



# Ensino Médio

## 3ª Série



PROFESSOR(A):  
**MARCIANO  
DE BRITO**



DISCIPLINA:  
**PROJETO  
DE VIDA**



CONTEÚDO:  
**INTELIGÊNCIA  
EMOCIONAL:  
INTRODUÇÃO**



DATA:  
**13/05/2022**

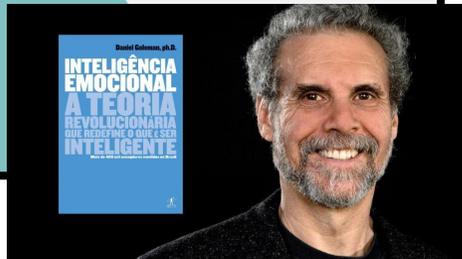
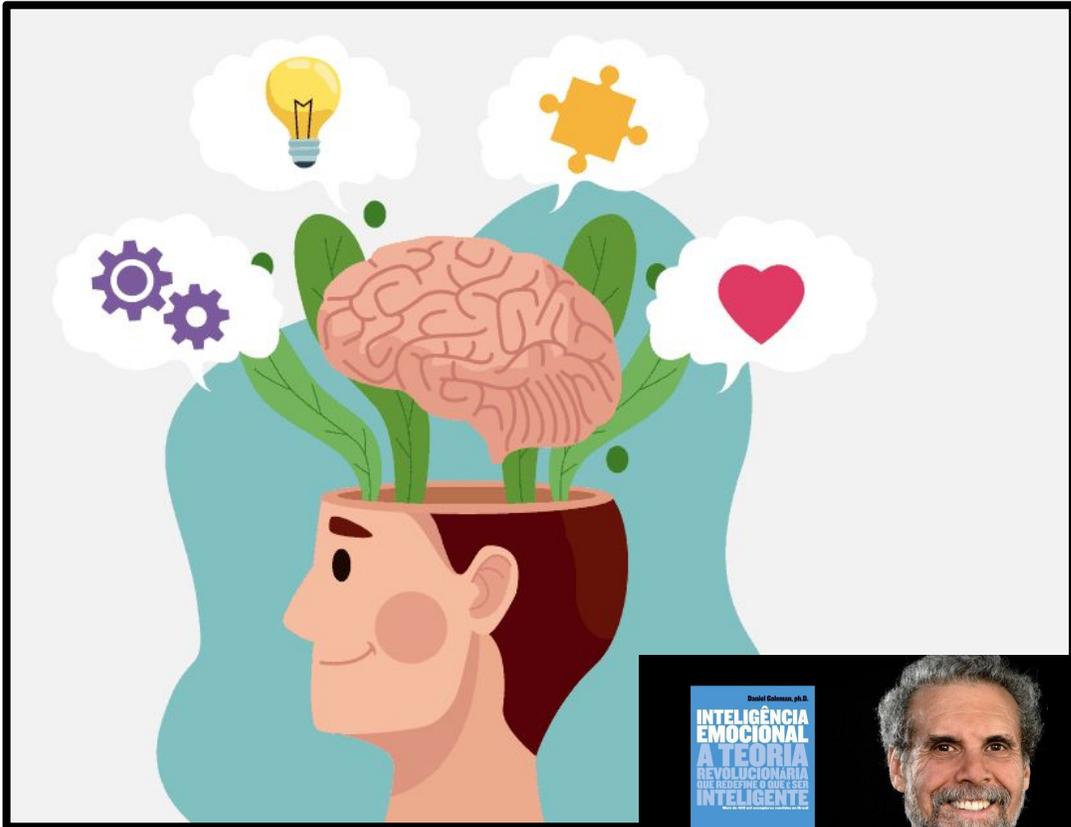
# ROTEIRO DE AULA:

**Tema: Inteligência Emocional: introdução.**

- **Compreender a importância da inteligência emocional para o projeto de vida.**
  - **Identificar forças e fraquezas do estudante na dimensão do auto-conhecimento e das relações interpessoais.**
  - **Reconhecer e desenvolver competências sócio emocionais.**
1. **Inteligência Emocional: conceito e origens.**
  2. **Hemisférios cerebrais.**
  3. **Desenvolvendo a inteligência emocional.**
  4. **Revisão.**
  5. **Atividades.**

