

Arthur Peret Primola

arthur.primola@gmail.com

(31)996880109

Relações Interpessoais

ESCOLA DE FORMAÇÃO GERENCIAL SEBRAE

A Inteligencia Emocional:

A Inteligência Emocional está relacionada a habilidades tais como motivar a si mesmo e persistir mediante frustrações; controlar impulsos, canalizando emoções para situações apropriadas; praticar gratificação prorrogada; motivar pessoas, ajudando-as a liberarem seus melhores talentos, e conseguir seu engajamento a objetivos de interesses comuns; E podem ser mapeados em 5 áreas :

1. Auto-Conhecimento Emocional - reconhecer um sentimento enquanto ele ocorre.
2. Controle Emocional - habilidade de lidar com seus próprios sentimentos, adequando-os para a situação.
3. Auto-Motivação - dirigir emoções a serviço de um objetivo é essencial para manter-se caminhando sempre em busca.
4. Reconhecimento de emoções em outras pessoas.
5. Habilidade em relacionamentos inter-pessoais

Relacionamentos, Conflitos e solução de conflitos

Relacionamento interpessoal é um conceito do âmbito da sociologia e psicologia que significa uma relação entre duas ou mais pessoas. Este tipo de relacionamento é marcado pelo contexto onde ele está inserido, podendo ser um contexto familiar, escolar, de trabalho ou de comunidade.

Os conflitos fazem parte do processo de evolução dos seres humanos, sendo um elemento importante na dinâmica de crescimento e desenvolvimento de qualquer sistema. É também fundamental conhecermos a causa dos conflitos, a qual muito reside no fato das pessoas serem diferentes: percebem, sentem, pensam e agem diversamente. Em consequência disso, podem surgir divergências relacionadas a informações, conceitos, sentimentos, habilidades, valores, ideologias, crenças, dentre outros fatores. Diante disto, qualquer diferença individual pode detonar um conflito.

Dicas Para a Resolução dos Problemas e Conflitos :

- *Revisar os modelos mentais e paradigmas que impedem de ver soluções cooperativas*
- *Ser protagonista, resolutivo e polivalente*
- *Ter melhor percepção de si e do outro*
- *Comunicar-se adequadamente, saber ouvir e saber se expressar*
- *Ter inteligência emocional: autoconhecimento, empatia e flexibilidade de comportamento*
- *Saber dar e receber feedbacks*
- *Ser se expressar com franqueza*
- *Saber administrar conflitos*
- *Saber trabalhar em equipe*