

A watercolor-style illustration of a human brain, split vertically. The left side is filled with various shades of blue and green, while the right side is filled with a vibrant mix of red, orange, yellow, pink, and purple. The text is overlaid on the brain graphic.

AS 10
QUALIDADES
DE PESSOAS EMOCIONALMENTE
INTELIGENTES
INTELIGÊNCIA EMOCIONAL NA PRÁTICA

MARCELO TEIXEIRA

As 10 qualidades de pessoas emocionalmente inteligentes

Existem tipos diferentes de inteligência, e o nosso trabalho é descobrir o que elas são e como integrá-las em nossas vidas.

Fontes de inteligência podem ser medidas em quocientes.

A maioria de nós está familiarizado com o QI, ou com o quociente de inteligente, que é principalmente associado à nossa capacidade de memorizar, recuperar itens de nossa memória e nosso raciocínio lógico.

Há também um novo coeficiente up e comer, CQ ou Quociente de Curiosidade , que refere-se à capacidade de uma pessoa ter uma motivação poderosa para aprender um determinado assunto.

Já a inteligência Emocional, é aonde eu me concentro mais, aonde me tornei especialista e venho me especializando, e posso dizer que gasto muito do meu tempo com amplas pesquisas, para atuar com clientes e organizações.

A definição de inteligência emocional (foi primeiramente avançada pelos pesquisadores Peter Salavoy e John Mayer, mas popularizada pelo autor Daniel Goleman), descreve como a capacidade de:

"Reconhecer, entender e administrar nossas próprias emoções."

"Reconhecer, compreender e influenciar as emoções dos outros."

Em termos práticos, isso significa estar ciente de que as emoções podem impulsionar nosso comportamento e impactar as pessoas (positiva e negativamente) e aprender a administrar essas emoções, tanto nossas, quanto das outras, especialmente quando estamos sob pressão".

Somos criaturas emocionais que frequentemente tomamos decisões e que respondem a estímulos baseados em nossas emoções.

Como resultado, nossa capacidade de crescer em QE (Quociente Emocional) tem um enorme impacto em todos os nossos relacionamentos, como tomamos decisões e como identificamos oportunidades.

QE é extremamente importante.

Através do meu trabalho que venho realizando a mais de 10 anos, identifiquei 10 qualidades que abrange uma pessoa emocionalmente inteligente.

Espero que você ganhe valor com isso e aprenda a entender as maneiras pelas quais, você pode influenciar sua mente e as mentes dos outros, crescendo emocionalmente todos os dias, em tudo que você faz.

1º Empatia

Definição de empatia :

"A empatia é a capacidade de entender ou sentir o que outra pessoa está experimentando dentro de seu quadro de referência, ou seja, a capacidade de se colocar na posição de outro."

Existem dois tipos diferentes de empatia.

"Empatia afetiva" refere-se às sensações e sentimentos que recebemos em resposta às emoções dos outros, isso pode incluir espelhar o que essa pessoa está sentindo, ou apenas se sentir estressado, quando detectamos o medo ou a ansiedade de outra pessoa.

"Empatia cognitiva", às vezes chamada de "tomada de perspectiva", refere-se à nossa capacidade de identificar e compreender as emoções de outras pessoas.

Temos empatia com base na reação dos outros. O que eu também diria, é que a empatia pode ser cultivada e aprendida através de experiências.

Guarde em sua memória aqueles sentimentos que você sente com base na reação dos outros e coloque em perspectivas.

Escreva esses pensamentos, analise-os e determine como você deseja tratar os outros da mesma maneira que gostaria de ser tratado.

2º Autoconsciência

A autoconsciência é a arte de entender a si mesmo, reconhecendo os estímulos que você está enfrentando e em seguida, preparando-se para gerenciar a si mesmo de maneira proativa e reativa.

A autoconsciência é como nos vemos, e também como percebemos os outros para nos ver.

O segundo aspecto no caso externo, é sempre o mais difícil de avaliar adequadamente.

“Líderes que se concentram na construção de autoconsciência interna e externa, que buscam feedback honesto de críticos "amorosos" e perguntam o que em vez de porque, podem aprender se ver mais claros e ainda colher muitas recompensas aumentando a autoconsciência.

Por si mesmo, faça as perguntas introspectivas, anseie por conhecimento e seja curioso. E para outros, busque feedback em um ambiente honesto e atencioso.