# Inteligência Emocional

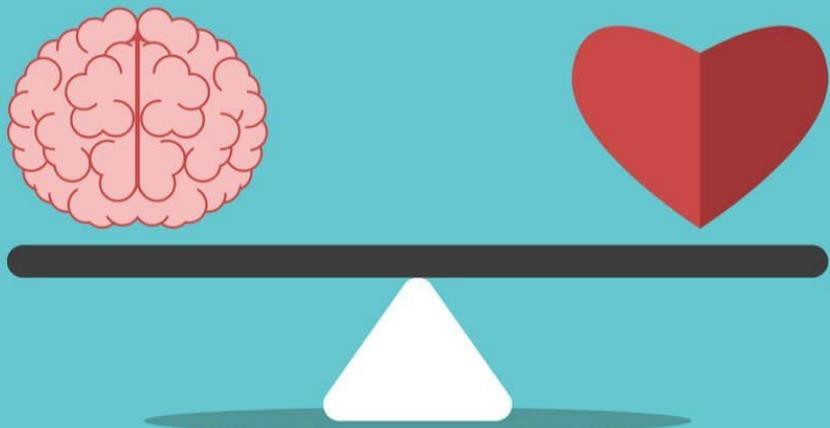
Maturidade: identificar as emoções



- **Inteligência Emocional (Maturidade):** o uso intencional de nossas emoções agindo a seu favor, com isso produzindo resultados positivos.
  - a) **Daniel Goleman:** psicólogo, escritor e PhD da Universidade de Harvard (EUA). Popularizou o conceito da Inteligência Emocional em seu livro intitulado “Inteligência emocional: A teoria revolucionária que redefine o que é ser inteligente”.
- **Maturidade:** Quando conseguimos identificar nossas emoções, compreendê-las e refletir sobre o que estamos sentindo, amadurecemos.
  - a) **Por exemplo:** quando uma emoção é despertada por uma lembrança antiga, ao refletir sobre ela, podemos aprender a reconhecê-la e até mesmo a controlá-la.

