

QUOCIENTE EMOCIONAL

COMPETÊNCIAS EMOCIONAIS PESSOAIS	AVALIAÇÃO				
1) Autoconsciência emocional – Identificar as próprias emoções e reconhecer seu impacto nas ações e decisões.	1	2	3	4	5
2) Autoavaliação precisa – Conhecer os próprios limites e possibilidades, sem se supervalorizar ou subestimar.	1	2	3	4	5
3) Autoconfiança – Possuir um sólido senso do próprio valor, capacidade e potencial.	1	2	3	4	5
4) Autocontrole emocional – Manter emoções e impulsos destrutivos sob controle.	1	2	3	4	5
5) Superação – Demonstrar ímpeto para melhorar o desempenho a fim de satisfazer padrões interiores de excelência.	1	2	3	4	5
6) Iniciativa – Estar sempre de prontidão para agir e aproveitar oportunidades.	1	2	3	4	5
7) Transparência – Ser honesto, íntegro, digno de confiança.	1	2	3	4	5
8) Adaptabilidade – Flexibilidade na adaptação a pessoas com estilos diferentes e a situações voláteis ou ao pensar e se comportar em situações antagônicas.	1	2	3	4	5
9) Otimismo – Ver o lado bom dos acontecimentos em qualquer situação que seja.	1	2	3	4	5
TOTAL					

QUOCIENTE EMOCIONAL					
COMPETÊNCIAS EMOCIONAIS SOCIAIS	AVALIAÇÃO				
1) Empatia – Perceber as emoções alheias, compreender seus pontos de vista e interessar-se ativamente por suas preocupações.	1	2	3	4	5
2) Consciência organizacional – Identificar e compreender as tendências, redes de decisão e a política em nível organizacional.	1	2	3	4	5
3) Serviço – Reconhecer e satisfazer as necessidades dos subordinados e clientes, servindo-os e ajudando-os a melhorar em seu desempenho e alcançar em seu objetivos.	1	2	3	4	5
4) Liderança inspiradora – Orientar e motivar com uma visão instigante, conduzindo pessoas a objetivos de ganhos mútuos.	1	2	3	4	5
5) Influência – Dispor da capacidade de persuadir e influenciar pessoas.	1	2	3	4	5
6) Desenvolvimento dos demais – Cultivar as capacidades alheias por meio de <i>feedbacks</i> e orientação.	1	2	3	4	5
7) Catalisação de mudanças – Iniciar e gerenciar mudanças e liderar pessoas em uma nova direção.	1	2	3	4	5
8) Gerenciamento de conflitos – Solucionar divergências entre pessoas, levando-as à integração e à aceitação mútua.	1	2	3	4	5
9) Trabalho em equipe – Conquistar a colaboração e o trabalho em equipe com alto desempenho.	1	2	3	4	5
TOTAL					
TOTAL GERAL					

Notas mais baixas revelam pontos a desenvolver – e tudo começa com o autoconhecimento. Lembre-se, também, de que é caro o preço a pagar pela

DA TEORIA À PRÁTICA

O Teorema da Satisfação é um conceito muito usado em vendas, mas que faz todo sentido em relações interpessoais e pode transformar seus sentimentos em relação aos outros – e, conseqüentemente, a ideia que eles têm sobre a conexão que existe entre vocês. A ideia básica é de que tudo aquilo em que você colocar seu foco cresce. Essa técnica é muito utilizada no comércio. Quantas vezes você entrou em uma loja só para “dar uma olhada” em um produto, sem intenção de compra, e acabou levando-o? É que o vendedor, habilmente, soube aproveitar seu primeiro interesse para lhe dar detalhes do produto, o benefício que ele iria lhe trazer e as vantagens de comprá-lo naquele instante. Sua expectativa não era elevada ao entrar na loja; porém, o vendedor criou uma experiência tão especial e mostrou o produto de forma tão fascinante que você não resistiu e ainda teve a certeza de que fez a melhor das escolhas.

Existe uma equação que explica o processo, a saber:

**Satisfação = a percepção
– a expectativa**

Se sua expectativa é maior que a percepção, a satisfação é negativa. No entanto, se sua percepção é maior que sua expectativa, a satisfação será positiva – e é essa satisfação que você busca em seu trabalho, em seu relacionamento, na vida em família

etc. Isto quer dizer que se todos os dias, ao invés de reclamar, passar a focar nos aspectos positivos daquela pessoa com quem costuma ter uma relação conflituosa, você vai se condicionar a olhá-la com foco em características positivas. Agindo assim, é certo que essa ligação entre vocês ficará mais benéfica e satisfatória.

Na prática, faça assim:

1. Pare de falar mal daquela pessoa com quem você não se dá bem ou com quem tem tido problemas de relacionamento. Simplesmente, pare de reclamar, de se queixar ou de pensar mal dela. Comprometa-se, consigo mesmo, em praticar essa disciplina por trinta dias. Ainda que lhe perguntem algo a respeito dela, você não dirá nada negativo – mas se lembrará de responder com um dos aspectos a seguir.

2. Faça uma lista de 10 características positivas dessa pessoa. Se não conseguir identificar todas, enumere aquelas que observar.

.....

.....

.....

.....

.....

3. Faça outra lista, agora com 10 características posi-

tivas que existem ou já existiram na interação entre vocês. Vale lembrar conquistas, aprendizados, momentos alegres ou simplesmente conversas agradáveis que vocês tiveram. (Como no item anterior, caso não se lembre de 10 momentos, enumere os possíveis de mencionar.)

.....

.....

.....

.....

.....

4. Agora, faça uma lista de 10 características positivas que você tem.

.....

.....

.....

.....

.....

5. Arranque esta folha preenchida do livro (ou, caso prefira, copie ou digite em outra folha) e coloque-a em um local fácil de acessar a qualquer momento do dia ou da noite, seja em casa, no trabalho, na rua, no carro, no ônibus etc.

6. Cada vez que você for pensar mal sobre essa pessoa, imediatamente leia suas anotações e busque ativar mecanismos de gratidão por cada uma daquelas qualidades e bons momentos vividos juntos.

7. Depois de trinta dias, avalie como estão seus sentimentos e anote a seguir sua conclusão com essa ferramenta. O que você aprendeu aqui?

.....

.....

.....

.....

.....

INSPIRAÇÃO NA TELA

Matrix é uma ficção que retrata a transformação da humanidade e a dominação da máquina sobre o ser humano. É uma reflexão sobre como precisamos estar despertos para percebermos o que está acontecendo à nossa volta, não permitindo o embotamento da mente e encontrando formas de viver o presente – ou seja, encantar-se com a bênção e a maravilha que é a vida e estar vivo.

QR CODE

Por meio do QR Code a seguir, acesse uma prática guiada de atenção plena totalmente grátis, para realizar uma rápida técnica de mindfulness que vai

ajudar você a compreender maneiras de trazer seu foco para o presente, colhendo resultados imediatos logo após o exercício.

