

Inteligência Emocional: A Chave para o Autoconhecimento



Altair Altoff da Rocha



Altair Altoff



Um pouco sobre mim

- Advogado a mais de 19 anos;
- Especialista em Processo Civil e Direito Tributário;
- Mestre em Psicologia;
- Graduando em Psicologia;
- Professor Universitário a mais de 15 anos;
- Escritor;
- Palestrante;
- Master Coach FEBRACIS; e
- Analista Comportamental – CISASSESSMENT.

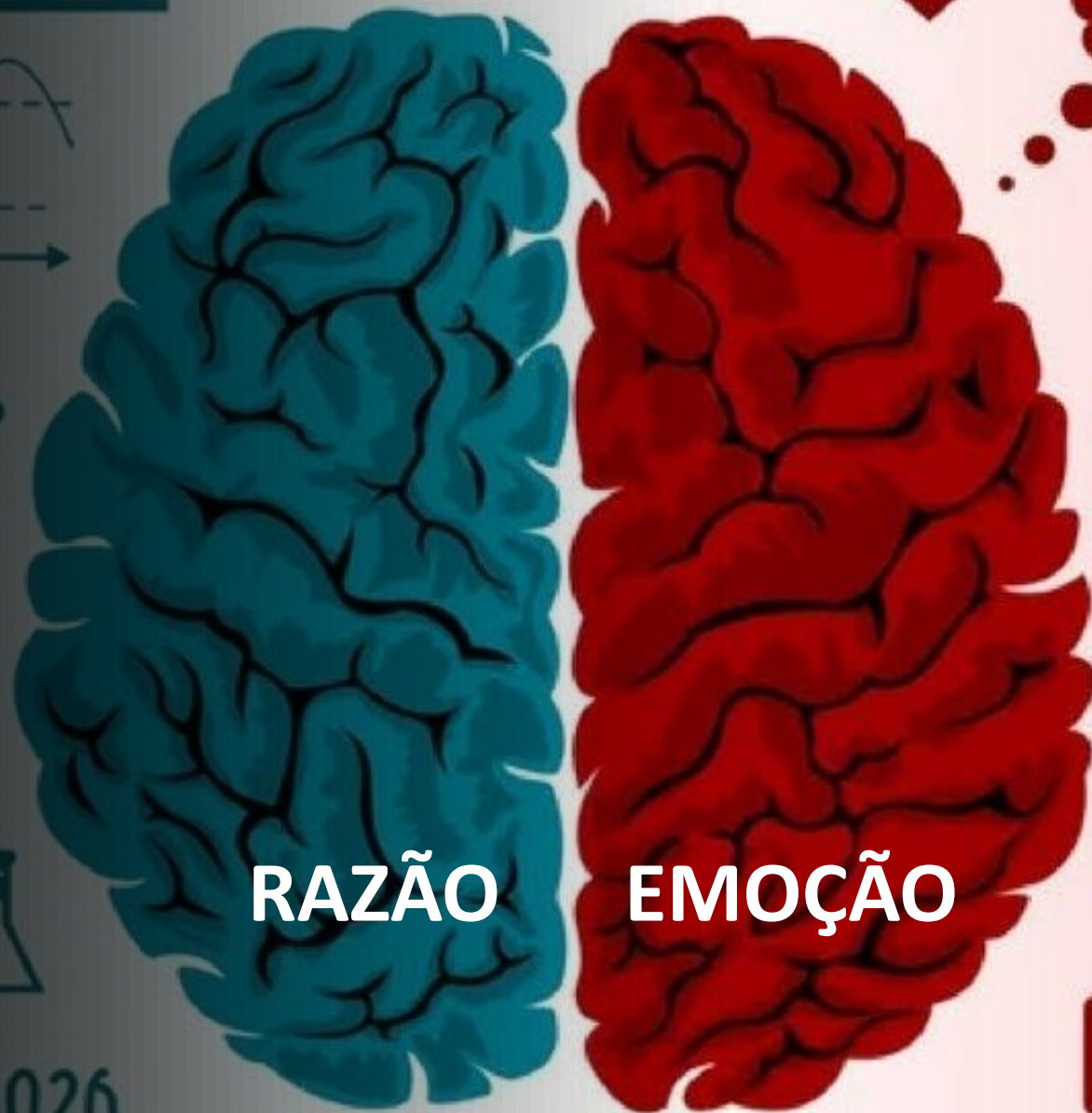
Instagram: @altairaltoff





Acordo do Mosaico!

Inteligência Emocional



HEMISFÉRIO ESQUERDO

Eu sou o hemisfério esquerdo.
Eu sou um cientista.
Um matemático.
Eu amo o que reconheço.
Eu classifico.
Eu sou exato.
Linear.
Analítico.
Estrategista.
Sou prático.
Sempre no controle.
Um mestre das palavras e linguagens.
Realista.
Eu calculo equações e brinco com números.
Eu sou a ordem.
Eu sou lógico.
Eu sei exatamente quem sou.

HEMISFÉRIO DIREITO

Eu sou o hemisfério direito.
Sou a criatividade.
Um espírito livre.
Eu sou a paixão.
Sou saudade.
Sensualidade.
Eu sou o som de gargalhadas.
Eu sou o gosto.
A sensação da areia nos pés descalços.
Sou movimento.
Cores vivas.
Sou o anseio de pintar a tela em branco.
Sou a imaginação sem limites.
Arte. Poesia.
Eu percebo. Eu sinto.
Eu sou tudo o que eu queria ser.

RAZÃO X EMOÇÃO

