

# 5 MANEIRAS

FÁCEIS DE IMPULSIONAR SUA  
INTELIGÊNCIA EMOCIONAL



# SOBRE VITOR MARTINS

IMPULSIONANDO EMPRESAS E EQUIPES RUMO À EXCELÊNCIA

**Vitor Martins**, natural de Ipatinga - MG, é o visionário por trás da Loop RH, uma empresa que brilha na especialização em Gente e Gestão!

Além de liderar a Loop RH, Vitor é multifacetado, atuando como professor universitário, instrutor de comunicação e oratória, consultor, palestrante inspirador e treinador comportamental!

Com mais de 15 anos de experiência impressionante em organizações renomadas por todo o Brasil, ele um especialista reconhecido.

Formado em Administração de Empresas e com três MBAs em Vendas e Marketing, Gestão de Pessoas e Gestão da Qualidade, além de uma especialização em comportamento usando a ferramenta DISC,

Vitor está sempre um passo à frente!

Graças à sua sólida trajetória em grandes empresas, ele aplica metodologias lúdicas e vivenciais que garantem resultados extraordinários!



# INTRODUÇÃO

A inteligência emocional é uma chave crítica para o sucesso em qualquer negócio, relacionamento e vida em geral. Quando se trata de encontrar sucesso em tudo o que você faz, muitas pessoas acreditam erroneamente que o seu QI desempenha um papel significativo no seu sucesso. Todos nós passamos muito tempo na escola e ao longo de nossas vidas, estudando diligentemente, fazendo exames e estudando para nos tornarmos seres humanos mais inteligentes. No entanto, nos últimos anos, os pesquisadores determinaram que a inteligência emocional tem mais impacto no sucesso do que o QI (Quociente de Inteligência).

Segundo os pesquisadores, **existem 19 maneiras diferentes pelas quais a inteligência emocional de uma pessoa contribuirá para o resultado final de qualquer organização.** A inteligência emocional guia nossa capacidade de lidar efetivamente com os outros. Não apenas a alta inteligência emocional ajuda você a entender suas próprias emoções, mas também os sentimentos de outras pessoas.

A inteligência emocional continua a ser uma habilidade cada vez mais popular, especialmente quando se trata de encontrar sucesso profissional. Muitas pessoas podem se perguntar por que a inteligência emocional continua a impactar o ambiente de trabalho em evolução. Simplificando, a inteligência emocional não é uma tendência. Muitas empresas determinaram que funcionários com um alto nível de inteligência emocional têm um impacto significativo na linha de fundo da empresa. Se você está procurando uma maneira de aumentar sua inteligência emocional para permitir o sucesso na vida pessoal e profissional, **aqui estão cinco maneiras fáceis de aumentar seu Quociente Emocional e cinco razões pelas quais você deve trabalhar para desenvolver sua inteligência emocional.**

HEY, HORA DE MUDAR A CHAVE!

# AUMENTANDO A SUA INTELIGÊNCIA EMOCIONAL



# 1. APRENDA A FICAR CALMO

Pesquisadores italianos descobriram recentemente que mudanças na temperatura corporal, pressão arterial e frequência cardíaca são bons indicadores de estresse.

O estresse pode afetar drasticamente a maneira como você lida com situações problemáticas e diminuir sua inteligência emocional. Se você se sentir estressado, dê um passeio para fora e tome um pouco de ar fresco antes de se refrescar. Enquanto o estresse é uma parte normal da vida, o estresse negativo enfraquece significativamente suas emoções e o distrai do pensamento racional.

O estresse é especialmente problemático no trabalho. Linhas de comunicação ruins e interrompidas com os colegas levam a relacionamentos ruins.

Isso torna imperativo identificar quando os níveis de estresse começam a ficar muito altos e aprender a gerenciar situações estressantes antes que isso possa prejudicar os relacionamentos. Se você deseja aumentar sua inteligência emocional, precisa aprender a evitar sucumbir facilmente aos estressores em sua vida pessoal e profissional.

## 2. DESENVOLVA A EMPATIA

Outras pessoas podem ser uma enorme fonte de estresse para praticamente qualquer pessoa. As opiniões, julgamentos, demandas e solicitações de outros geralmente são a causa do estresse que conduz nossas reações emocionais adversas.

Quando um colega, supervisor ou investidor, ou mesmo um membro da família, entra em cena, é necessário dar um passo atrás e tentar ver a situação da perspectiva da outra pessoa. Tente examiná-lo de todos os ângulos. Pode ser inteiramente possível que você esteja lendo sobre a situação ou que a intenção deles seja totalmente diferente de como você está entendendo a situação. Aprenda a se afastar de situações frustrantes com os outros e considere as possíveis motivações da outra pessoa antes de reagir.

