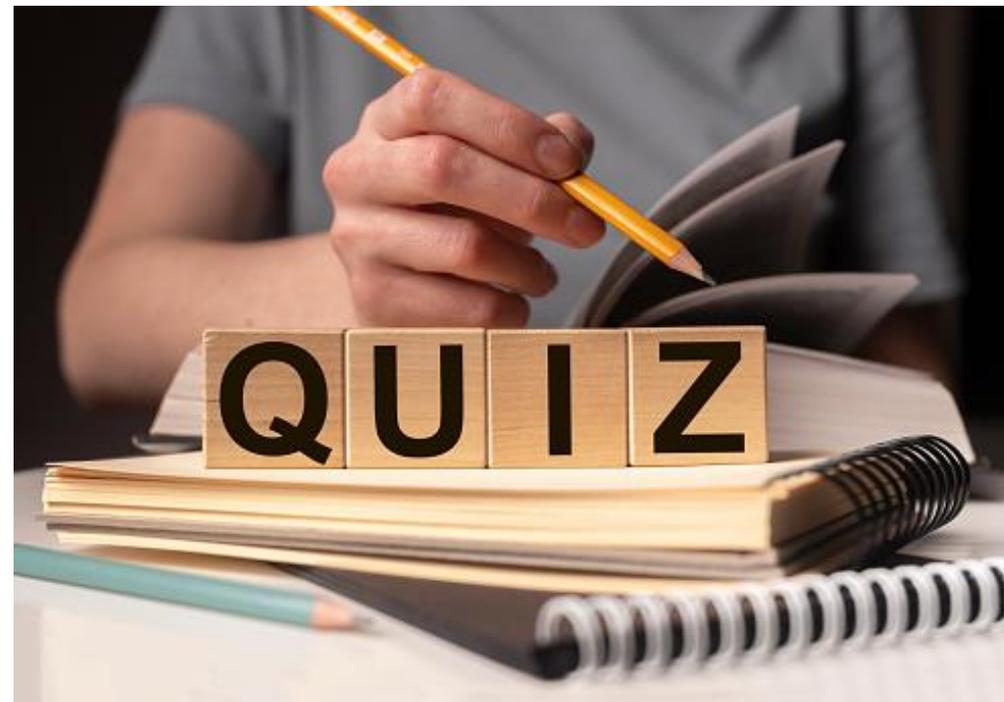


**1. Nunca; 2. Raramente; 3. Às Vezes; 4. Muitas vezes; 5. Quase sempre**



# TESTA A TUA INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

*2. Salta-me a tampa quando me sinto frustrado/a.*

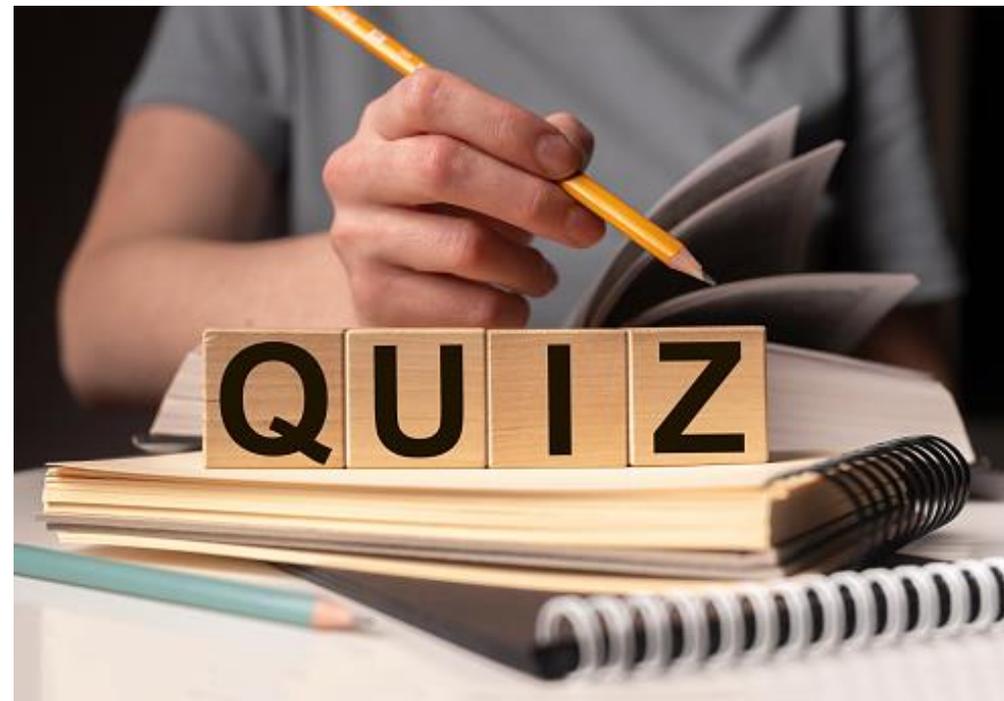


**1. Nunca; 2. Raramente; 3. Às Vezes; 4. Muitas vezes; 5. Quase sempre**



# TESTA A TUA INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

*3. As pessoas dizem-me  
que sou bom/boa ouvinte*

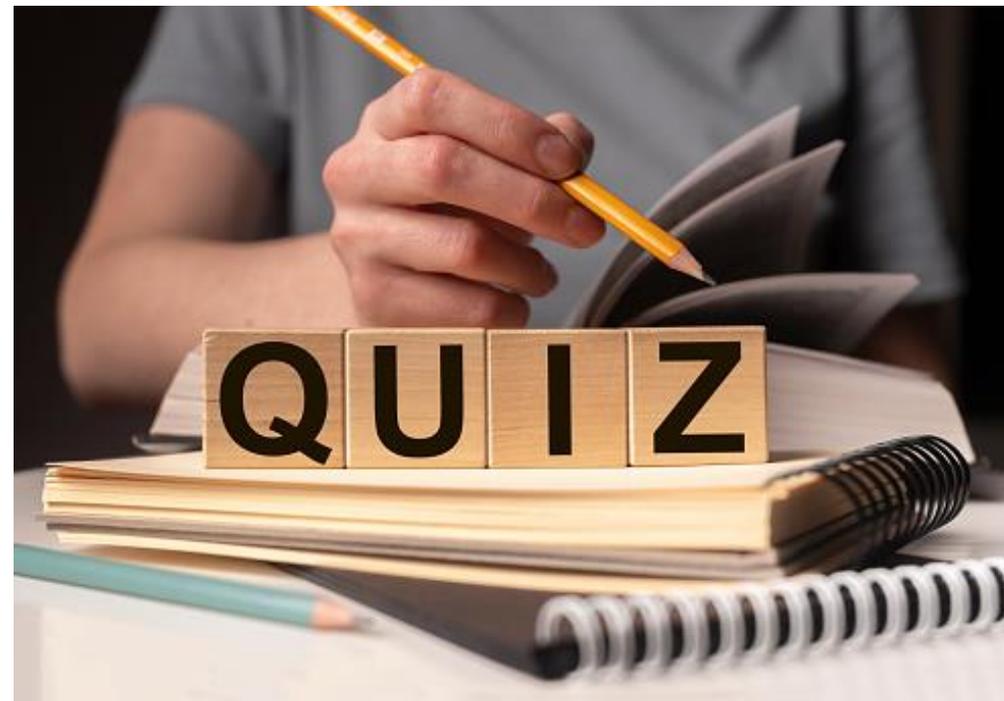


**1. Nunca; 2. Raramente; 3. Às Vezes; 4. Muitas vezes; 5. Quase sempre**



# TESTA A TUA INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

*4. Sei como me acalmar quando me sinto ansioso/a ou aborrecido/a.*

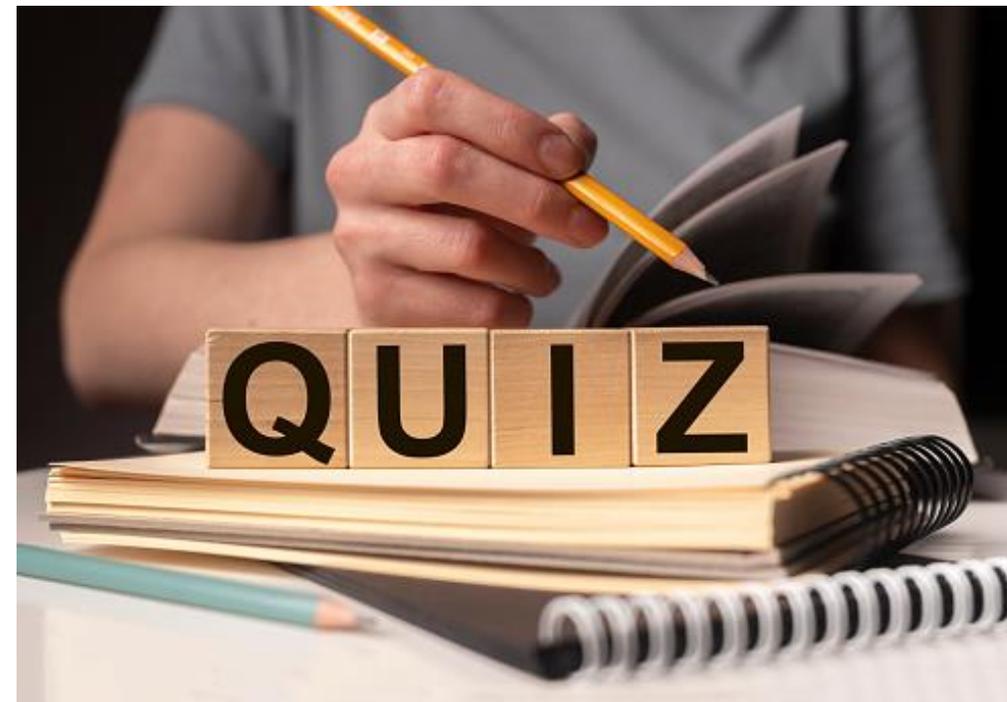


**1. Nunca; 2. Raramente; 3. Às Vezes; 4. Muitas vezes; 5. Quase sempre**



# TESTA A TUA INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

*5. Gosto de organizar grupos.*