3º Curiosidade

"Eu não tenho talentos especiais. Eu sou tenho paixão pela minha curiosidade "- Albert Einstein

Mostre-me uma pessoa curiosa que esteja disposta a aprender e a melhorar, que mostrarei uma história de sucesso esperando para acontecer.

Quando você está curioso, você é apaixonado. Quando você é apaixonado, você é levado a querer ser o seu melhor.

Suas "antenas" são coisas que você ama, querendo crescer e aprender mais. Esta mentalidade de aprendizagem afeta positivamente outras áreas de sua vida como relacionamentos.

Tomas Chamorro-Premusic escreveu: "Primeiro, os indivíduos com maior QC" (Quociente criativo) são geralmente mais tolerantes à ambigüidade . Esse estilo de pensamento sutil, sofisticado, define a própria essência da complexidade.

Segundo, o QC leva a níveis mais altos de investimento intelectual e aquisição de conhecimento ao longo do tempo, especialmente nos domínios formais da educação, como ciência e arte. " fonte Harvard Business Review

4º Mente Analítica

As pessoas mais emocionalmente inteligentes e resolutas são pensadores profundos que analisam e processam todas as novas informações que aparecem pelo seu caminho.

Eles continuam a analisar informações antigas, hábitos e maneiras de fazer as coisas para ver se conseguem extrair formas de melhorar.

Somos todos "analistas" no sentido de que pensamos conscientemente em todas as novas informações que surgem em nosso caminho.

Indivíduos habilidosos em QE são solucionadores de problemas e filósofos cotidianos que contemplam o "Porquê" da existência, o "Porquê" do porquê fazemos o que fazemos e porque nos preocupamos apaixonadamente viver uma vida virtuosa.

Ter uma mente analítica significa ter um apetite saudável por uma mentalidade continuamente aprimorada, voltada para a melhoria de si mesmo e sempre permanecendo aberta a novas idéias.

5º Crença

Um componente importante da manutenção do autocontrole emocional é usar o poder da fé para acreditar em si mesmo tanto no presente quanto no futuro.

É acreditar que as pessoas e as coisas em sua vida estão lá por uma razão, e que tudo acabará por funcionar para o bem.

Fé sozinha não irá ajudá-lo. É preciso agir!

Mas quando você combina fé com valores poderosos como o trabalho duro, perseverança e uma atitude positiva, você passa a formar base sólidas e vencedoras.

Todo grande líder e pensamedar usa a fé, seja num contexto prático, emocional e certamente espiritualmente.

Passe um tempo meditando. Pense na maneira como você acredita em si mesmo. Gere uma fé maior para a pessoa que você é e para quem você quer se tornar.

Confie e acredite que as peças em sua vida se unirão de uma maneira que o ajudará a viver com ousadia e alegria.

6º Necessidades e Desejos

A mente emocionalmente inteligente é capaz de discernir entre as coisas de que precisam e as coisas que seriam “boas de se ter”, que classificam mais apropriadamente como desejos.

Uma necessidade, particularmente no contexto da “Hierarquia das Necessidades” de Abraham Maslow, é o material básico, como segurança, sobrevivência e sustento. Uma vez que essas coisas sejam satisfeitas, podemos avançar para outras necessidades, como desejos.

Um “desejo” pode ser uma casa grande, um carro legal e até o novíssimo iPhone.

Nós não precisamos daquelas coisas para sobreviver, mas ao invés disso, queremos que elas sejam baseadas em nossos próprios desejos pessoais ou naquilo que percebemos que importam para a sociedade.

Torne-se um conhecedor em saber o que você realmente precisa para viver, para realizar metas e para sustentar a si mesmo e a seus entes queridos.

Certifique-se de estabelecer uma distinção muito clara entre o que é necessário e o que você deseja.

Pessoas emocionalmente inteligentes sabem a diferença entre essas duas coisas e sempre estabelecem necessidades antes de satisfazer desejos.

7º Apaixonado

Liderança inspiradora e amor pelo que você faz resulta na paixão por um assunto ou por pessoas.

As pessoas com um QE alto usam sua paixão e propósito para acender o motor que os impulsionam fazer o que fazem. Essa paixão é contagiante e passar permeiar em todas as áreas de suas vidas e sobre as pessoas ao seu redor.

Paixão é uma espécie de “eu não sei o que é ” que quando você sente, ou até mesmo quando você vê isso nos outros, você simplesmente sabe.