Apenas 13% dos profissionais fracassam por falta de habilidades intelectuais, técnicas e cognitivas. E 87% fracassam por falta de liderança, relacionamentos, segurança, empatia, autocontrole, superação, ousadia, otimismo etc.

Ou seja, fracassam porque não têm inteligência emocional.

Relacione 3 pessoas capazes intelectual e racionalmente, mas que nunca “chegaram lá” profissionalmente.

1. _____
2. _____
3. _____



O QUE É
INTELIGÊNCIA
EMOCIONAL?

“EQUILÍBRIO”



AVALIAÇÃO DE INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

COMPETÊNCIAS EMOCIONAIS PESSOAIS	HOJE	15º DIA	30º DIA
1. Autoconsciência emocional: identifica as próprias emoções e reconhece seus impactos; sabe o porquê de seus sentimentos e reações.			
2. Autoavaliação precisa: conhece os próprios limites e possibilidades e age de acordo com eles.			
3. Autoconfiança: tem sólido senso de valor próprio e capacidade; ousa sem se expor à “morte”			
4. Autocontrole emocional: mantém emoções e impulsos destrutivos sob controle, mesmo em momentos de estresse.			
5. Superação: tem ímpeto para melhorar o desempenho a fim de satisfazer padrões interiores de excelência.			
6. Iniciativa: está sempre pronto para agir, aproveitar e criar oportunidades.			
7. Transparência: é honesto, íntegro e digno de confiança.			
8. Flexibilidade: é flexível na adaptação a pessoas diferentes, situações voláteis ou na superação de obstáculos.			
9. Otimismo: vê o lado bom dos acontecimentos, mesmo em momentos difíceis.			
TOTAL			