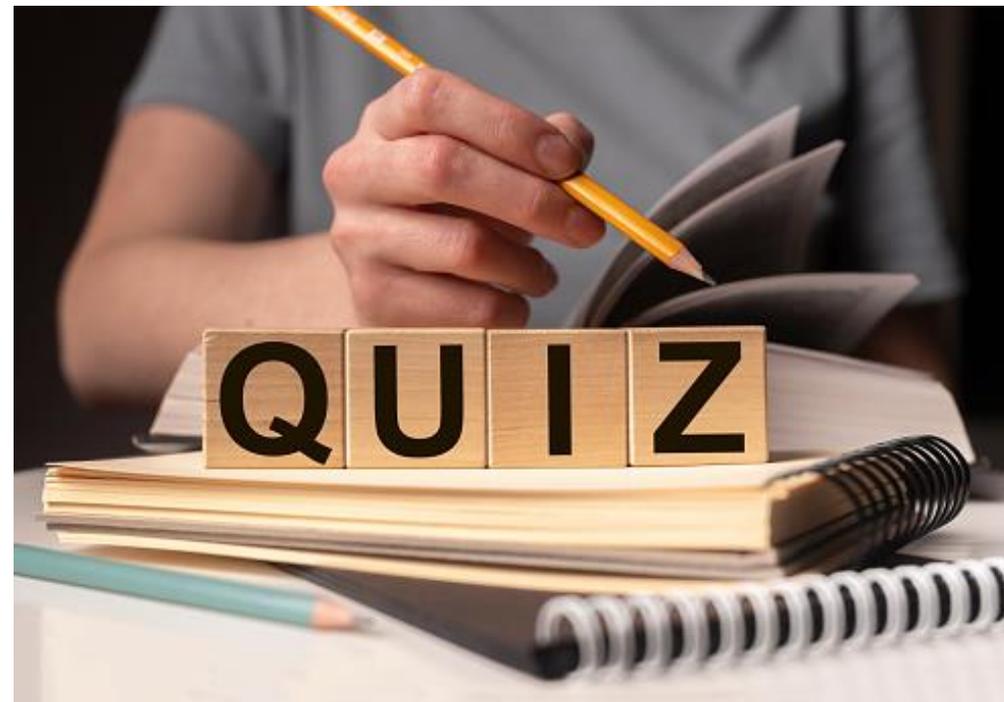


**1. Nunca; 2. Raramente; 3. Às Vezes; 4. Muitas vezes; 5. Quase sempre**



# TESTA A TUA INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

*6. Acho difícil concentrar-me em algo a longo prazo.*

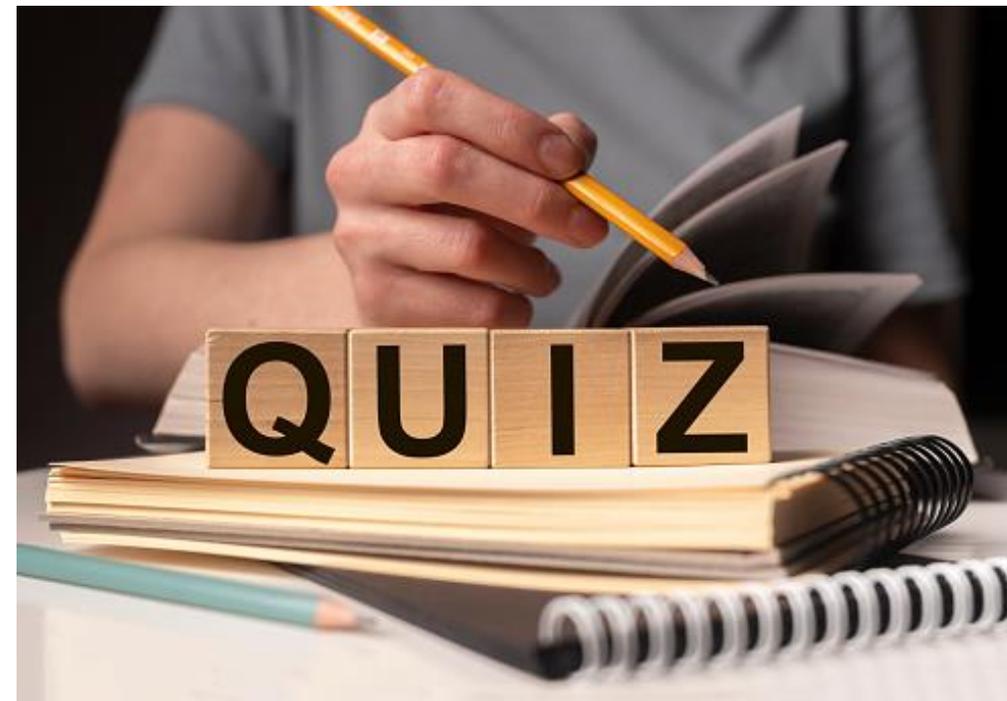


**1. Nunca; 2. Raramente; 3. Às Vezes; 4. Muitas vezes; 5. Quase sempre**



# TESTA A TUA INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

*7. Acho difícil seguir em frente quando me sinto frustrado/a ou infeliz.*

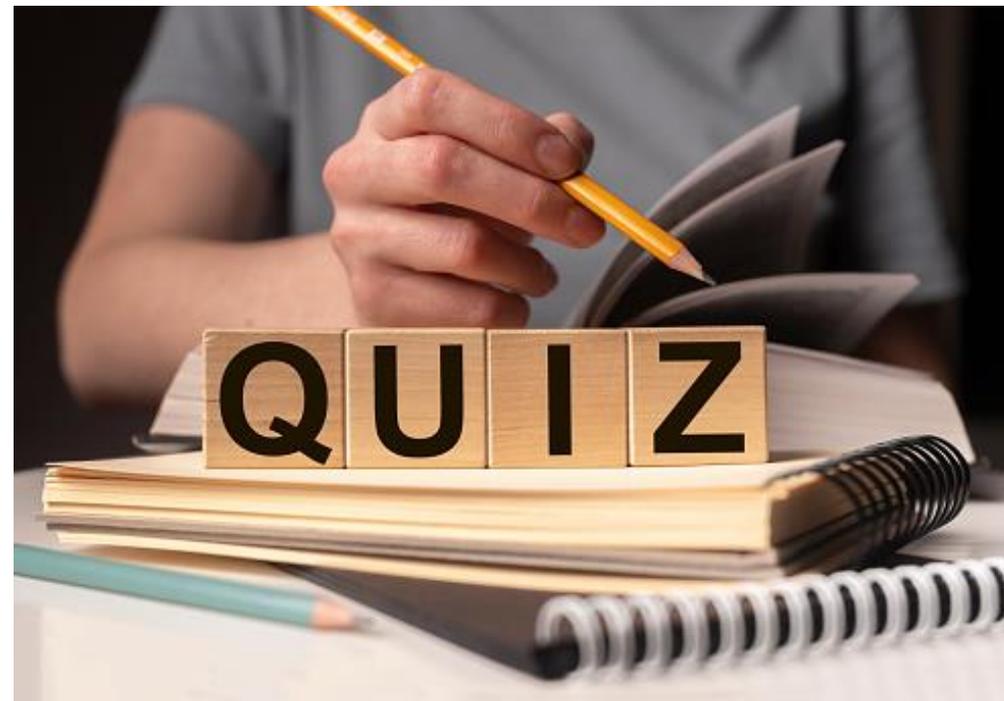


**1. Nunca; 2. Raramente; 3. Às Vezes; 4. Muitas vezes; 5. Quase sempre**



# TESTA A TUA INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

*8. Conheço os meus pontos fortes e as minhas fraquezas.*

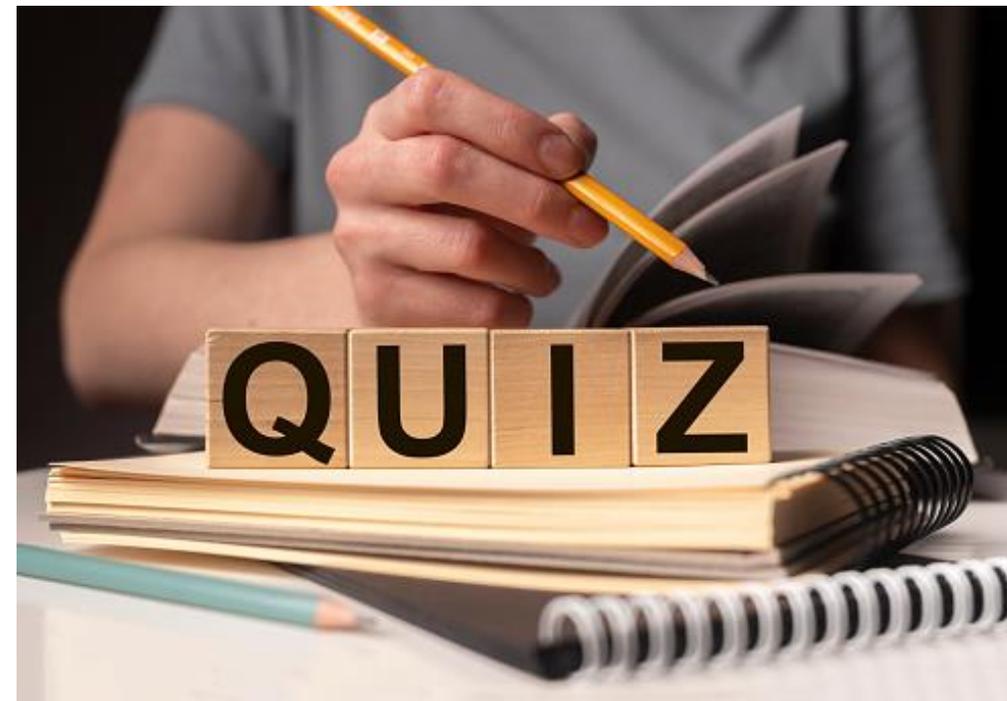


