

RESULTADOS

Entre 0 e 10 pontos – Inteligência Emocional Fraca
Procure conhecer melhor os seus sentimentos e emoções.

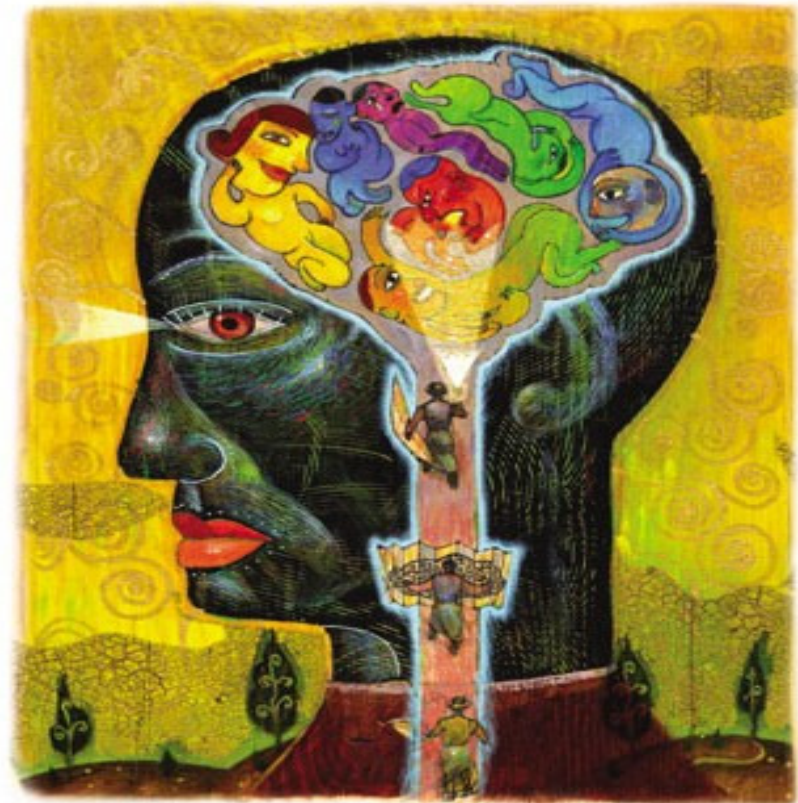
Entre 11 e 25 pontos – Inteligência Emocional Média
Partilhe os seus sentimentos e emoções. Aceite com mais tolerância os “defeitos” dos outros.

Entre 26 e 34 pontos – Inteligência Emocional Boa
Aprenda a observar atentamente os outros e coloque-se no lugar deles.

Entre 35 e 40 pontos – Inteligência Emocional Excelente
Parabéns! Sabe gerir as suas emoções e não tem dificuldades em relacionar-se com os outros de forma harmoniosa.

Atendimento em Psicologia
Instalações Oficiais e Laboratoriais da Portela
Ext.2117

INTELIGÊNCIA EMOCIONAL



“A chave para tomar boas decisões pessoais é ouvir os sentimentos”

David Goleman

Até há pouco tempo o sucesso de uma pessoa era avaliado pelo raciocínio lógico e habilidades espaciais, o Quociente de Inteligência.

Em 1985, com Wayne Payne surge o conceito “Inteligência Emocional” que teve maior projecção em 1995, com o psicólogo Daniel Goleman, mundialmente conhecido.

Segundo ele “As nossas emoções guiam-nos quando temos de enfrentar situações e tarefas demasiado importantes para serem deixadas apenas a cargo do intelecto. Cada emoção representa uma diferente predisposição para a acção”.

O que é a Inteligência Emocional?

Segundo Goleman, a Inteligência Emocional é a capacidade de identificar os nossos próprios sentimentos e os dos outros, de nos motivarmos e de gerir bem as emoções dentro de nós e nos nossos relacionamentos.

A Inteligência Emocional é um tipo de inteligência que envolve habilidades para perceber, entender e influenciar as emoções.

Quais as competências da Inteligência Emocional?

1. **Auto-conhecimento emocional** – Conhecimento de si próprio, incluindo sentimentos e intuição;
2. **Controlo emocional** – Capacidade de gerir as emoções, canalizando-as para uma manifestação adequada a cada situação;
3. **Auto-motivação** – direccionar as emoções para a prossecução de objectivos estabelecidos; ser capaz de colocar os sentimentos ao nosso serviço;
4. **Empatia** – Reconhecer as emoções no outro e saber colocar-se no seu lugar; compreender o outro para uma melhor gestão das relações;
5. **Relacionamentos pessoais** – Aptidão e facilidade de relacionamento; está associado com a capacidade empática.

Deve-se procurar articular as competências intelectuais e as emocionais, usando a emoção para facilitar a razão e a razão para gerir funcionalmente a emoção. Apesar de realidades separadas há uma interdependência entre o nosso intelecto e os nossos sentimentos.

Questionário de auto-avaliação*

Sabendo que: **F = Frequentemente** **A = Às vezes** **R = Raramente**
 responda, em que medida as afirmações seguintes são verdadeiras para si, assinalando com um **X** na respectiva coluna.

	F	A	R
Tenho consciência dos meus pontos fortes			
Tenho consciência dos meus pontos fracos			
Consigo identificar claramente o meu estado emocional			
Consigo identificar a situação que é causa do meu estado emocional			
Quando uma pessoa me descreve experiências intensas, consigo sentir o que ela sente			
Consigo controlar as minhas emoções em situações críticas			
Consigo manifestar as minhas emoções aos outros através do meu comportamento			
Consigo expressar verbalmente o que sinto			
Antes de uma situação importante, consigo colocar-me num estado de muita energia (se necessário)			
Consigo superar a minha frustração, procurando aprender com as experiências menos positivas			
Consigo motivar-me rapidamente			
Sei o que me faz sentir triste			
Sei o que me faz sentir feliz			
Consigo perceber as emoções dos outros			
Consigo distinguir as diferenças de personalidade num grupo			
Consigo distinguir as diferenças de atitude num grupo			
Consigo lidar com pessoas muito diferentes			
Consigo interpretar a comunicação não-verbal dos outros			
Consigo identificar quando não há consistência entre o que uma pessoa manifesta e o que sente			
A interpretação que faço do estado emocional do outro confirma-se			
Subtotais			
Multiplique por:	2	1	0
Totais			

A SOMA DAS TRÊS COLUNAS TOTALIZA _____ PONTOS

* Extraído da Revista “Dirigir”, nº 106 de 2009 e adaptado