



## Explicação

Faça uma breve reflexão e pense em si quando era criança. Que tipo de atividade fazia com facilidade? Do que gostava de brincar? As atividades que desempenha hoje tem alguma ligação com essas atividades ou brincadeiras de infância? A resposta a essas questões deve estar relacionada com fato de sermos mais felizes com nosso trabalho e com as tarefas que desempenhamos atualmente.

As pessoas são diferentes porque possuem diversas combinações de inteligências, habilidades e personalidade. Neste curso você verá que as combinações dessas correlação mudam a forma como cada um pensa, age e principalmente se relaciona.

Entender essa diferença e reconhecer as aptidões das pessoas com quem convivemos aumenta a condição de lidarmos melhor com muitos problemas que enfrentamos na nossa vida, melhorando a nossa relação com os outros. Se pudermos entender melhor a capacidade e as limitações humanas, podemos aprimorar nossas relações e nos respeitar mais como pessoas, profissionais e seres humanos.

Desde a publicação do best-seller de Daniel Goleman denominado Inteligência Emocional, o mundo entendeu a importância de interagir levando-se em conta os sentimentos, as emoções e o coração.

Ele revolucionou a forma de pensar e a capacidade de agir e de decidir das pessoas, mostrando o respeito e a importância que o ser humano precisa colocar na compreensão das emoções.

De acordo com Goleman, a inteligência emocional é moldada desde a infância e as experiências determinam os hábitos emocionais básicos que governam nossas vidas.

Quando algo dá muito errado no trabalho do Edson, como ele se sente? Frustrado, irritado, nervoso?

Mas será que isso são sentimentos ou emoções? Existe diferença entre elas?

Bem, o estado emocional é determinado pelo momento de como a pessoa se sente, que acontece continuamente, muitas vezes sem que a pessoa perceba, por ser inconsciente, em função do conjunto de suas experiências emocionais: felicidade, ânimo, calma, tensão, tristeza, etc. É formado por dois componentes diferentes:

**emoção:** refere-se a respostas corporais, fisiológicas, como a suorese nas mãos, lágrimas nos olhos, o coração batendo forte. **sentimento:** é uma representação interna, cognitiva, às vezes inconsciente, às vezes consciente; por exemplo, você se dá conta que está com saudade de alguém, e isso é um sentimento.

As emoções dão origem aos sentimentos, e sem dúvida ambos estão totalmente relacionados. Da mesma forma que uma emoção desperta um sentimento, um sentimento é capaz de gerar mais emoções. Ter consciência de como você reage e se sente diante de cada emoção é fundamental para manter o equilíbrio emocional.

A ideia aqui não é nos aprofundarmos na Inteligência emocional, o assunto é denso e importante, o que renderia um curso, mas vou apresentar alguns conceitos básicos.

A Inteligência Emocional abrange uma série de questões e está relacionada a algumas habilidades, como por exemplo: motivar a si mesmo e persistir mediante frustrações, controlar impulsos, canalizando emoções para situações apropriadas, praticar gratificação e entender melhor as pessoas e suas motivações para conseguir o engajamento dos outros em prol de objetivos e interesses comuns.

Se formos capazes de entender o que é nosso e o que é do outro, separando e respeitando o que é de cada um, seremos capazes de ajudar as pessoas de forma genuína. É importante ter claro o impacto que causamos no outros e a influência que as pessoas têm na formação da nossa personalidade.

Edson já sabe que para ele alcançar a Inteligência Emocional ele precisa desenvolver duas inteligências fundamentais:

### **Inteligência Interpessoal + Inteligência Intrapessoal.**

É bom o Edson lembrar que a Inteligência Interpessoal é a capacidade de compreender as pessoas e de interagir bem com elas, o que significa ter sensibilidade para captar o sentido de expressões faciais, voz, gestos e posturas das pessoas que interagem com ele. É se ater à forma e à essência do que está sendo comunicado, é prestar a atenção e mostrar capacidade para “ler” as emoções dos outros, característica fundamental na liderança e em todas as áreas que exigem contato com pessoas.

A inteligência Intrapessoal denota a capacidade de conhecer e de estar bem consigo mesmo, de administrar os próprios sentimentos e direcioná-los para que o auxiliem a atingir suas metas e objetivos, sejam elas pessoais ou profissionais.

Pode parecer fácil, mas essa capacidade inclui disciplina, autoestima, autoaceitação e muita percepção e conhecimento de si próprio.

O desenvolvimento dessa característica é importante para o desempenho das nossas funções fundamentais, como filhos, pais, educadores e profissionais.