**1. Nunca; 2. Raramente; 3. Às Vezes; 4. Muitas vezes; 5. Quase sempre**



# TESTA A TUA INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

*9. Evito envolver-me em conflitos e em negociações.*

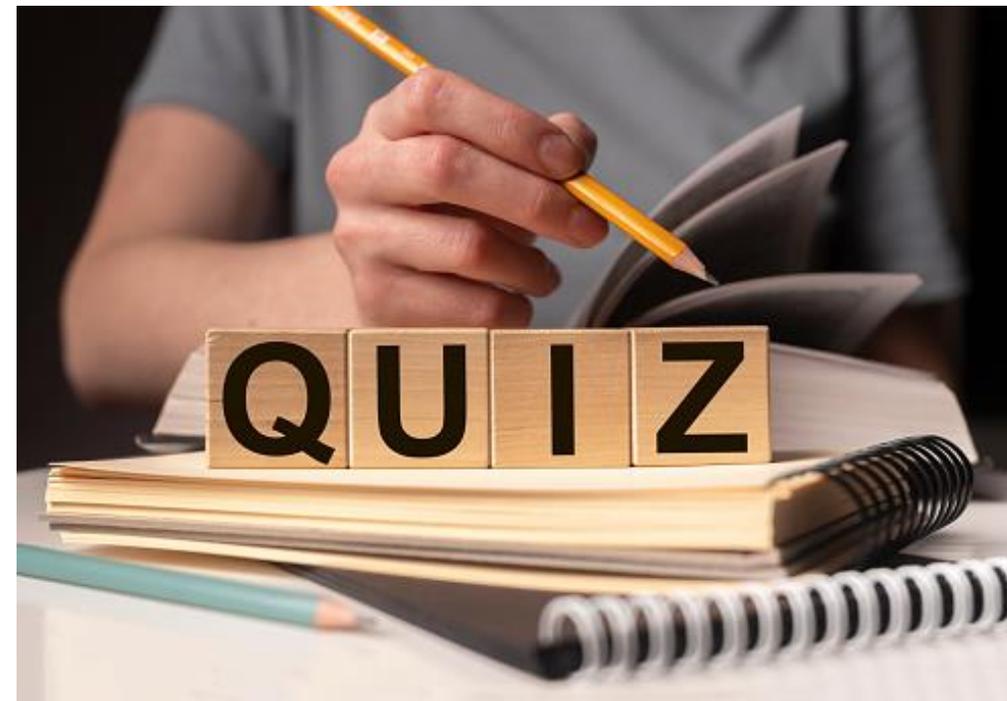


**1. Nunca; 2. Raramente; 3. Às Vezes; 4. Muitas vezes; 5. Quase sempre**



# TESTA A TUA INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

*10. Sinto que não aprecio o que faço em termos de trabalho.*

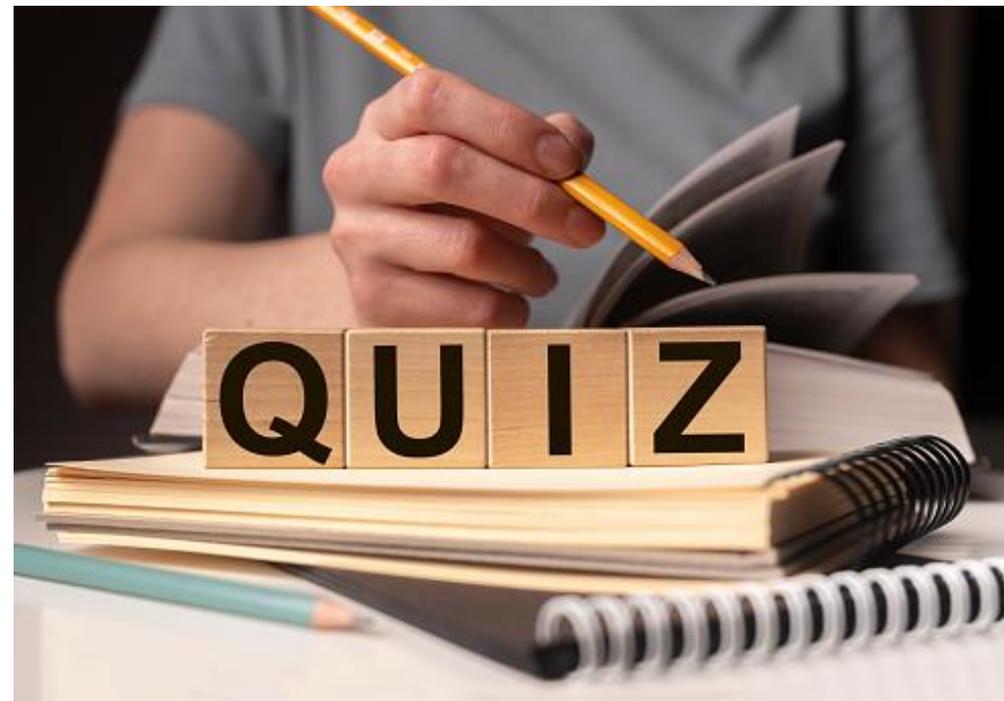


**1. Nunca; 2. Raramente; 3. Às Vezes; 4. Muitas vezes; 5. Quase sempre**



# TESTA A TUA INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

*11. Peço feedback aos outros sobre o que faço bem e como posso melhorar*

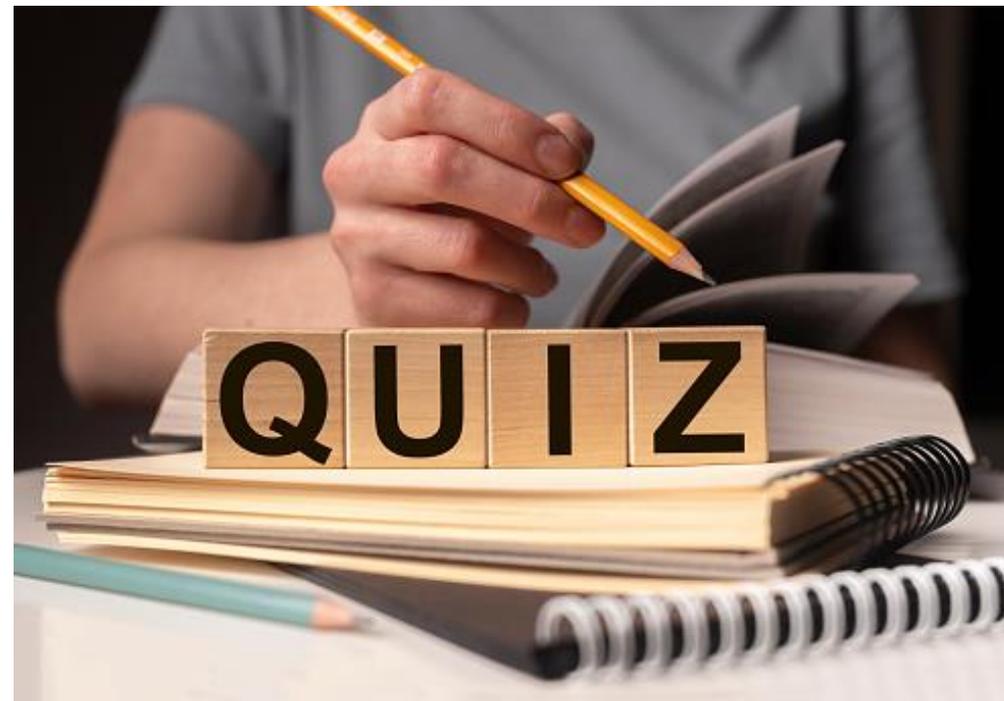


**1. Nunca; 2. Raramente; 3. Às Vezes; 4. Muitas vezes; 5. Quase sempre**



# TESTA A TUA INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

*12. Estabeleço objetivos a longo prazo e revejo os meus progressos regularmente*