## 3. TENHA UM PLANO B

Como afirmado anteriormente, a inteligência emocional é a capacidade de identificar e gerenciar não apenas suas próprias emoções, mas também as emoções dos outros. No entanto, quão bem você pode realmente gerenciar seus sentimentos quando não está preparado para o que está por vir? Ser reacionário aos desafios e situações da vida é uma receita infalível para reações emocionais inadequadas. Para evitar que isso aconteça, você pode se preparar bem antes de tomar uma decisão.

Comece projetando resultados potenciais sempre que precisar tomar uma decisão, mesmo que esse resultado pareça um pouco exagerado. Reserve um tempo para imaginar como você reagirá a cada resultado, para não ser completamente pego de surpresa ao tomar a decisão. Com bastante prática, você acabará descobrindo que, mesmo que o resultado não seja o previsto, você ainda será capaz de lidar com cada resultado e começará a pensar em movimento.

## 4. SEJA FIRME

Desafiar os hábitos prejudiciais que você mantém é fundamental para desenvolver sua inteligência emocional. Muitas pessoas recorrem à linguagem passiva como uma forma de se proteger e proteger suas escolhas. No entanto, o uso dessa linguagem é, por natureza, fraco, seja de forma escrita ou falada.

A voz passiva, na verdade, narra apenas o que aconteceu com você. Você é uma pessoa que faz as coisas acontecerem ou apenas reage ao que acontece? Para aprimorar sua inteligência emocional, é vital que você destaque as ações que já foram realizadas. Aprenda a assumir o controle da sua vida e emoções, e demonstre para aqueles ao seu redor – sejam clientes ou partes interessadas – o quão elevada é, de fato, sua inteligência emocional.

## 5. PRATIQUE A INTELIGÊNCIA EMOCIONAL NOS OUTROS

Um aspecto fundamental da alta inteligência emocional é a habilidade de impactar as emoções dos outros, conforme destacado pela Psychology Today. Quando alguém próximo a você se aproxima, estressado e em pânico, você mantém a calma ou acaba se tornando mais irritado após a conversa?

Seja em relacionamentos pessoais, interações com desconhecidos ou no ambiente profissional, a maneira como você lida e influencia as pessoas revela muito sobre sua inteligência emocional. Para aprimorar essa habilidade, é essencial que você busque deixar cada pessoa que chegar até você em um estado emocional melhor do que o que apresentava quando chegou.

\*\*\* Psychology Today é uma organização de mídia americana com foco em psicologia e comportamento humano.



# MOTIVOS PARA VOCÊ DESENVOLVER A SUA INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

A inteligência emocional é uma habilidade essencial que você precisa desenvolver para encontrar felicidade e sucesso em todos os aspectos de sua vida pessoal e profissional. A inteligência emocional, sem dúvida, afetará o sucesso que você experimenta ao longo de sua vida, e a pesquisa mostra uma ligação direta entre seu sucesso profissional.

**Aqui estão cinco razões pelas quais você precisa desenvolver sua inteligência emocional.**

# 1. VOCÊ APRENDE A FAZER SUA AUTOGESTÃO

A melhor forma de desenvolver a autogestão é pausar e refletir sobre suas emoções antes de agir ou falar. Ao dedicar um momento para pensar antes de tomar uma atitude, você pode começar a reconhecer suas emoções com mais clareza e a se tornar consciente delas à medida que surgem.

Assim que você identificar suas emoções em sua reação imediata, poderá tomar decisões de maneira mais racional, pois estará mais consciente.

Aprimorar sua inteligência emocional permitirá que você fortaleça sua consciência emocional, facilitando a gestão do seu comportamento e a comunicação dos seus sentimentos de forma adequada. Aprender técnicas de autogerenciamento não se limita apenas à sua vida pessoal, mas também se transforma em uma habilidade valiosa para lidar com seus relacionamentos profissionais no dia a dia.

## 2. VOCÊ DESENVOLVE SEU AUTOCONHECIMENTO

Ao desenvolver sua inteligência emocional, você também aprimora sua autoconsciência, o que resulta em uma compreensão mais profunda de si mesmo. Isso permite que você administre sua vida e suas preferências de maneira mais eficaz. Conhecendo-se melhor, você poderá escolher as oportunidades de emprego certas e iniciar suas atividades com uma motivação sólida. Com altos níveis de autoconhecimento e autoconsciência, você não hesitará em sair da sua zona de conforto, enfrentar desafios significativos ou explorar novas possibilidades. Independentemente de seus objetivos, ao se conhecer mais devido ao aumento da inteligência emocional, você sentirá a força necessária para alcançá-los. Ao atingir suas metas, você perceberá um crescimento na confiança e uma melhoria na sua felicidade geral.