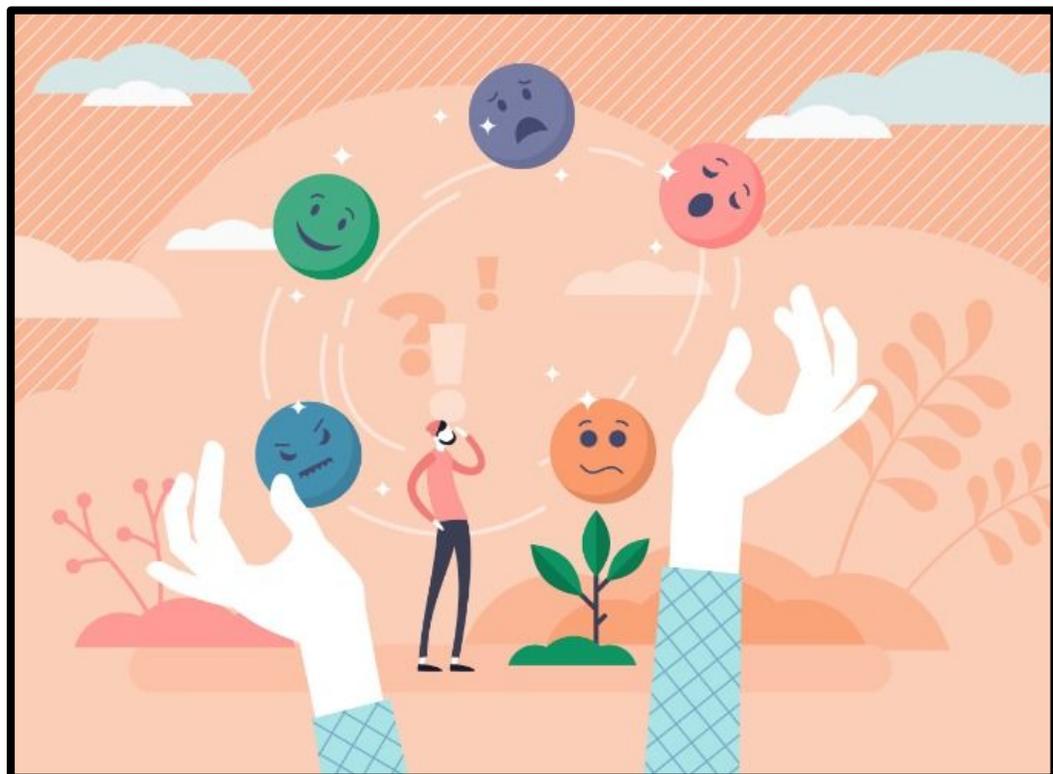
## Inteligência Emocional

Características de pessoas emocionalmente inteligentes



1. Possuem a consciência sobre suas habilidades e pontos que precisam ser desenvolvidos.
2. Nutrem a autoconfiança necessária para agir.
3. Desenvolvem a capacidade de empatia.
4. Possuem um alto grau de concentração.
5. Possuem controle sobre as oscilações emocionais ao longo do dia.
6. Sabem lidar com erros de maneira equilibrada.
7. Conseguem se automotivar.
8. Sabem dizer não.

## Alfabetização Emocional



- **Conceito:** Aprender a saber interpretar as reações que as emoções provocam em nós.
  - a) Lágrimas de tristeza
  - b) Sorriso largo de alegria
  - c) Mãos inquietas de ansiedade.
  - d) Voz que se eleva na hora da raiva.
- **O conceito inclui:**
  - a) Saber comunicar os próprios sentimentos de forma adequada e produtiva.
  - b) Perceber que as emoções influenciam as nossas decisões diárias.
  - c) Refletir constantemente sobre como nos sentimos em diferentes situações

## Alfabetização Emocional

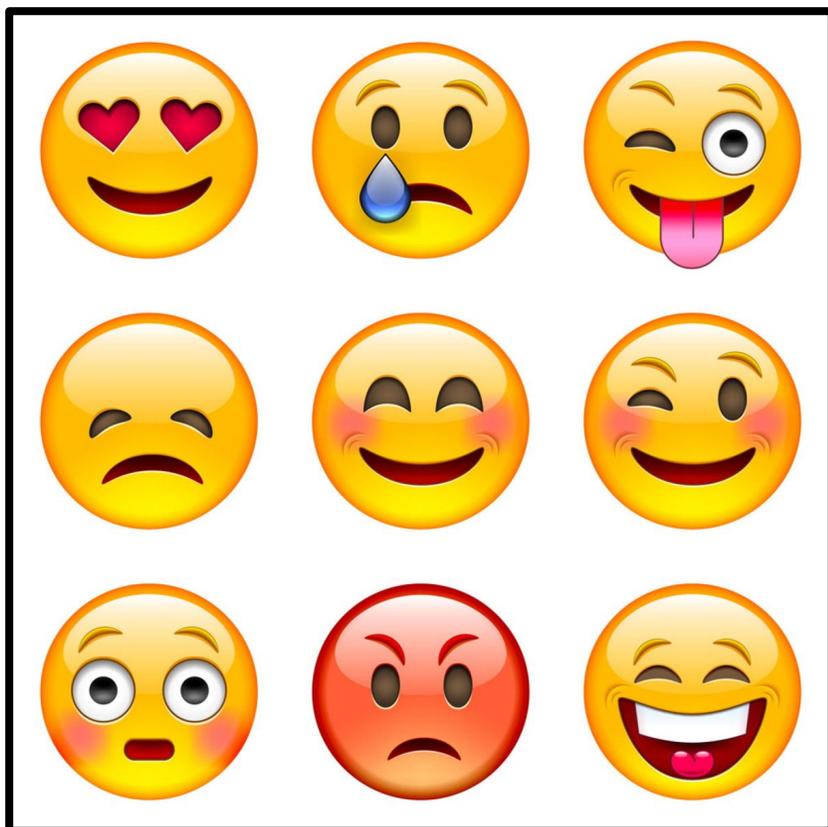
Conceitos: Emoção, Sentimento e Alexitimia