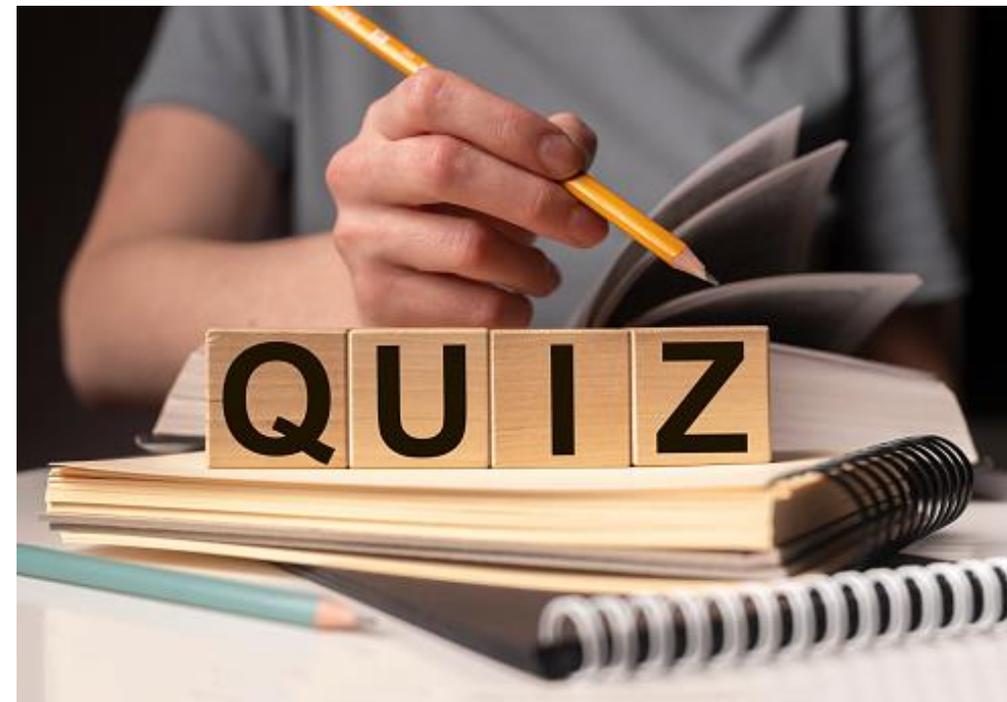


**1. Nunca; 2. Raramente; 3. Às Vezes; 4. Muitas vezes; 5. Quase sempre**



# TESTA A TUA INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

*13. É-me difícil de perceber as emoções que os outros estão a sentir*

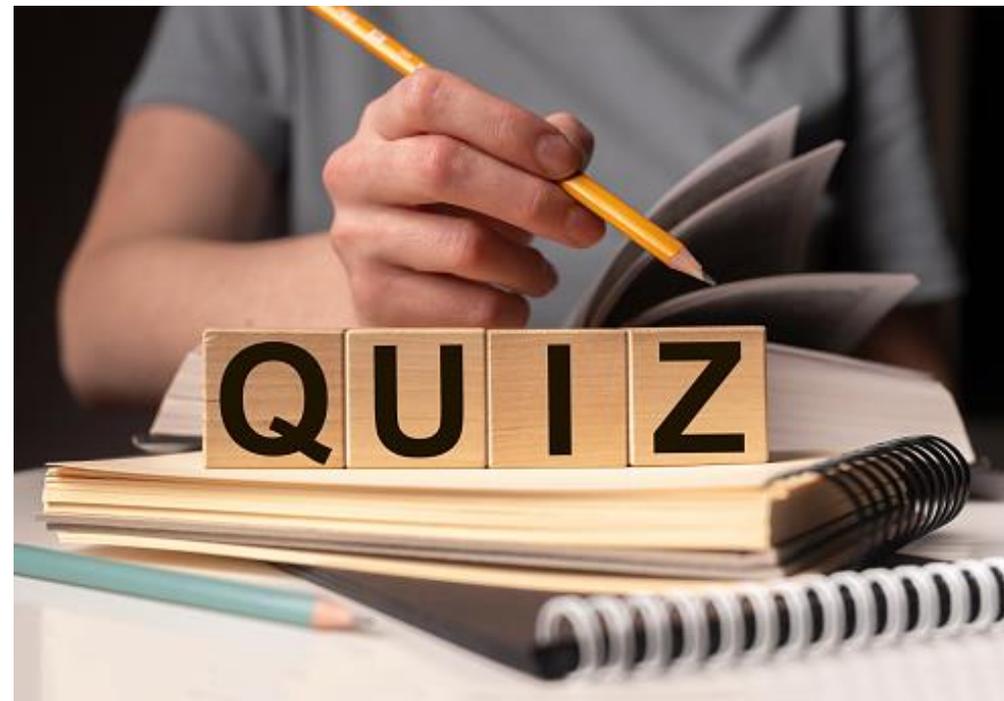


**1. Nunca; 2. Raramente; 3. Às Vezes; 4. Muitas vezes; 5. Quase sempre**



# TESTA A TUA INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

14. *Esforço-me para estabelecer conexão com os outros*

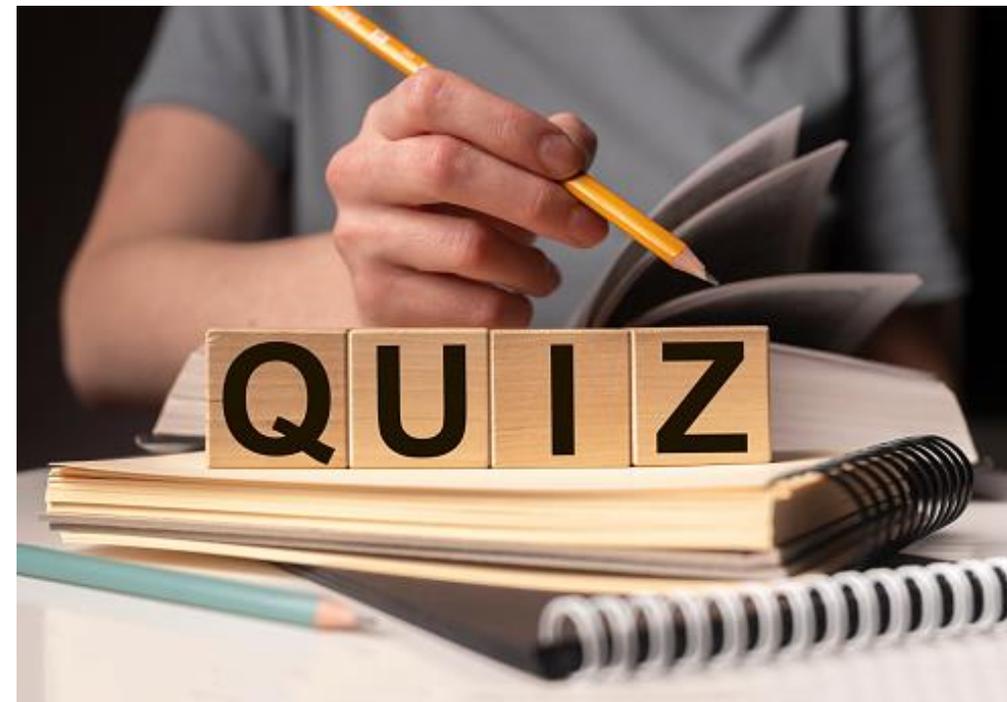


**1. Nunca; 2. Raramente; 3. Às Vezes; 4. Muitas vezes; 5. Quase sempre**



# TESTA A TUA INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

*15. Uso competências de escuta ativa quando as pessoas falam comigo*

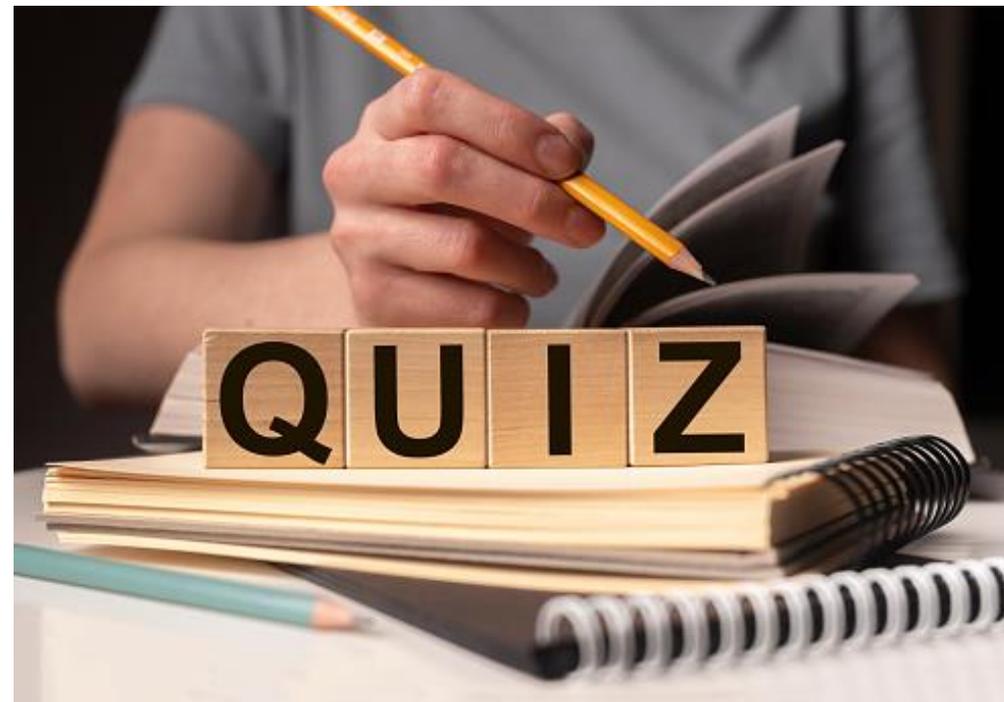


**1. Nunca; 2. Raramente; 3. Às Vezes; 4. Muitas vezes; 5. Quase sempre**



# TESTA A TUA INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

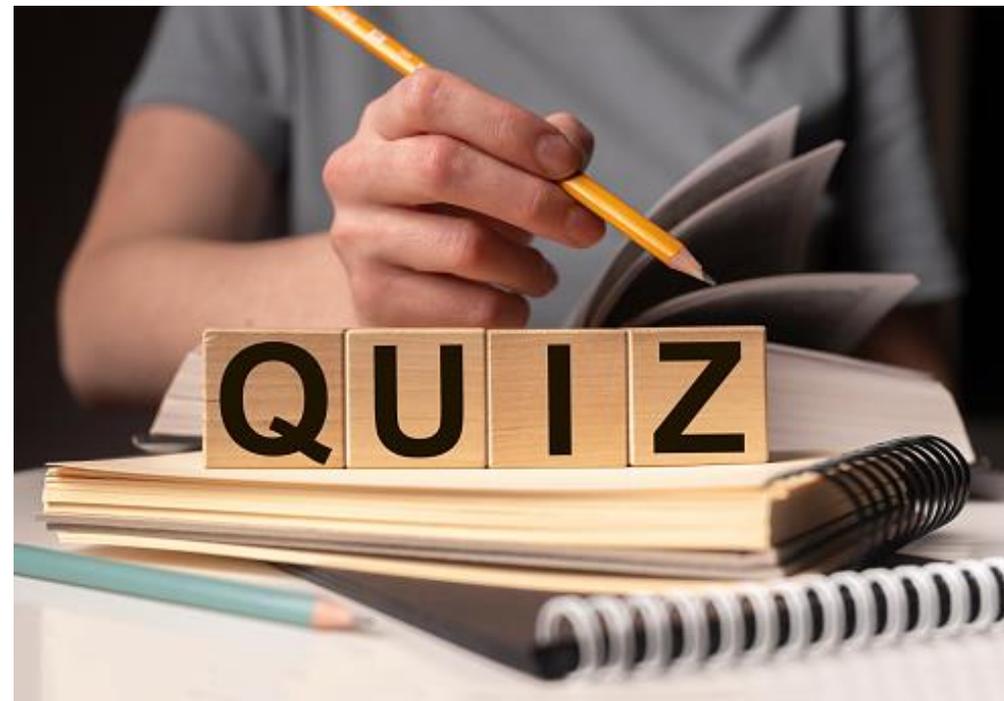
Soma os pontos  
das tuas respostas.