AVALIAÇÃO DE INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

COMPETÊNCIAS EMOCIONAIS SOCIAIS	HOJE	15º DIA	30º DIA
1. Empatia: percebe e respeita as emoções alheias, compreende seus pontos de vista e se interessa ativamente por suas preocupações.			
2. Consciência organizacional: identifica as tendências, as redes de decisão e a política em nível organizacional. Sabe com quem falar, como falar e quando falar.			
3. Serviço: reconhece e satisfaz as necessidades das pessoas ao seu redor de forma doadora.			
4. Liderança inspiradora: orienta e motiva com uma visão instigante, fazendo as pessoas irem além.			
5. Influência: é capaz de persuadir, estimular, motivar, convencer e vender seu ponto de vista.			
6. Desenvolvimento dos demais: atento a desenvolver as pessoas para que elas cresçam e se desenvolvam.			
7. Catalisação de mudanças: inicia, gerencia e lidera mudanças. Tudo pode ser diferente.			
8. Gerenciamento de conflitos: compreende e soluciona divergências, propondo o melhor acordo possível.			
9. Trabalho em equipe: se coloca com humildade, disposto a cooperar e colaborar com o objetivo comum.			
TOTAL			

Que fichas caem?

Quais são as 3 piores notas em cada competência?

Como será sua vida quando recompor essas competências emocionais?

Refaça essa avaliação no décimo quinto dia e trigésimo dia após esta palestra. Compare os resultados e perceba sua evolução.

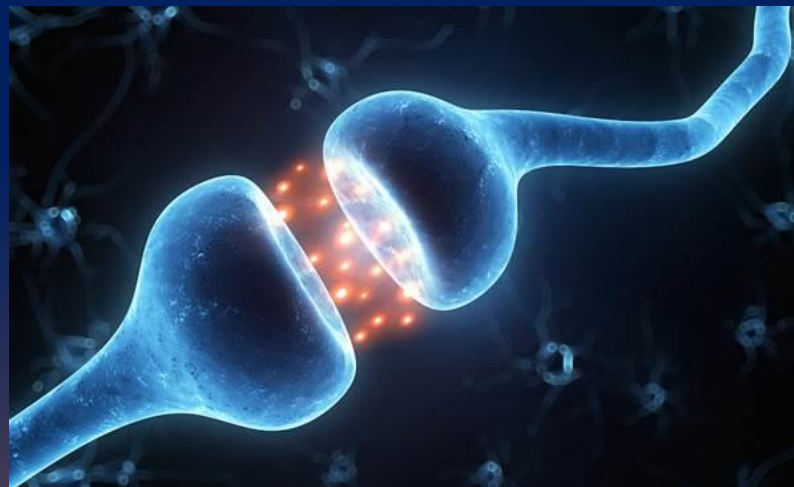
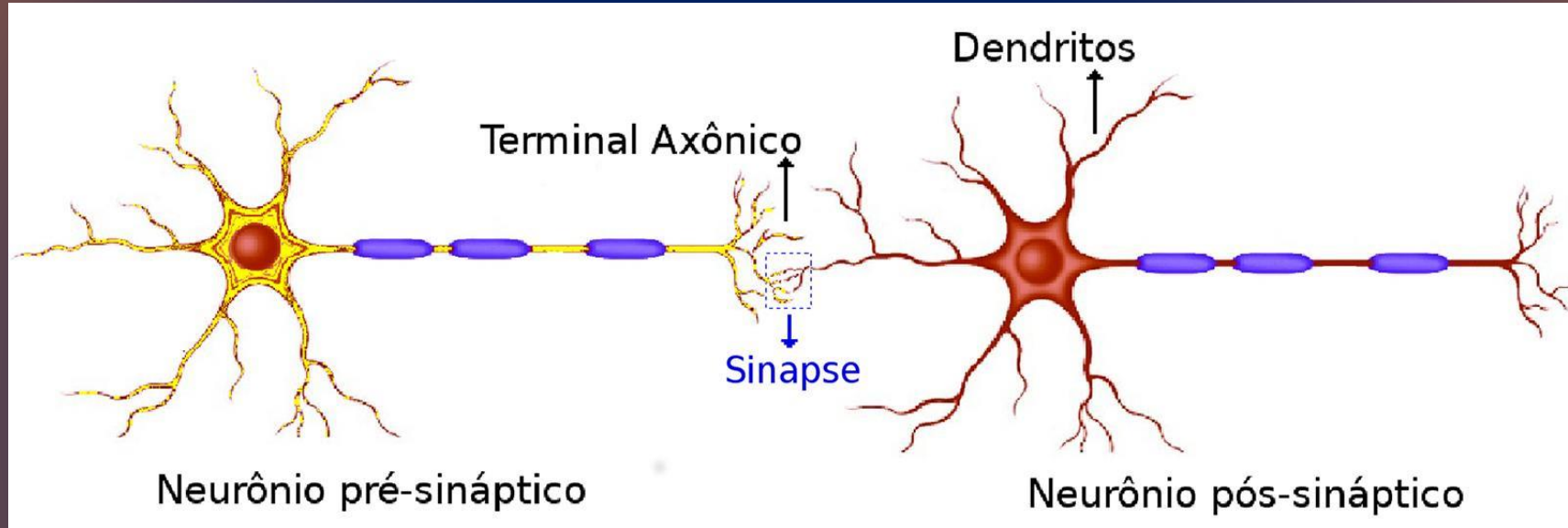
O QUE SÃO CRENÇAS?