- **EMOÇÃO** é uma reação física e psíquica a estímulos externos: fatos, notícias, pessoas, etc.
- O **SENTIMENTO** é uma emoção processada. Ou seja, sobre a qual já houve reflexão. Pode ser complexo e surgir de uma mistura de emoções diferentes.
- **Alexitimia**: dificuldade de nomear e descrever emoções. É importante sabermos identificar e exprimir nossas emoções. Caso contrário, elas acabam expressas no corpo.
  - a) **Reações simples**: rubor no rosto (vergonha).
  - b) **Reações complexas**: atos de violência contra os outros; ou contra nós mesmos.

## Inteligência Emocional

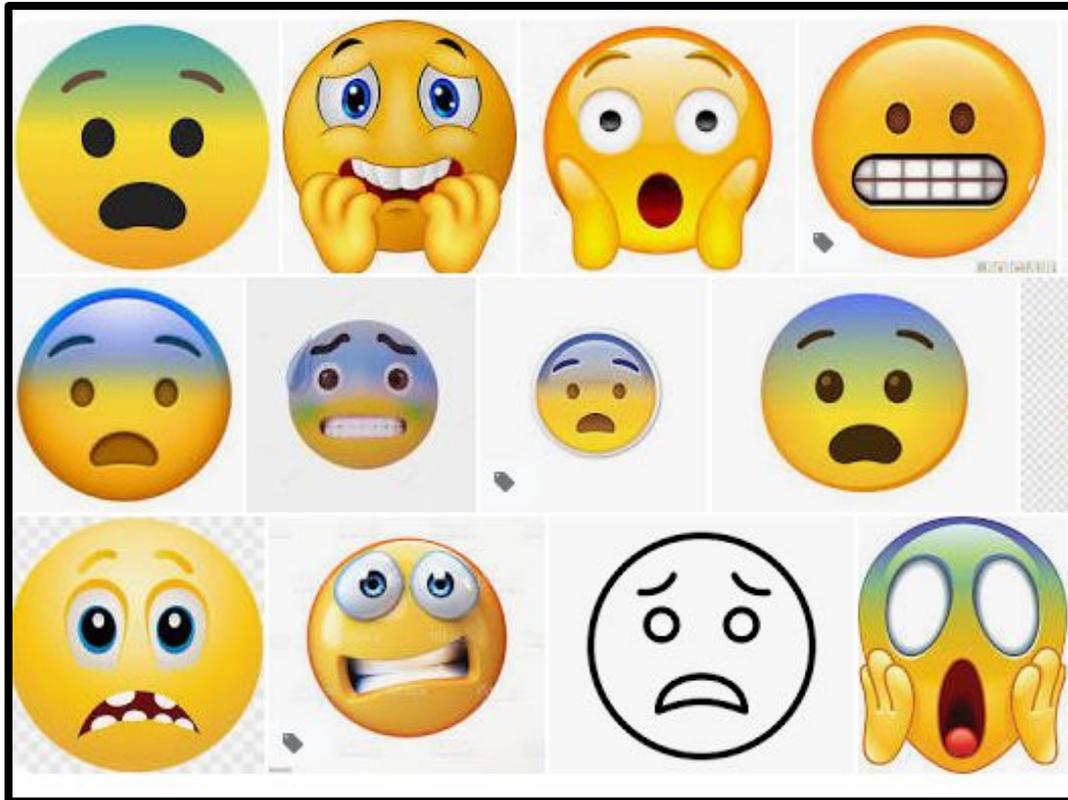
Nomeando Sentimentos: **Alegria**



- Alegre.
- Contente.
- Embevecido.
- Eufórico.
- Extasiado.
- Felicíssimo.
- Feliz.
- Iluminado.
- Maravilhado.
- Pleno.
- Radiante.
- Realizado.
- Satisfeito.