# TESTA A TUA INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

## 15-34:

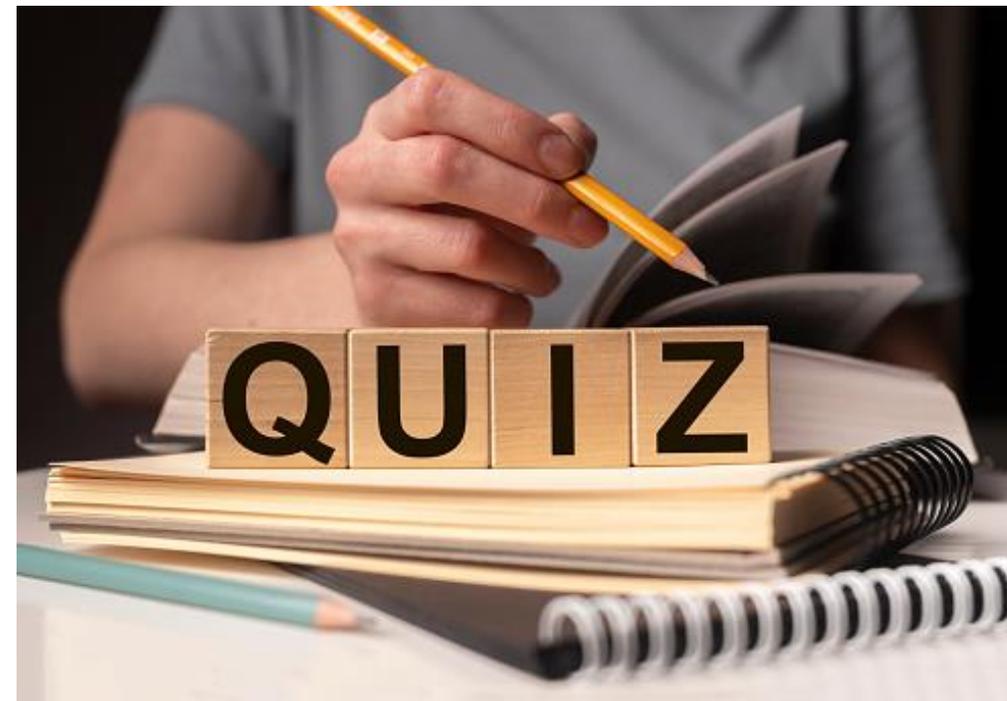
- Precisas de trabalhar a tua inteligência emocional: por vezes, podes sentir-te sobrecarregado/a pelas tuas emoções, especialmente em situações stressantes; ou podes por vezes evitar o conflito porque é angustiante para ti.
- Provavelmente, é difícil para ti acalmares-te quando te sentes aborrecido/a;
- Também é provável teres dificuldades de trabalhar em grupo/equipa.
- Não te preocupes – há muitas maneiras de desenvolveres a tua inteligência emocional e podes começar agora.



# TESTA A TUA INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

35-55:

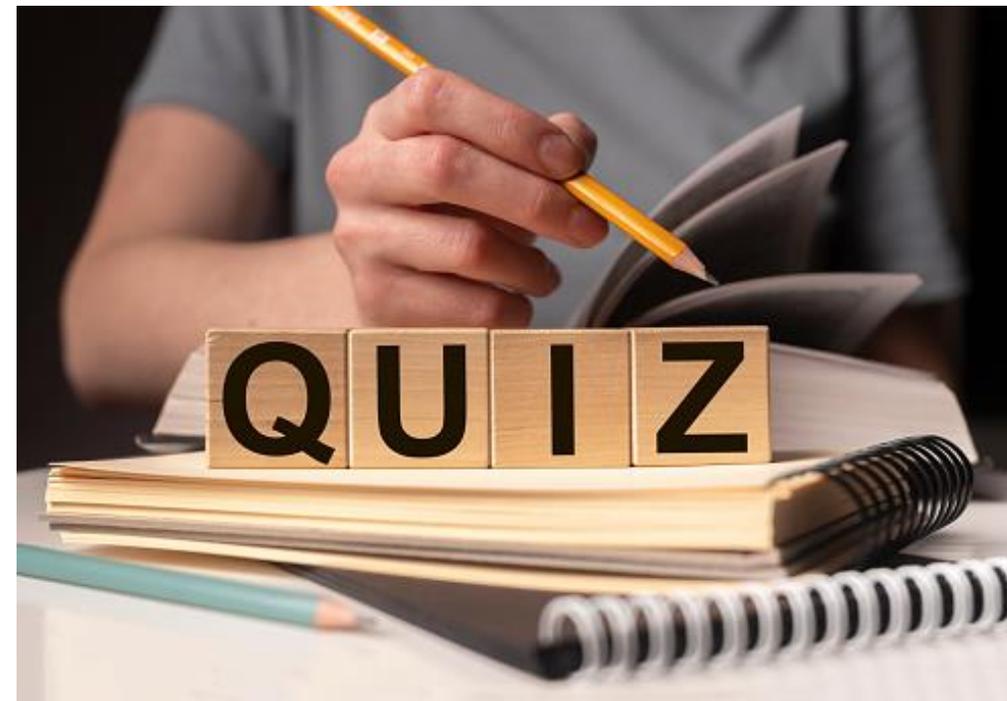
- O teu nível de inteligência emocional é razoável
- Provavelmente tens um bom relacionamento com alguns dos teus colegas, mas teres mais dificuldade em trabalhar com outros
- Tens capacidades para melhorar significativamente as tuas relações de trabalho.



# TESTA A TUA INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

56-75:

- Excelente! És uma pessoa emocionalmente inteligente.
- Tens ótimos relacionamentos e provavelmente as pessoas aproximam-se de ti para pedir conselhos.
- Tem cuidado com isso, porque quando tantas pessoas admiram as tuas habilidades pessoais, é fácil perder de vista as tuas próprias necessidades.
- A investigação mostra que pessoas emocionalmente inteligentes geralmente têm grande potencial de liderança.



# INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

---

O que é?



# O QUE É A INTELIGÊNCIA EMOCIONAL?

Indica qual a opção correta de resposta

a) Capacidade de se sentir sempre bem, apesar das dificuldades

b) Capacidade para entender e gerir ou influenciar emoções

c) As alíneas a e b estão corretas



# O QUE É A INTELIGÊNCIA EMOCIONAL?

Capacidade  
para fazer 2  
coisas

Reconhecer,  
entender e  
gerir as  
próprias  
emoções

reconhecer,  
entender e  
influenciar  
as emoções  
dos outros

Daniel Goleman



# INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

---

Qual o seu impacto?



# IMPORTÂNCIA DA INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

Todas as decisões  
são tomadas  
primeiro de forma  
emocional e só  
depois de forma  
racional



# IMPORTÂNCIA DA INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

Se existir uma  
emoção forte, a  
parte racional  
decrece



# IMPORTÂNCIA DA INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

Desenvolver a IE é  
obrigatório para  
tomar melhores  
decisões e obter  
melhores resultados



# IMPORTÂNCIA DA INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

Há pessoas com elevado QI que têm dificuldades ao nível das relações interpessoais, integração social e sucesso na vida – porque têm dificuldades em aceitar e gerir emoções



# IMPORTÂNCIA DA INTELIGÊNCIA EMOCIONAL A NÍVEL PESSOAL



---

Autoestima

---

Autoconceito

---

Autonomia

---

Autoconfiança

---

Autorregulação

---

Respeito

---

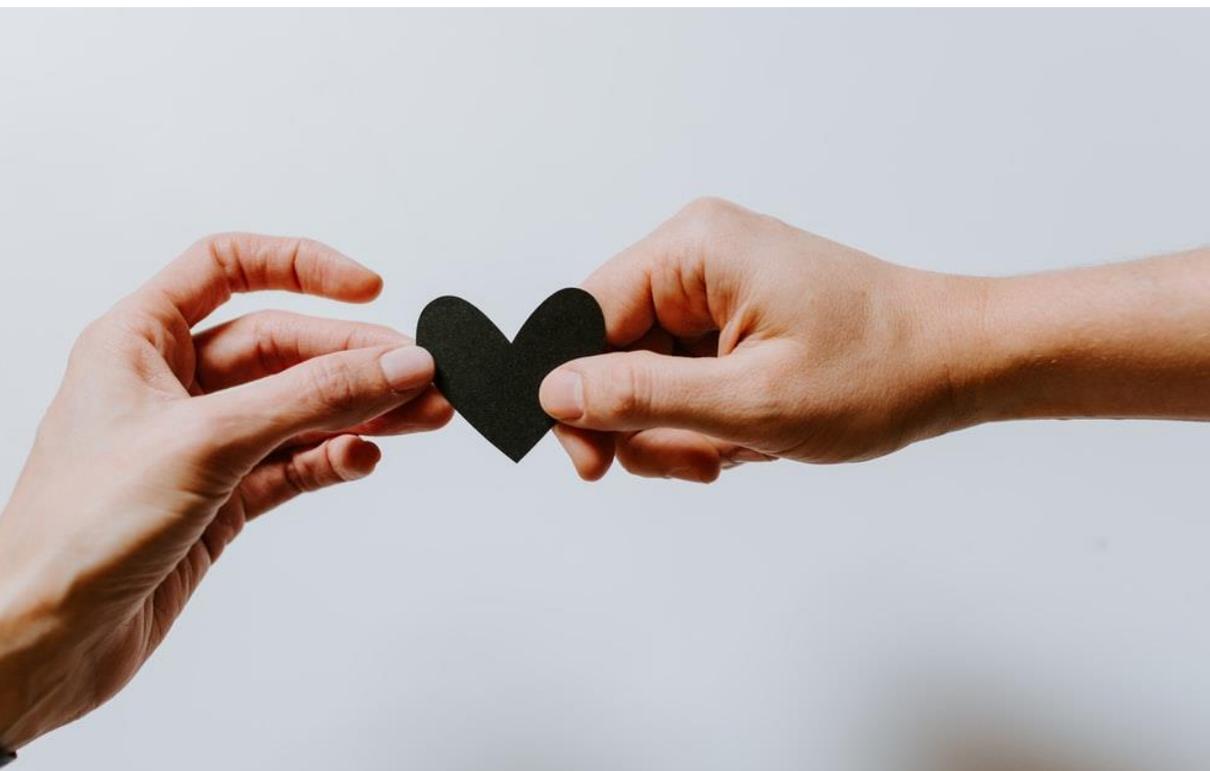
Assertividade

---

Resiliência



# IMPORTÂNCIA DA INTELIGÊNCIA EMOCIONAL A NÍVEL RELACIONAL



Empatia

Compaixão

Interajuda

Assertividade

Relações equilibradas



# IMPORTÂNCIA DA INTELIGÊNCIA EMOCIONAL NA ESCOLA/TRABALHO



---

Adaptação

---

Evolução

---

Motivação

---

Produtividade

---

Trabalho em Equipa

---

Liderança

---

Gestão de conflitos e stress

---

Cooperação e competição



# INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

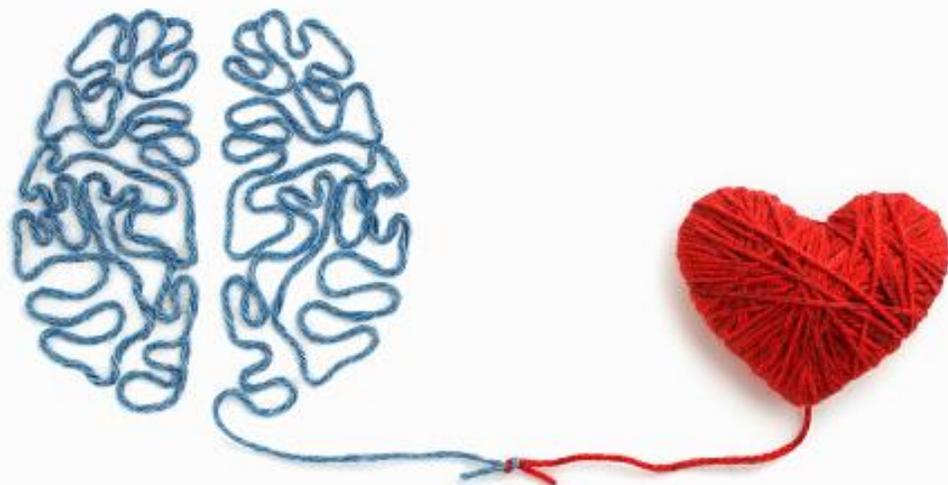
---

Quais são as suas dimensões?