A paixão é o desejo natural, o instinto, a motivação, a ambição e o amor motivado por um assunto ou por alguém.

A paixão traz energia positiva que ajuda a nos sustentar e nos inspirar a querer continuar.

E não há segredo de que pessoas emocionalmente inteligentes são apaixonadas, mas também estão dispostas a perseverar e impulsionar não se importando com suas circunstâncias.

8. Otimista

Se você quer aumentar suas oportunidades, melhorar seus relacionamentos e pensar de forma clara e construtiva, você estará melhor posicionado, se você se manter com uma atitude positiva. De todas as coisas que tentamos controlar e influenciar, nossa atitude é a principal coisa que está sempre sob nosso controle.

Podemos escolher viver cada dia sendo positivos. É simples assim.

"A felicidade é o centro e o sucesso gira em torno disso." - Shawn Achor

9. Adaptabilidade

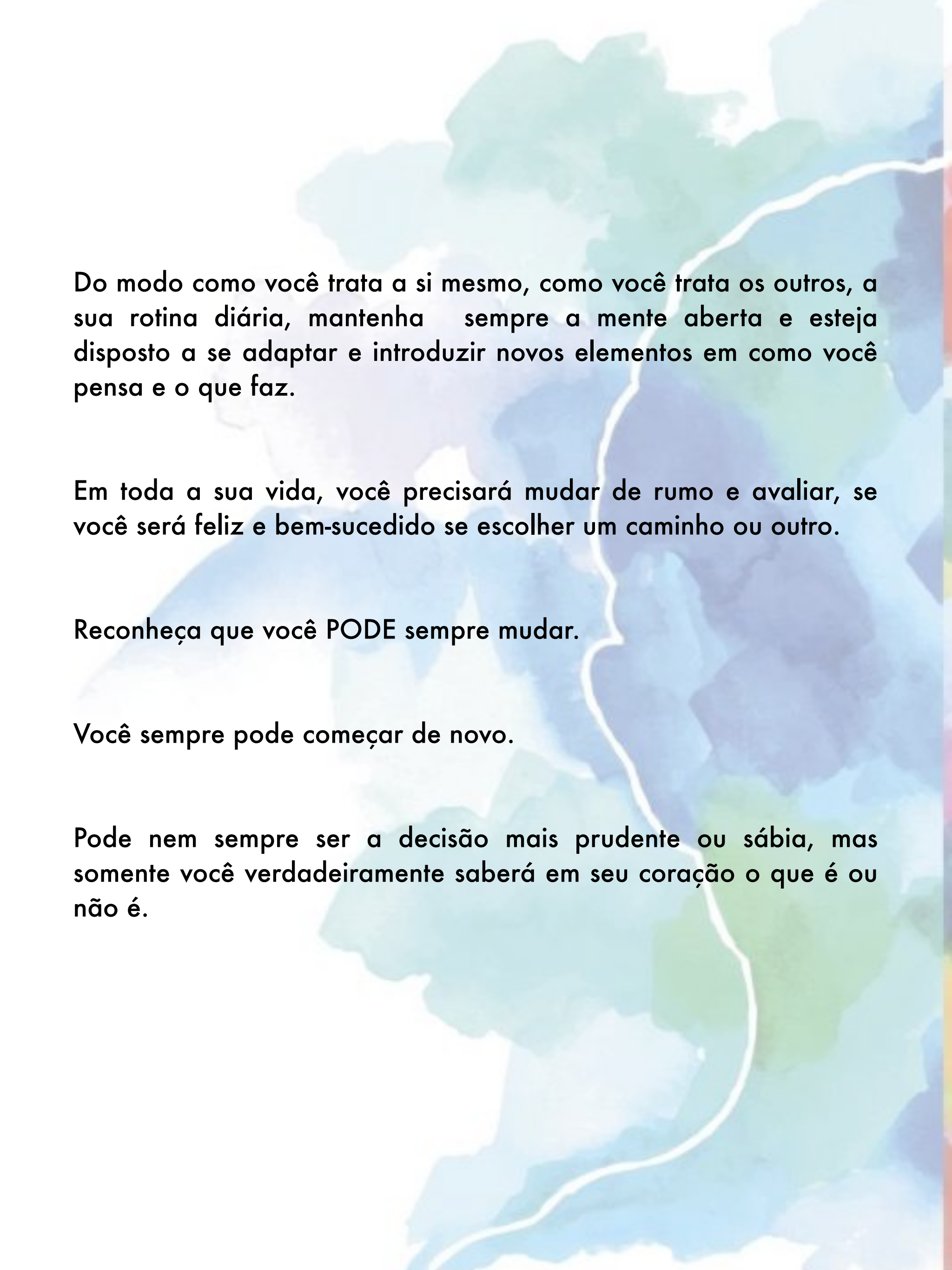
"Adaptabilidade não é imitação. Significa poder de resistência e assimilação." Mahatma Gandhi

Pessoas emocionalmente inteligentes reconhecem quando devem continuar seu curso e quando é hora de mudar.

