

INTELIGÊNCIA EMOCIONAL E OS PROFISSIONAIS DA EDUCAÇÃO: Um olhar reflexivo no século XXI

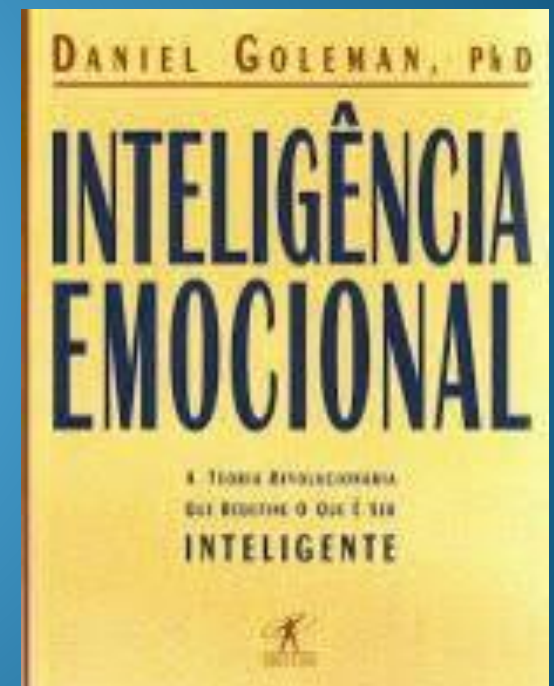
PSICÓLOGA: MARIA GOMES



O QUE É INTELIGÊNCIA EMOCIONAL?

-Capacidade de identificar os sentimentos e os dos outros, de se motivar e de gerir bem as emoções dentro de si e nos relacionamentos.

Goleman, 1998



QUESTÕES NORTEADORAS PARA REFLEXÃO

- Quem cuida do estado psicológico e emocional dos profissionais da educação?



QUESTÕES NORTEADORAS PARA REFLEXÃO

- Qual tempo tem os profissionais da educação para cuidar de seu emocional diante de uma jornada de trabalho dentro e fora da escola?



QUESTÕES NORTEADORAS PARA REFLEXÃO

- O que fazer para minimizar os estragos causados pela desequilíbrio emocional dos profissionais da educação?





OS 5 PILARES DA **INTELIGÊNCIA** EMOCIONAL

5 coisas que você precisa
entender para lidar melhor
com as suas emoções...



PERE INTELIGENCIA EMOCIONAL

PILARES DA INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

- **Autoconsciência**
 - Observador de si mesmo;
 - Falar de seus sentimentos e converse com pessoas que confia;
 - Praticar meditação;
 - Fazer terapia individual ou em grupo .



PILARES DA INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

- **Autodomínio:** pare, se acalme e respire antes de agir.
- Encontre uma distração, realize uma atividade prazerosa



PILARES DA INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

- **Automotivação:** Capacidade de motivar a si mesmo
 - Tudo é possível desde que você busque aquilo que deseja.

*Eu quero
Eu posso
Eu consigo!*

PILARES DA INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

- **Empatia:** compreender a si e os outros.



PILARES DA INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

- **Relacionamento interpessoal:**
 - Ser capaz de se comunicar de forma assertiva e empática.



BENEFÍCIOS DA INTELIGÊNCIA EMOCIONAL NA VIDA DOS PROFISSIONAIS DA EDUCAÇÃO

- Relacionar –se melhor consigo e com o outro;
- Ter determinação para com os seus objetivos pessoais e profissionais;
- Mais equilíbrio emocional e uma melhor visão do futuro;

BENEFÍCIOS DA INTELIGÊNCIA EMOCIONAL NA VIDA DOS PROFISSIONAIS DA EDUCAÇÃO

- Consegui maior produtividade;
- Melhora a administração do tempo e produtividade;
- Diminuirá os níveis de ansiedade e estresse;
- Ter empatia pelo outro;

BENEFÍCIOS DA INTELIGÊNCIA EMOCIONAL NA VIDA DOS PROFISSIONAIS DA EDUCAÇÃO

- Refletir sobre seu próprio comportamento e corrigir quando necessário;
- Ter melhor auto estima e autoconfiança;
- Diminuirá as discussões nos seus relacionamentos

FRASE FINAL:

“Conheça todas as teorias, domine todas as técnicas, mas ao tocar uma alma humana seja apenas outra alma humana”.

Jung