Como as podemos desenvolver?



# AS 5 DIMENSÕES DA INTELIGÊNCIA EMOCIONAL



## Autoconsciência

- Reconhecer as nossas emoções e compreender a sua origem

## Competências sociais

- Gerir as emoções ao serviço da manutenção de relacionamentos saudáveis

## Autorregulação

- Gerir as nossas emoções e adaptá-las às situações

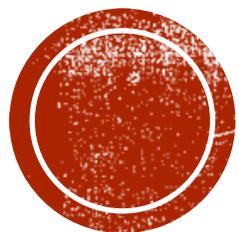
## Empatia

- Reconhecer as emoções nos outros e posicionar-se na sua perspetiva

## Automotivação

- Mobilizar as emoções ao serviço dos valores pessoais





# DESENVOLVER AUTOCONSCIÊNCIA

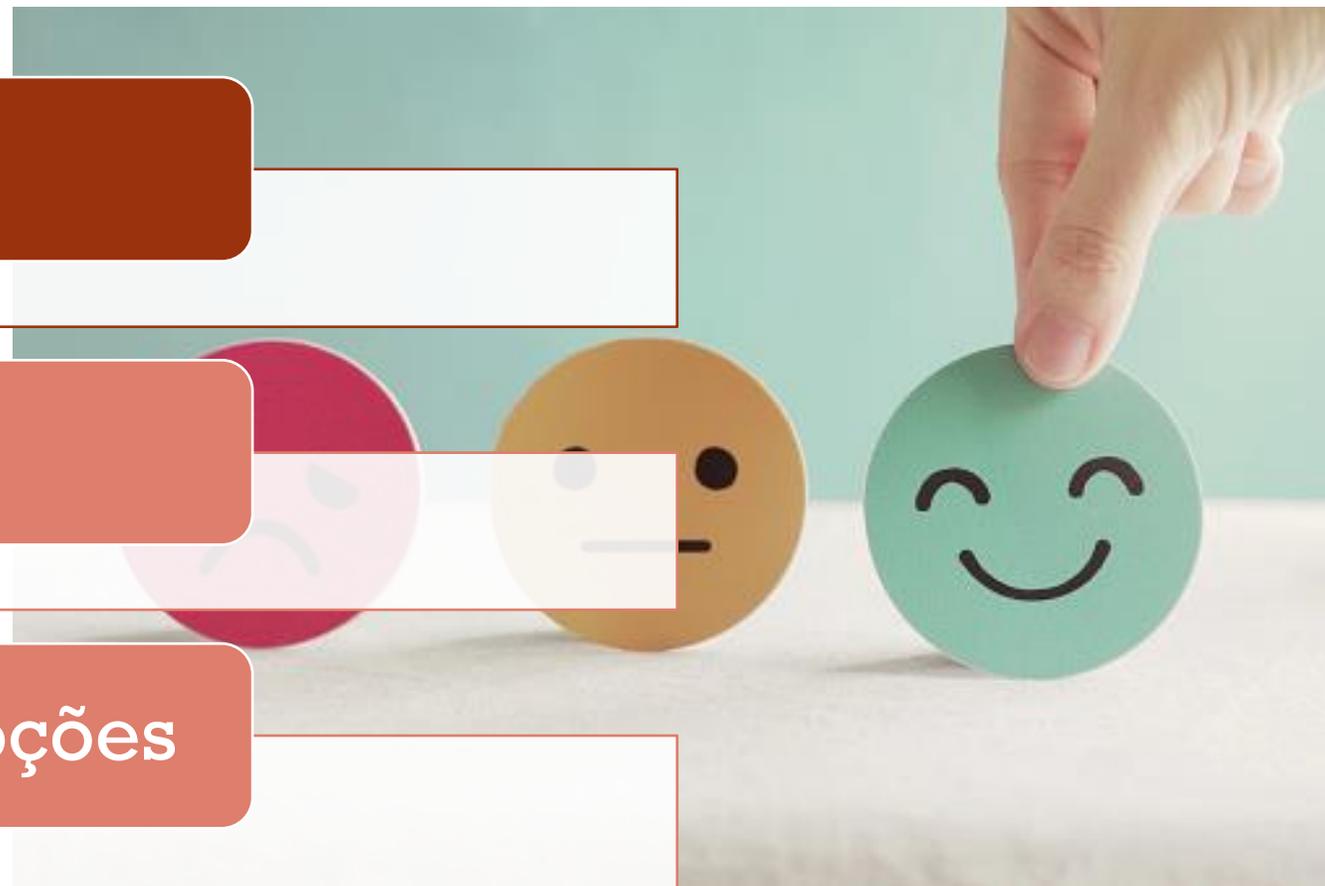


# DESENVOLVER AUTOCONSCIÊNCIA

O que são emoções

Quais são as emoções

Para que servem as emoções



# O QUE SÃO EMOÇÕES?

Indica se as seguintes afirmações são Verdadeiras ou Falsas



As emoções surgem no coração



Há emoções boas e emoções más



As emoções são sentimentos



A função das emoções é de adaptação e sobrevivência



Devemos evitar sentir certas emoções



É perigoso expressar certas emoções

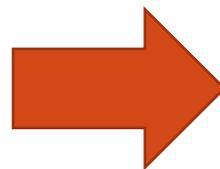


Todas as emoções são importantes



# A NATUREZA DAS EMOÇÕES

EMOÇÃO VEM  
DO LATIM  
MOVERE



Informam do que estamos a viver

Assinalam a (in)satisfação das nossas necessidades

Têm uma função

Podem ser agradáveis, desagradáveis ou neutras

Moldam o nosso pensamento

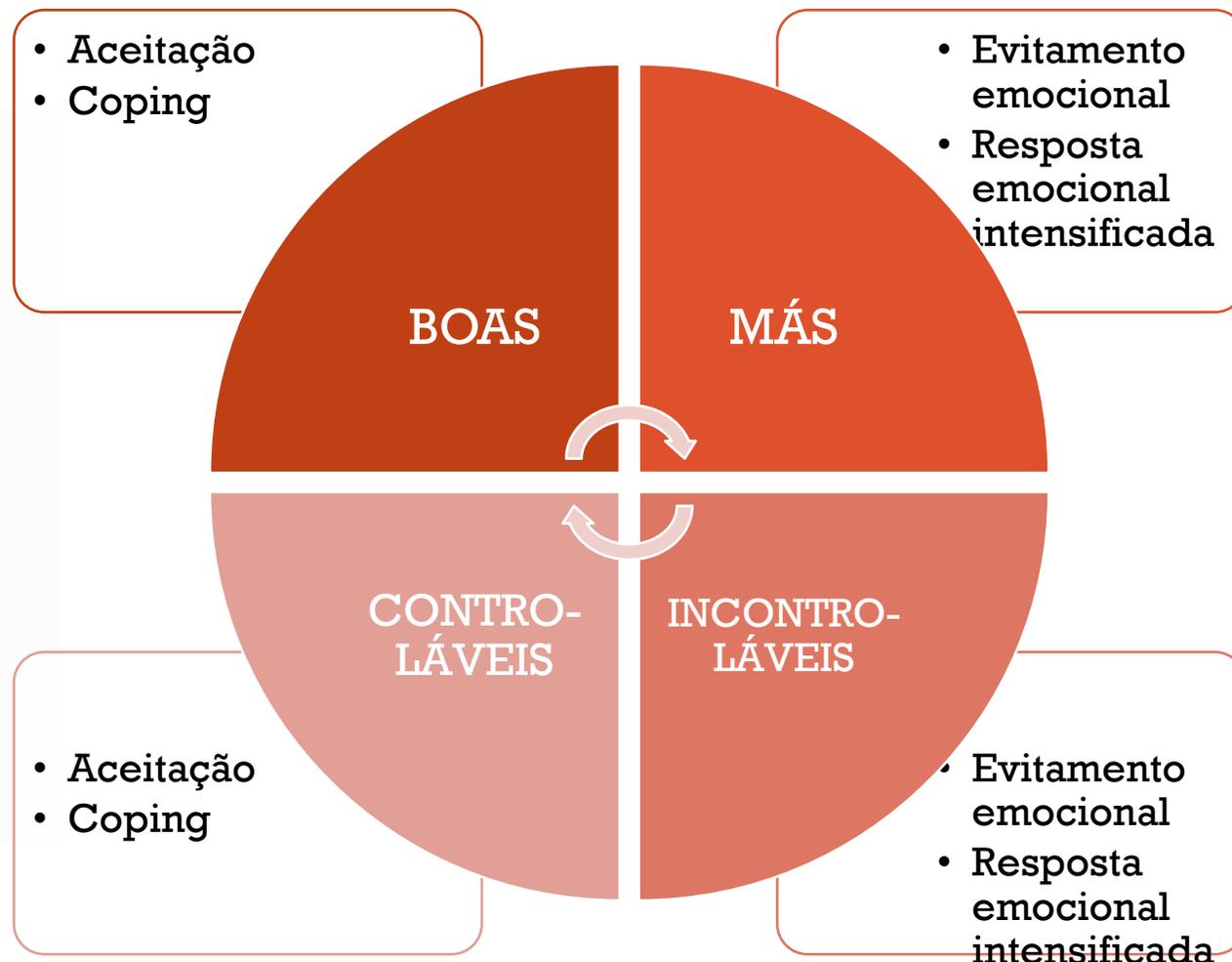
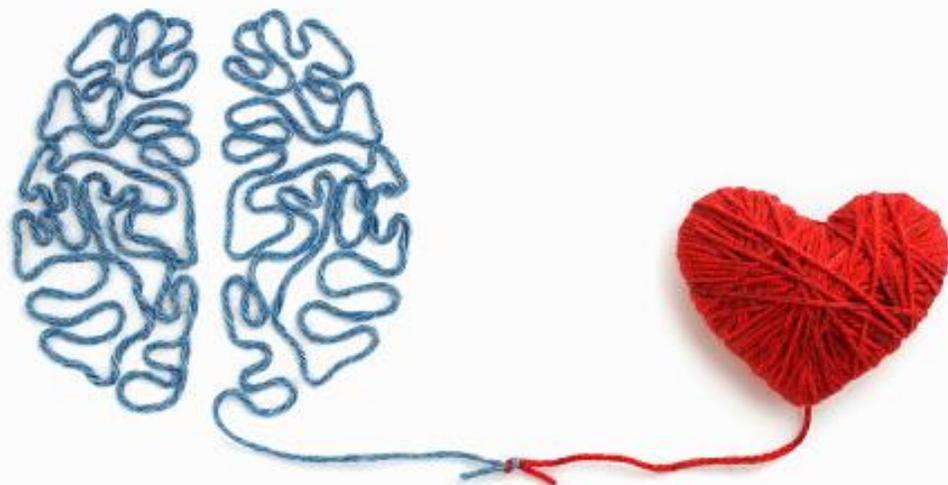


# CRENÇAS SOBRE EMOÇÕES

A investigação mostra que as crenças que as pessoas têm acerca das emoções influenciam a forma como avaliam e respondem às situações.