É toda programação mental (sinapses neurais) adquirida como aprendizado durante a vida e que determina os comportamentos, as atitudes, os resultados, as conquistas e a qualidade de vida.

Eles são consolidados no cérebro em forma de conexões neurais, que determinam como cada indivíduo se posiciona no mundo, considerando como enxerga a si mesmo e as pessoas ao redor, e como lida com as diferentes situações às quais é submetido.

A base das nossas crenças é definida principalmente até os 12 anos de idade e, por esta razão, são influenciadas pelas pessoas com quem mais convivemos, como é o caso dos nossos pais (biológicos ou adotivos) ou dos responsáveis por nossa criação.

SINAPSES NEURAIS



MATRIZ DE VALOR HUMANO

CENÇAS	COMPETENCIAS EMOCIONAIS	COMPORTAMENTO ATITUDE
MERECIMENTO	TENHO	TER
CAPACIDADE	FAÇO	FAZER
IDENTIDADE	SOU	SER





As três crenças universais debilitantes são:

- “Não sou bom o bastante”
- “Não sou capaz de fazer isso”
- “Não mereço tudo isso”

Elas influenciam todas as outras crenças que temos.

CARACTERÍSTICAS DAS CRENÇAS:

- Autorrealizáveis: as crenças moldam a realidade de uma pessoa, de modo que, aquilo que ela acredita, acontece;
- Cíclicas: as crenças estão em um processo constante de auto fortalecimento. Assim, quando uma pessoa vê sua crença acontecendo, ela automaticamente está reforçando a sinapse neural correspondente e fortalecendo a crença dela;
- Reprogramáveis: mesmo as crenças mais profundas podem ser substituídas por outras por meio de repetição ou de situações com forte impacto emocional.

FORMAÇÃO DE CRENÇAS



Matriz PASSIVA de formação de crenças



Matriz ATIVA de formação de crenças



AUTOCONHECIMENTO

Você sabe quem você é?