# Inteligência Emocional

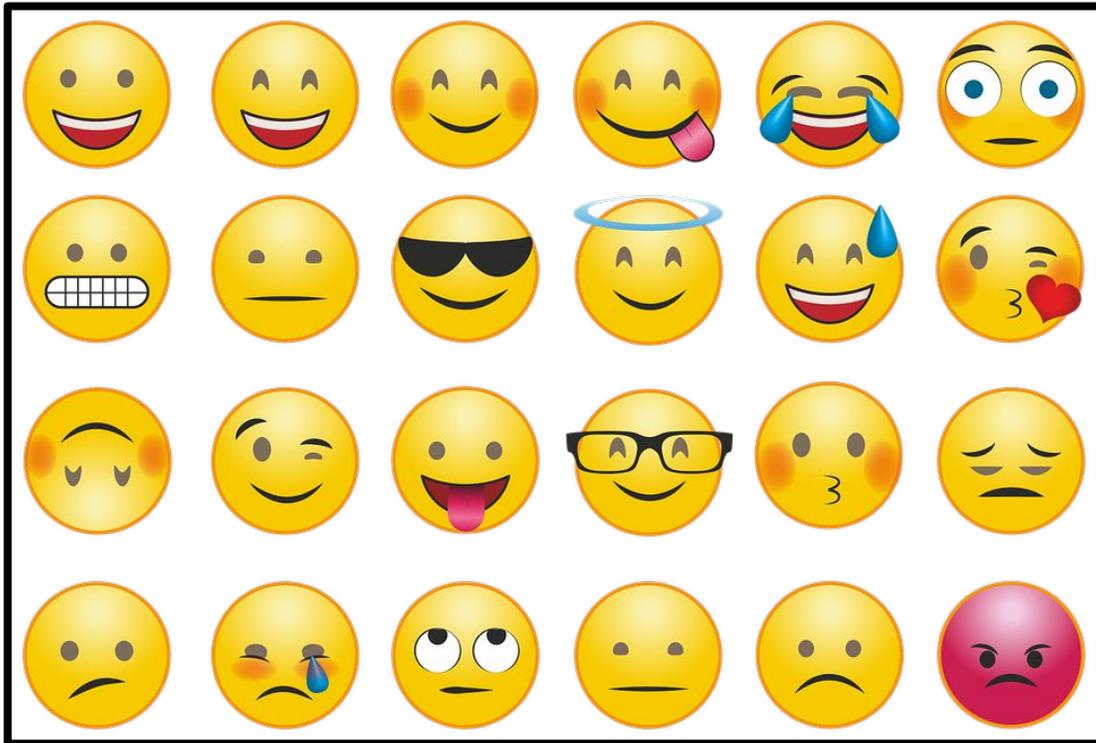
## Nomeando Sentimentos: **Medo**



- Temeroso.
- Espantado.
- Cauteloso.
- Coagido.
- Assustado.
- Amedrontado.
- Apavorado.
- Paralisado.
- Em pânico.
- Agoniado.
- Arisco.
- Receoso.
- Apreensivo.
- Acuado.
- Ameaçado.
- Aterrorizado.
- Desconfiado.