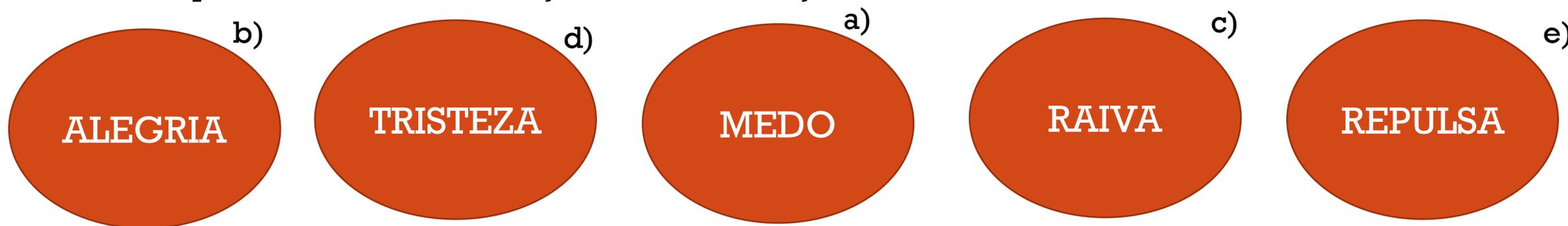


# CRENÇAS SOBRE EMOÇÕES



# PARA QUE SERVEM AS EMOÇÕES?

Faz a correspondência entre as emoções e as suas funções



a) Evitar o dano  
Garantir a sobrevivência

c) Pode ser útil para nos  
defendermos quando usada com  
assertividade e não violência

b) Sinalizar simpatia e assegurar que  
não somos ameaça.  
Fazer coisas boas para nós e para a  
sobrevivência

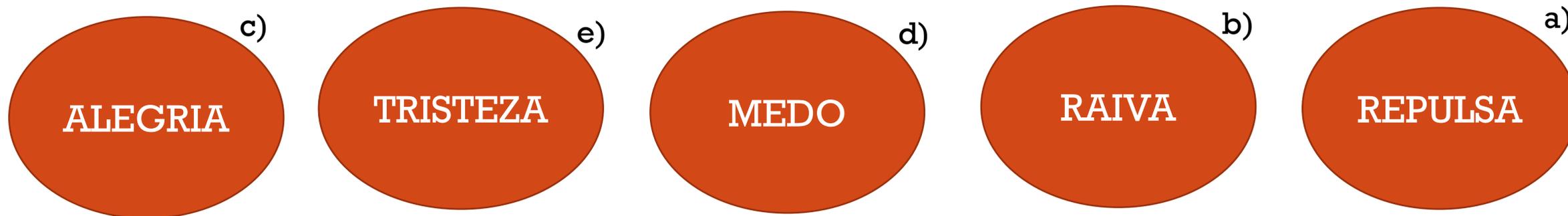
d) Sinalizar o pedido de  
ajuda, de conforto ou de  
tempo para recuperar  
da perda

e) Afastar, bloquear ou  
eliminar algo tóxico,  
ofensivo ou contaminante



# EM QUE CIRCUNSTÂNCIAS SURGEM AS DIFERENTES EMOÇÕES?

Faz a correspondência entre as emoções e as suas funções



a) Surge quando estamos perante algo ofensivo, ameaçador para a integridade física ou moral

b) Surge quando somos impedidos de atingir um objetivo ou sentimos que existe uma injustiça

c) Surge com sentido de conexão ou prazer sensorial

d) Surge com a ameaça de dano real ou imaginado, físico, emocional ou psicológico.

e) Surge quando perdemos alguém ou algo importante para nós.

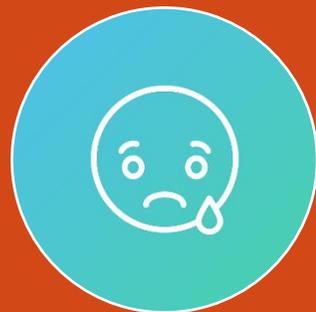


# EMOÇÕES BÁSICAS



## Alegria

- Vitalidade
- Motivação
- Relacionamentos



## Tristeza

- Luto
- Perda
- Conforto
- Cooperação



## Raiva

- Defender do abuso
- Respeitar limites



## Medo

- Proteger do perigo
- Manter a vida



## Nojo

- Prevenir a intoxicação
- Manter a integridade



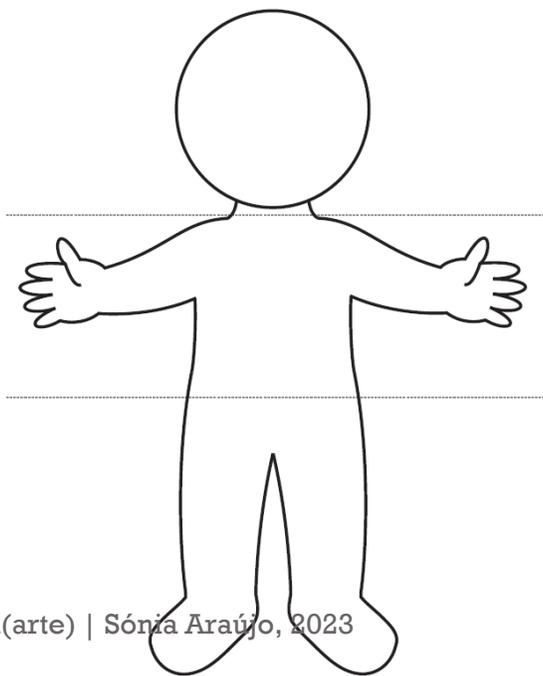
# DESENVOLVER AUTOCONSCIÊNCIA

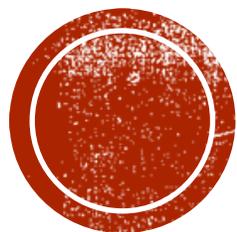
Como me sinto agora?



# DESENVOLVER AUTOCONSCIÊNCIA

Onde está a minha  
emoção?





# DESENVOLVER AUTORREGULAÇÃO



# DESENVOLVER AUTORREGULAÇÃO

Contar as  
respirações

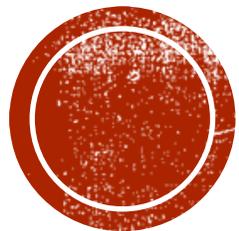


# DESENVOLVER AUTORREGULAÇÃO

## Mindfulness e Grounding

	5	Coisas que possas ver
	4	Coisas que possas tocar
	3	Coisas que possas ouvir
	2	Coisas que possas cheirar
	1	Emoção que possas sentir