## 3. VOCÊ SE TORNA MAIS RESILIENTE

Possuir um elevado nível de inteligência emocional vai além de simplesmente aumentar a autoconsciência; também envolve a habilidade de reconhecer e compreender as emoções das pessoas ao seu redor. Identificar os humores, comportamentos e sentimentos dos outros proporciona a você a capacidade de se conectar com eles e entender qual tipo de comunicação é mais eficaz ao interagir.

Ao aprimorar sua comunicação, você pode aplicar diferentes estratégias de relacionamento, adaptando-se à situação que se apresenta.

## 4. VOCÊ CRIA RELACIONAMENTOS MAIS EFICAZES

A inteligência emocional é fundamental para aprimorar a comunicação com uma ampla gama de pessoas. Ao descobrir a forma certa de se conectar com os outros em suas relações, você se torna mais habilidoso em negociações e se estabelece como um parceiro confiável para seus clientes, amigos e familiares ao longo do tempo.

Se você se depara com uma pessoa insatisfeita, um alto nível de inteligência emocional permitirá que você compreenda as razões por trás dessa insatisfação antes de fazer suposições precipitadas. Isso pode aumentar consideravelmente sua credibilidade, não apenas com funcionários e colegas, mas também com parceiros de negócios, clientes e fornecedores.

Ao desenvolver sua inteligência emocional, você poderá incrementar sua credibilidade, demonstrando confiabilidade e espírito colaborativo.

No que diz respeito ao seu sucesso na vida, a habilidade de cultivar relacionamentos e gerenciar interações a longo prazo será determinante para que as pessoas se sintam atraídas ou afastadas de você. Este é o componente de habilidades sociais da inteligência emocional, um aspecto essencial da experiência humana.

## 5. VOCÊ FICA MAIS PREPARADO QUANDO AS CRISES SURGIREM

Quando você consegue aprimorar sua inteligência emocional, não apenas consegue se sair bem em momentos de crise, mas também prospera. Em períodos de incerteza, as pessoas, como líder, irão buscar e confiar em você em busca de orientação e sabedoria. Ter um elevado nível de inteligência emocional e compreender como suas emoções impactam não apenas seus pensamentos, mas também suas ações, é fundamental para enfrentar a crise. O controle sobre suas emoções influenciará diretamente sua habilidade de lidar com qualquer turbulência que possa surgir.

As decisões acertadas que você toma durante uma crise são essenciais. Entretanto, você nunca conseguirá tomar uma boa decisão em meio a uma crise se ela não for bem fundamentada. Decisões informadas estão intimamente ligadas aos princípios da inteligência emocional. Ao dedicar um tempo para desmascarar as camadas de ilusão e examinar de perto os diversos fatores que afetam seu pensamento, comportamento e resultados, você sempre encontrará a oportunidade de tomar decisões mais eficazes durante uma crise, levando a resultados mais positivos.

# CONCLUSÃO



## PARA REFLETIR

Os benefícios de alcançar um alto nível de inteligência emocional vão além dos pontos apresentados.

**É necessário um conjunto diversificado de habilidades para ter sucesso tanto na vida pessoal quanto profissional.** Pesquisas em andamento continuam a demonstrar a importância da inteligência emocional para conquistar êxito em todas as suas atividades.

Muitas das competências ligadas à alta inteligência emocional podem parecer mais adequadas para aqueles com um conhecimento básico da psicologia humana.

Embora as habilidades altamente desenvolvidas possam ser mais acessíveis para pessoas naturalmente empáticas, qualquer um pode aprimorar sua inteligência emocional com tempo e prática. Para aqueles que não são tão empáticos, será necessário dedicar mais tempo para praticar a autoconsciência e refletir sobre suas interações com os outros. Ao adotar essas cinco estratégias simples para aumentar sua inteligência emocional, você estará a caminho de aprimorar esse aspecto e viver uma vida repleta de felicidade e sucesso.

## QUER APRENDER MAIS?

# VENHA SER MEU MENTORADO!

O processo de Mentoria é voltado **para quem busca evolução e alta performance**, utilizando uma metodologia validada em grandes organizações.

As sessões são personalizadas, focando nas necessidades e objetivos individuais, e incluem técnicas de autoconhecimento, planejamento estratégico, inteligência emocional e desenvolvimento de habilidades.

Com a mentoria você obtém direcionamento, insights valiosos e um plano de ação claro para alcançar suas metas com confiança.

**ENTRE EM CONTATO E SAIBA MAIS**

 **(31)97114-1122**





[WWW.VITORMARTINSLOOP.COM.BR](http://WWW.VITORMARTINSLOOP.COM.BR)

 **(31)9 7114-1122**