TEORIA DISC

PESSOAS - CONEXÕES

INFLUÊNCIA

ESTABILIDADE

FALAR

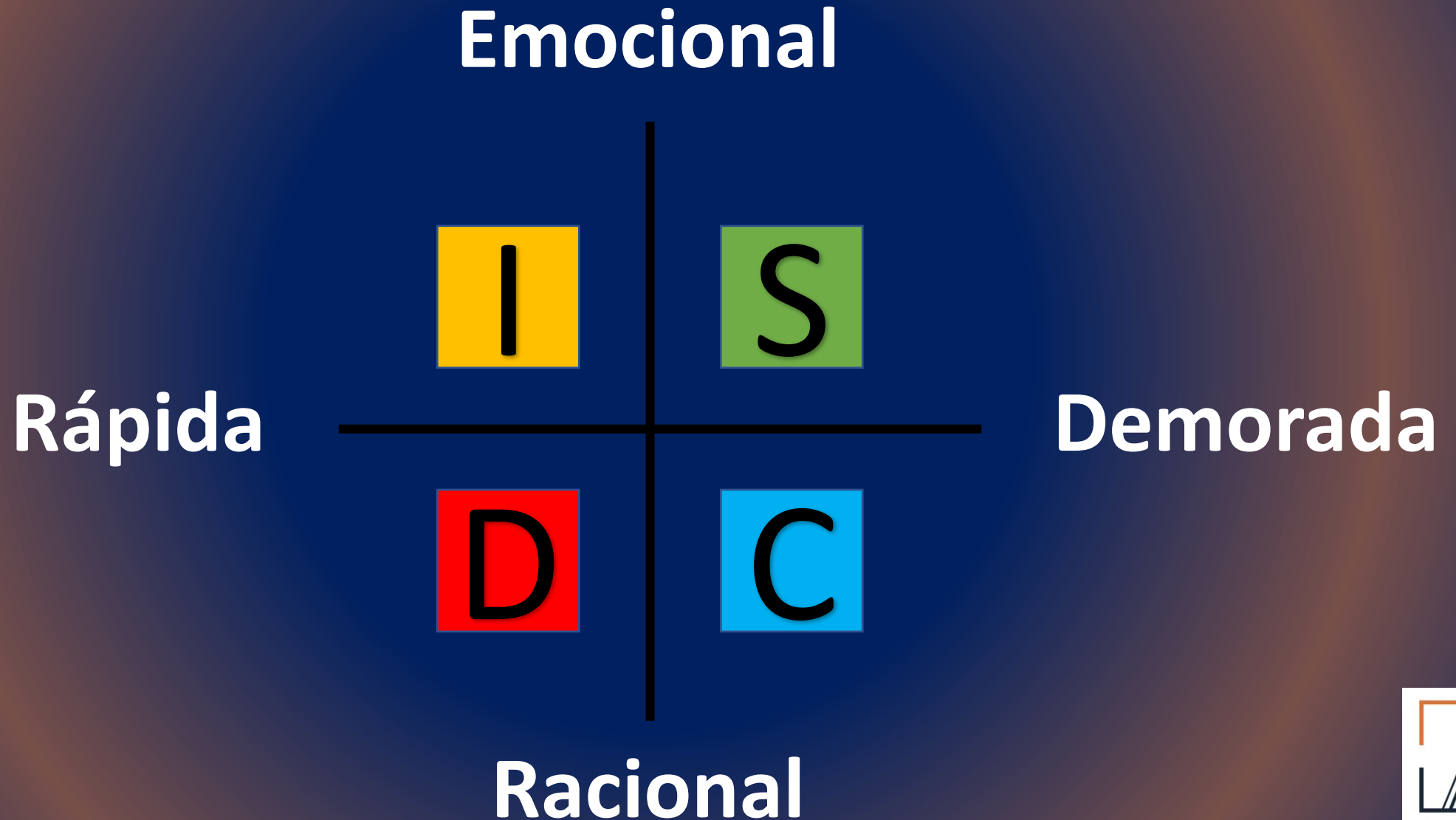
OUVIR

DOMINÂNCIA

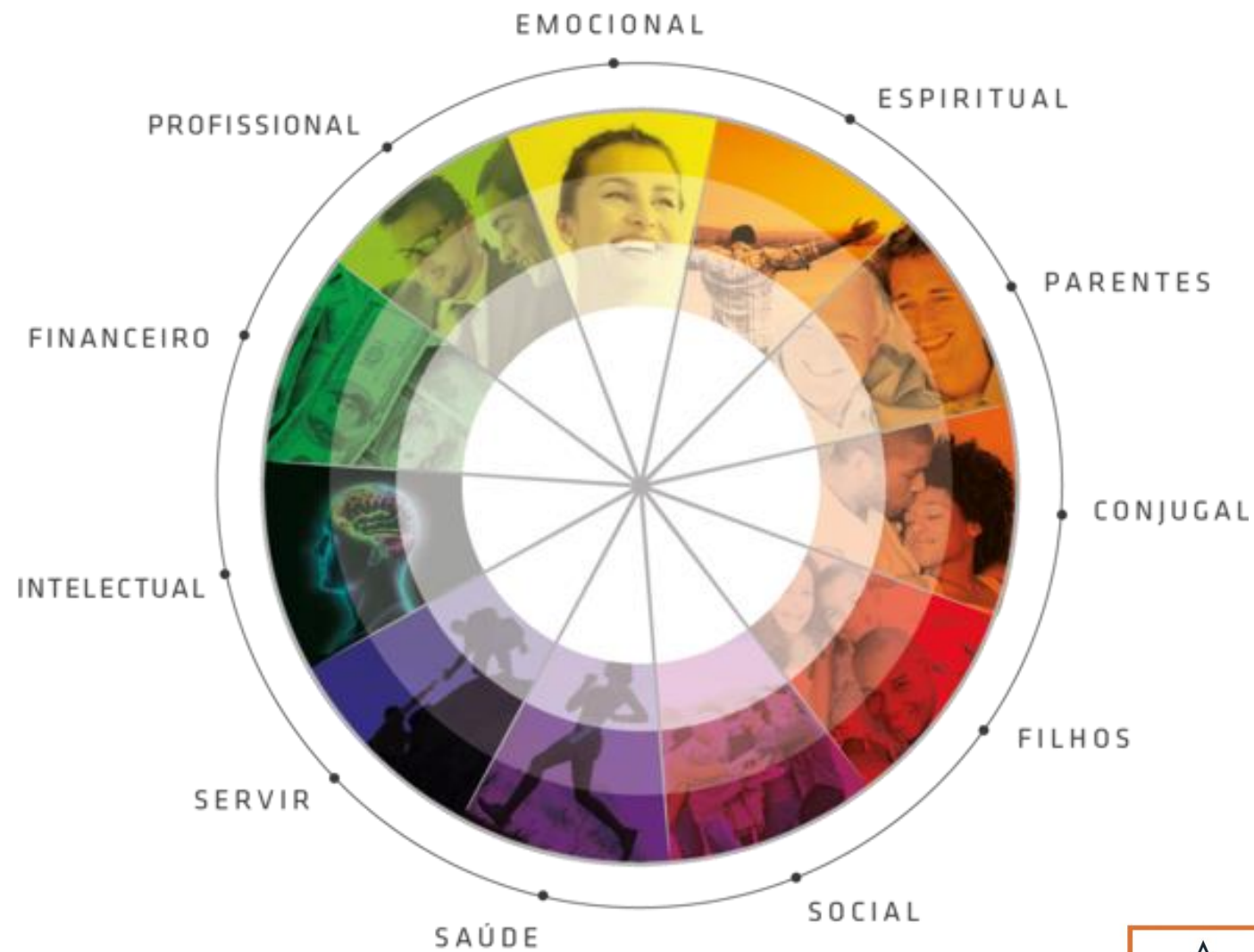
COMFORMIDADE

TAREFAS - RESULTADOS

TOMADA DE DECISÃO



MAPA DE AUTOAVALIAÇÃO SITÊMICO - MAAS



DECISÕES

Espiritual:

Servir:

Parentes:

Intelectual:

Conjugal:

Financeiro:

Filhos:

Profissional:

Social:

Emocional:

Saúde:

Que fichas caem?

AUTORRESPONSABILIDADE

Quem ou o que você gostaria de mudar para que sua vida fosse mais fácil?