# PROMOVER AUTOMOTIVAÇÃO



# AUTOMOTIVAÇÃO

É a capacidade de se motivar a si mesmo

É importante para atingirmos os nossos objetivos

Torna-nos persistentes



# DESENVOLVER AUTOMOTIVAÇÃO

- Estabelecer objetivos
- Delinear um caminho
- Lidar com os erros

Toda a gente  
comete erros

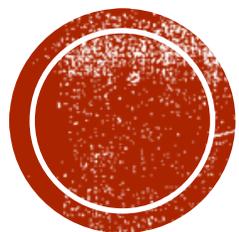
Os erros  
permitem o  
crescimento

Lidar com  
os erros

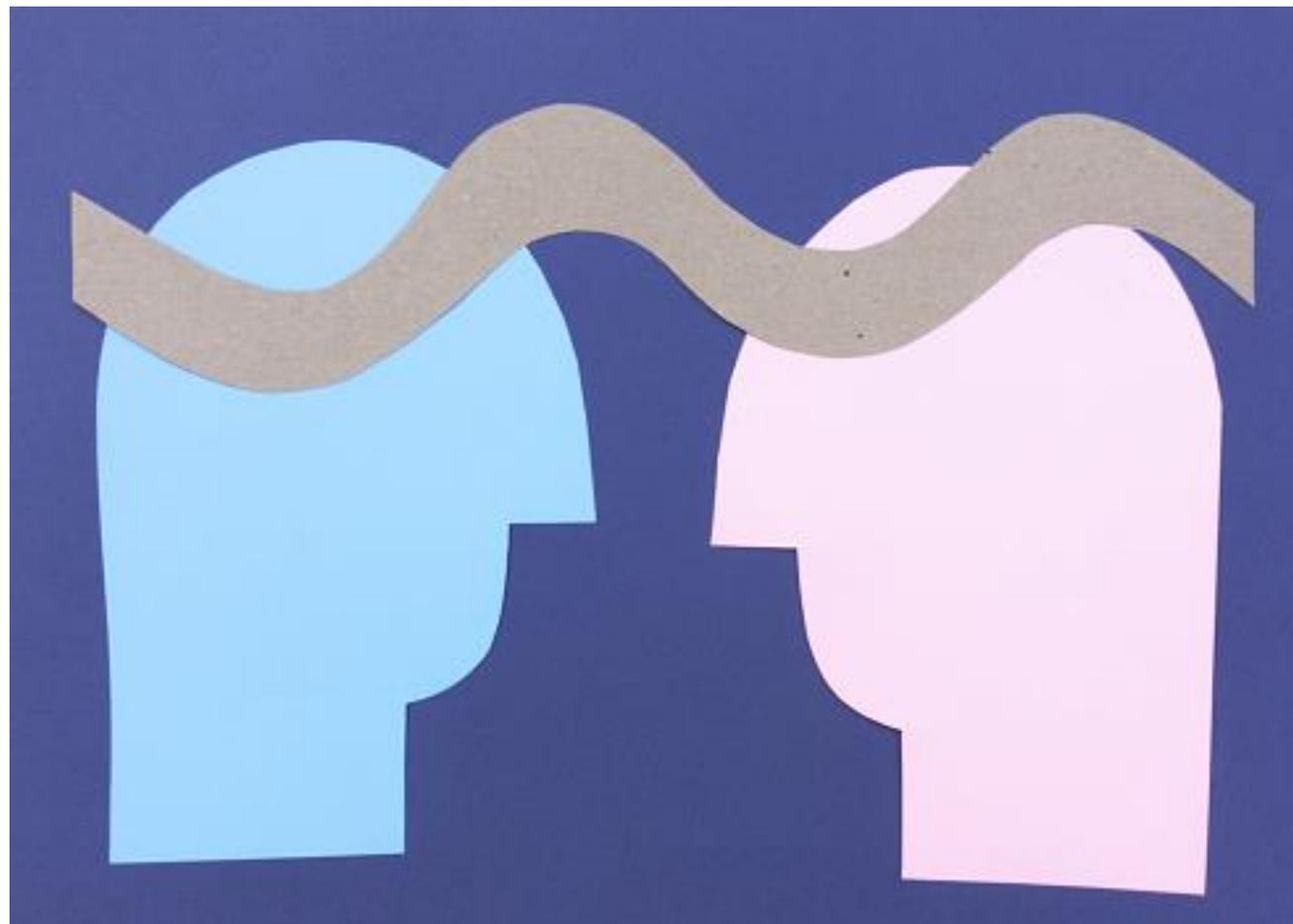
Os erros podem  
conduzir a coisas  
boas

Os erros não te  
definem





# DESENVOLVER EMPATIA



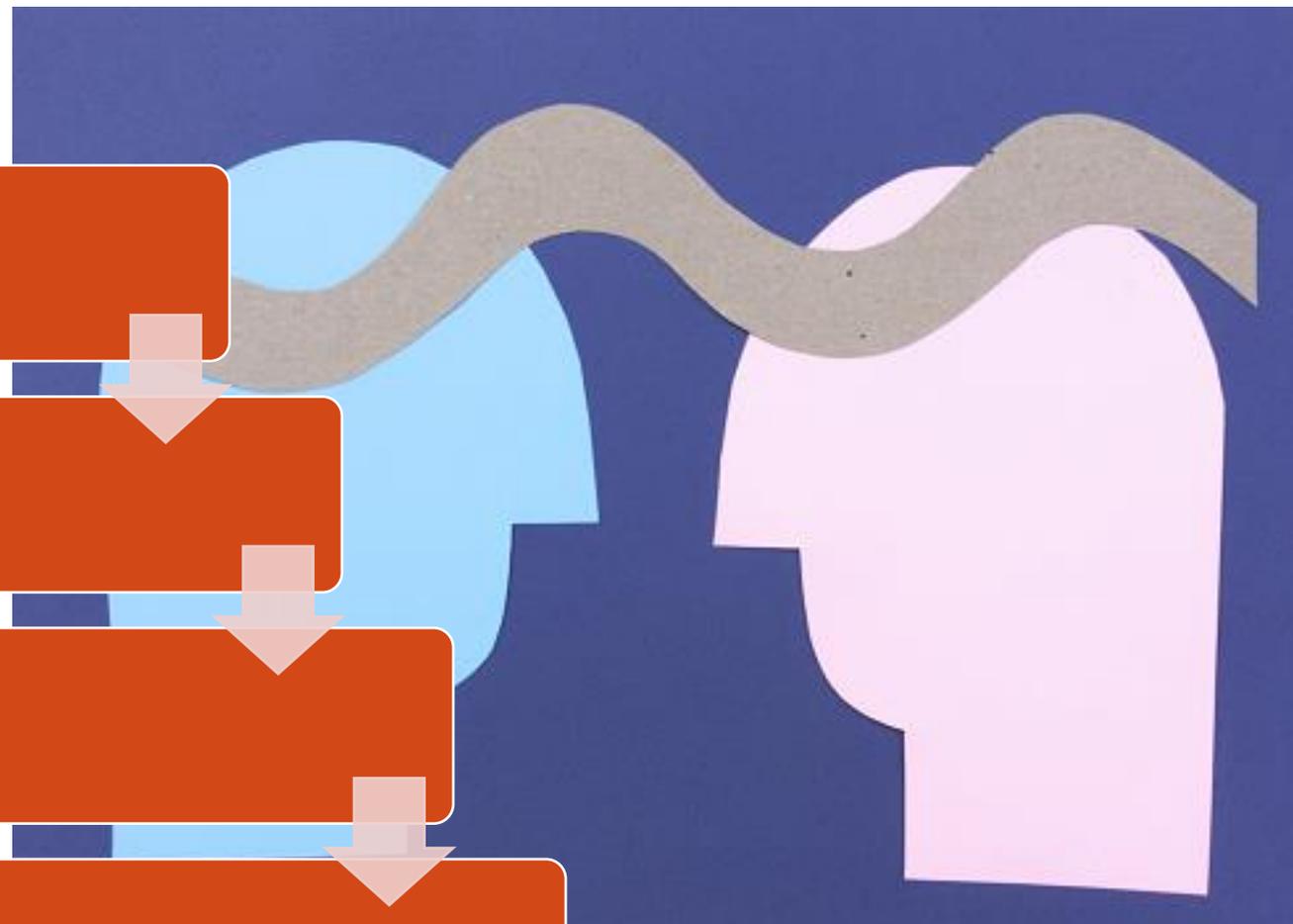
# EMPATIA

É a capacidade de compreender como outra pessoa se está a sentir ou a pensar numa determinada situação

Ter vontade de fazer algo em relação a isso

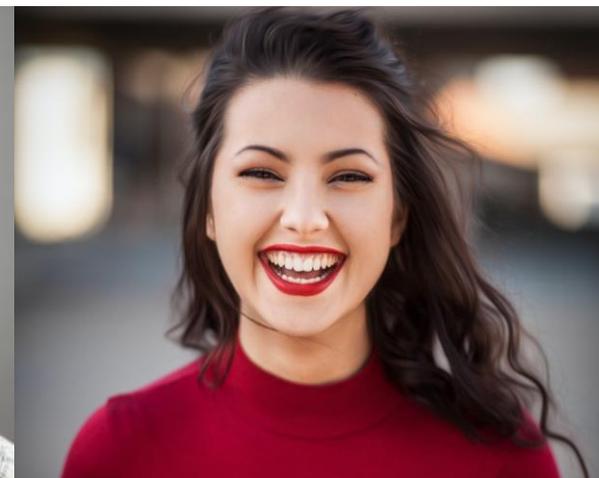
Torna-nos mais cuidadores

Torna-nos melhores amigos



# DESENVOLVER EMPATIA

Identificar emoções em si e nos outros, ao nível da expressão facial



Fotografias

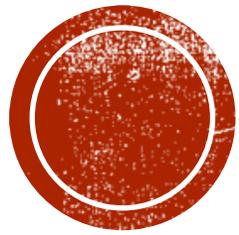
Desenhos

Mímicas

Role-play

Emocion(arte) | Sónia Araújo, 2023

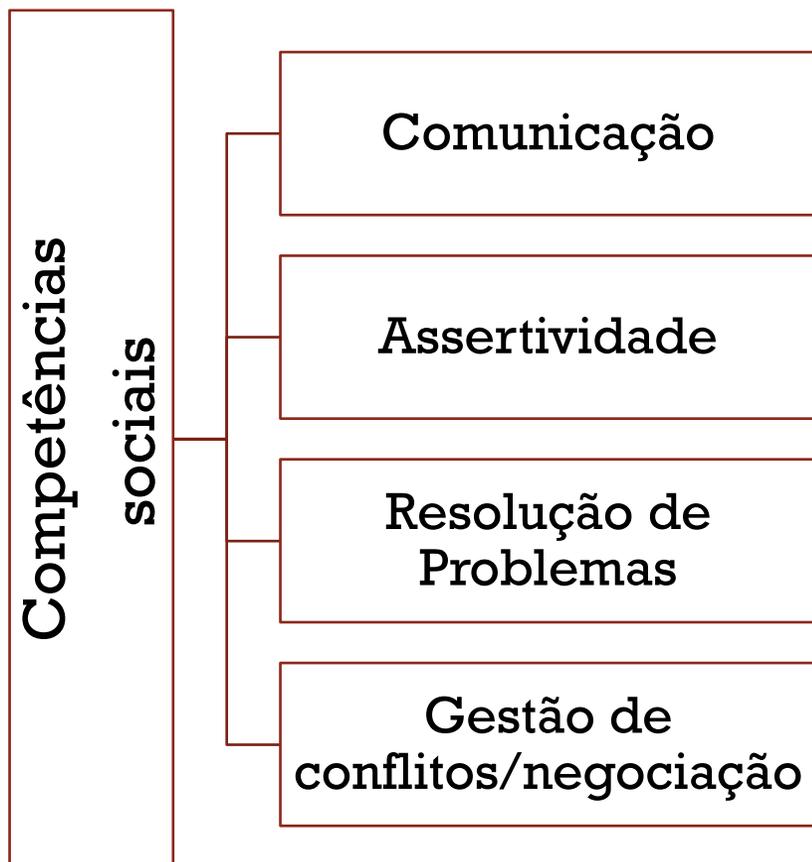




# DESENVOLVER COMPETÊNCIAS SOCIAIS



# FERRAMENTAS DE PROMOÇÃO DE COMPETÊNCIAS SOCIAIS





# GRATA PELA ATENÇÃO



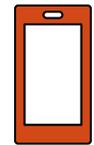
Emocion(arte) | Sónia Araújo, 2023



**Sónia Araújo**



[www.mindfulbe.pt](http://www.mindfulbe.pt)



+351 912 850 655



[sonia.araujo@mindfulbe.pt](mailto:sonia.araujo@mindfulbe.pt)