Esse reconhecimento e capacidade vital de gerar decisões rápidas e rápidas em seu melhor interesse é chamado de adaptabilidade.

Você deve determinar quando ficar no curso ou quando você deve seguir em frente ou em outra direção.

Da mesma forma, quando uma estratégia não está funcionando, tente avaliar e determinar, se alguma outra coisa funcionará.



Do modo como você trata a si mesmo, como você trata os outros, a sua rotina diária, mantenha sempre a mente aberta e esteja disposto a se adaptar e introduzir novos elementos em como você pensa e o que faz.

Em toda a sua vida, você precisará mudar de rumo e avaliar, se você será feliz e bem-sucedido se escolher um caminho ou outro.

Reconheça que você PODE sempre mudar.

Você sempre pode começar de novo.

Pode nem sempre ser a decisão mais prudente ou sábia, mas somente você verdadeiramente saberá em seu coração o que é ou não é.

10. Desejo de Ajudar os Outros a Ter Sucesso e Ser Bem Sucedido

Por último, mas não menos importante, uma pessoa emocionalmente inteligente está interessada em sucesso e realização em geral, não apenas para si, mas para seus pares.

Sua liderança inspiradora e com paixão, combinada com seu otimismo, as levam a querer fazer o melhor para si e para os outros.

Demasiadamente e frequentemente, ficamos tão inquietos e preocupados apenas com **o que tem para nós?**, que esquecemos de dar atenção em servir.

Servir, nos ajuda além de ganhar aliados, nos ajuda a construir relacionamentos poderosos que voltam para nos de maneira recíproca.



SOBRE O AUTOR

Marcelo Teixeira é Mentor e Especialista em Alta Performance, Inteligência Emocional e Eneagrama (metodologia que olha para a motivação que está por traz dos padrões de comportamentos, tornando o processo mais profundo e com um potencial maior de mudanças no indivíduo.)

Empresário com mais de 15 anos de experiência em empresas nacionais e multinacionais, sua vontade de conquistar o mundo veio muito cedo, e trouxe experiências boas e ruins, que de certo modo, ajudaram a ordenar muito as dúvidas quanto ao caminho a seguir.

Essa forma de conduzir a vida o levou ainda muito cedo, conquistar posições de confiança, tornando-se líder e atuando em empresas de prestígio global como Walmart, Volkswagen, General Motors, Petrobras.

Devido à sua busca pelo extraordinário atuando em empresas de imensa visibilidade, consolidou e propagou seus principais valores, sendo eles, excelência, competência, inovação, seriedade, ética, crescimento, sabedoria e respeito.

Com tudo isso, ainda faltava algo, um aprendizado que não encontrado nas lógicas estudadas na administração e na engenharia, tornou-se Master Coach pela Behavioral Coaching Institute, leader Coach pelo International Coaching Council, ICC (USA) Master Coach certificado pelo Center for Advanced Coaching, CAC (USA) e Coach Certificado pelo Anthony Robbins Mastery University., Teacher Certification Eneagrama pelo Institute Riso-Hudson (New York) se tornando especialista em Tipologia de padrões de personalidades.

Foi com base em seus valores e todos os conhecimentos adquiridos para atingir o mais alto nível da compreensão humana, fundou a QEi9 qual possui mais 12.000 horas em treinamento na capacitação e especialização de profissionais.

Como Mentor a sua missão é ajudá-lo a resgatar sua essência, Potencializar seus Resultados, Transformar seus talentos e paixões em um negócio próprio ou alavancar os resultados do seu atual negócio. E dessa forma, conquistar a sua liberdade de tempo, financeira, realização pessoal e Profissional.

Me acompanhe também em minha Redes Sociais:



[/marceloteixeira.me](#)



[/marceloteixeira.me](#)



[/marceloteixeirame](#)

www.marceloteixeira.me