- | | | |
|-------------------------------------|--|--|
| <input type="checkbox"/> O cônjuge | <input type="checkbox"/> As circunstâncias | <input type="checkbox"/> O mundo inteiro |
| <input type="checkbox"/> Os filhos | <input type="checkbox"/> O azar | <input type="checkbox"/> A economia |
| <input type="checkbox"/> Os pais | <input type="checkbox"/> Os subordinados | <input type="checkbox"/> Genética |
| <input type="checkbox"/> Os colegas | <input type="checkbox"/> A empresa | <input type="checkbox"/> Deus |
| <input type="checkbox"/> Os chefes | <input type="checkbox"/> O país | |

Definição 1

É a certeza absoluta (crença) de que você é o único responsável pela vida que tem levado.

É muito fácil tirar a responsabilidade do seu sucesso ou do seu fracasso de si e colocar nas mãos dos outros:

- empresa;
- instituição;
- cônjuge;
- família;
- chefe;
- governo;
- políticos;
- crise econômica;
- Deus;
- outros.

Definição 2

É a capacidade de se responsabilizar completamente pelos resultados que você tem colhido na vida.

Não existe coincidência! Mesmo que você ainda não entenda, está colhendo o que plantou!

FICA TRANQUILO. ESTÁ TUDO CERTO. CADA UM TEM A VIDA QUE MERECE. (Paulo Vieira).

Definição 3

É a certeza de que ninguém muda nada, nem ninguém, sem mudar a si mesmo primeiro.

AS SEIS LEIS DA AUTORRESPONSABILIDADE

1	Se for criticar as pessoas, cale-se;
2	Se for reclamar das circunstâncias, dê sugestão;
3	Se for buscar culpados, busque a solução;
4	Se for se fazer de vítima, faça-se de vencedor;
5	Se for justificar seus erros, aprenda com elas; e
6	Se for julgar alguém, julgue a atitude dessa pessoa.

OS OUTROS

(...) Veríssimo que me desculpe, mas atribuir tudo de ruim só ao povo é incorreto e incompleto: o povo é aquilo mesmo, talvez até mais, porém não é o único responsável por tudo estar errado. Tem os outros que não prestam.

Vamos às eleições de 1989: todos queriam Lula, mas na hora da verdade, vêm os outros e votam em Collor. A anarquia que reina no Congresso nada tem com o povo, que não vota leis. São os outros que votam. Os outros fumam nos ônibus e elevadores e nem se preocupam com as boas maneiras ou proibições. “Os outros que obedecem”, dizem cinicamente.

OS OUTROS

Quem é que não sabe votar? Quem votou neste político que, além de corrupto, ficou impune? Quem fura as filas? Quem dirige sem cuidado, achando-se dono das ruas só porque tem carro? Quem entra na contramão? Quem buzina assim que abre o sinal verde? Os outros e ninguém mais.

Alguém já teve notícias de acidentes que não sejam provocados pelos outros? Nunca! Eu, quando viajo, nem me preocupo comigo, mas com os outros que são irresponsáveis, ultrapassam nas curvas, guiam com excesso de velocidade.

OS OUTROS

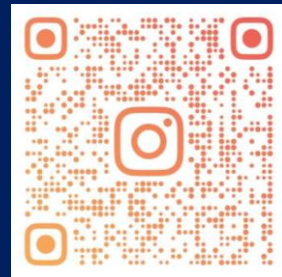
Os outros, sempre os outros. Os outros são nossa desgraça! Mas quem, afinal, são os outros? Devem ser entes sobrenaturais, pois nunca os outros se identificam. Todos criticamos ou nos escondemos atrás dos outros, todos projetamos nos outros os traços ruins de personalidade, todos esperamos que os outros cumpram com o dever, mas ninguém diz quem são os outros.

**Inteligência
Emocional**



Tudo começa no cérebro!

**Muito
Obrigado!**



Instagram



WhatsApp





Pré-Inscrição

Treinamento Gratuito