# Inteligência Emocional

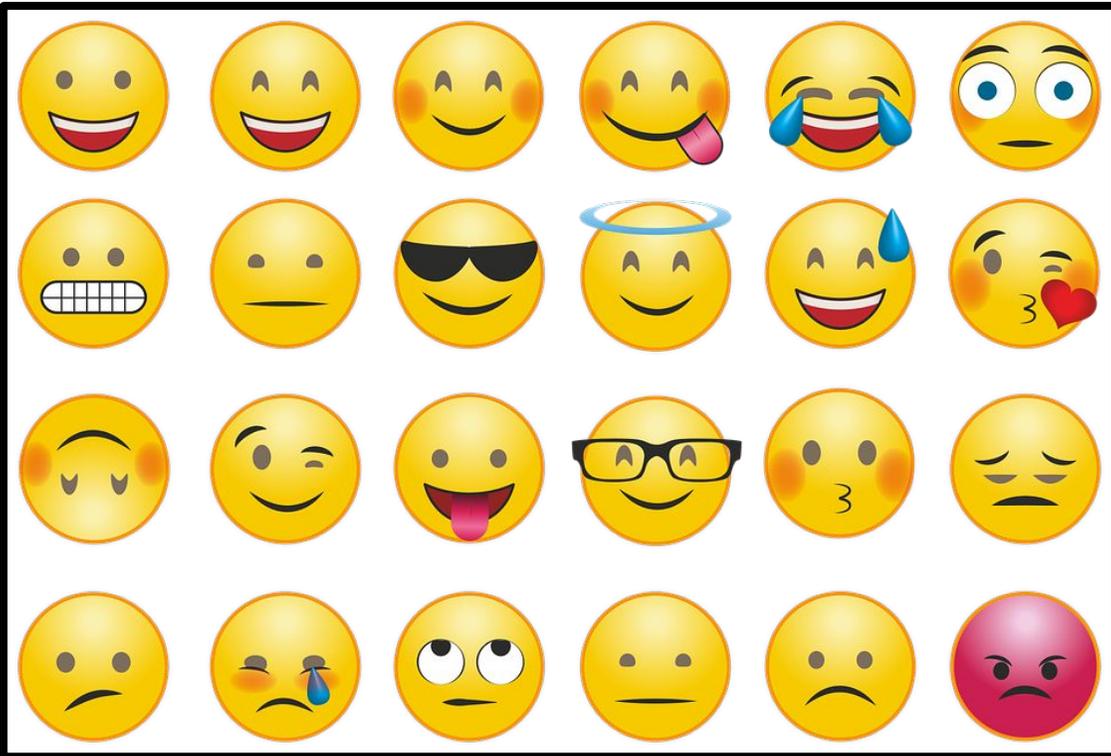
## Nomeando Sentimentos: **Raiva**



- Aborrecido.
- Exasperado.
- Ressentido.
- Descontrolado.
- Ensandecido.
- Enfurecido.
- Zangado.
- Irritado.
- Possesso.
- Furioso.
- Indignado.
- Enlouquecido.
- Nervoso.
- Irônico.
- Irado.
- Revoltado.

# Inteligência Emocional

## Nomeando Sentimentos: **Tristeza.**



- Abatido.
- Chateado.
- Fossado.
- Sufocado.
- Tristonho.
- Arrasado.
- Frustrado.
- Deprimido.
- Decepcionado.
- Acabrunhado.
- Melancólico.
- Bodeado.
- Infeliz.
- Magoado.
- Angustiado.
- Entristecido.
- Desiludido.

## ATIVIDADE

**OBSERVE A LISTA DE SENTIMENTOS AO LADO**

**01. Eles descrevem qual emoção abaixo?**

a) ( ) Alegria.

b) ( ) Raiva.

c) ( ) Medo.

d) ( ) Tristeza.

- **Contente.**
- **Embevecido.**
- **Eufórico.**
- **Extasiado.**
- **Felicíssimo.**
- **Feliz.**
- **Iluminado.**
- **Maravilhado.**
- **Pleno.**
- **Radiante.**
- **Realizado.**
- **Satisfeito.**

## ATIVIDADE

OBSERVE A LISTA DE SENTIMENTOS AO LADO

01. Eles descrevem qual emoção abaixo?

a) ( ) Alegria.

b) ( ) Raiva.

c) ( ) Medo.

d) ( ) Tristeza.

- Contente.
- Embevecido.
- Eufórico.
- Extasiado.
- Felicíssimo.
- Feliz.
- Iluminado.
- Maravilhado.
- Pleno.
- Radiante.
- Realizado.
- Satisfeito.

## ATIVIDADE

**OBSERVE A LISTA DE SENTIMENTOS AO LADO**

**02. Eles descrevem qual emoção abaixo?**

a) ( ) Alegria.

b) ( ) Raiva.

c) ( ) Medo.

d) ( ) Tristeza.

- Abatido.
- Chateado.
- Fossado.
- Sufocado.
- Tristonho.
- Arrasado.
- Frustrado.
- Deprimido.
- Decepcionado.
- Acabrunhado.
- Melancólico.
- Bodeado.
- Infeliz.
- Magoado.
- Angustiado.
- Entristecido.
- Desiludido.

## ATIVIDADE

OBSERVE A LISTA DE SENTIMENTOS AO LADO

02. Eles descrevem qual emoção abaixo?

a) ( ) Alegria.

b) ( ) Raiva.

c) ( ) Medo.

d) ( ) Tristeza.

- Abatido.
- Chateado.
- Fossado.
- Sufocado.
- Tristonho.
- Arrasado.
- Frustrado.
- Deprimido.
- Decepcionado.
- Acabrunhado.
- Melancólico.
- Bodeado.
- Infeliz.
- Magoado.
- Angustiado.
- Entristecido.
- Desiludido.

## Regulação Emocional

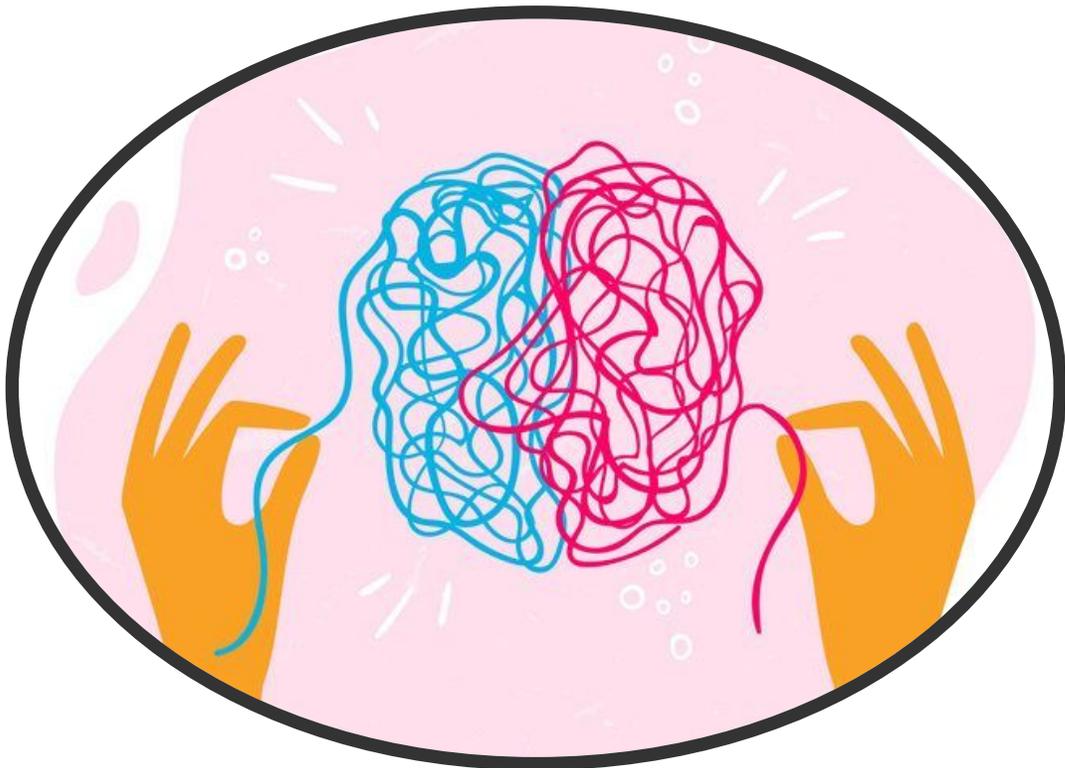


- **Conceito:** Habilidade de manter, aumentar ou diminuir um ou mais componentes da resposta emocional; incluindo os sentimentos, comportamentos e respostas fisiológicas que constituem as emoções (Gross, 2002).
  - a) Capacidade de compreender e aceitar sua experiência emocional de modo a utilizar estratégias saudáveis para manejar as emoções quando necessário.
  - b) Situações como um entrevista de emprego - ou uma reunião importante na empresa- requerem tolerância e habilidade para lidar com emoções que muitas vezes podem ser desconfortáveis.
  - c) As pessoas que não conseguem desenvolver habilidades de regulação emocional podem experimentar emoções excessivas e persistentes capazes de interferir na busca de objetivos de vida.

# Inteligência Emocional

Desenvolvimento (passos)

1º Passo - Autoconsciência

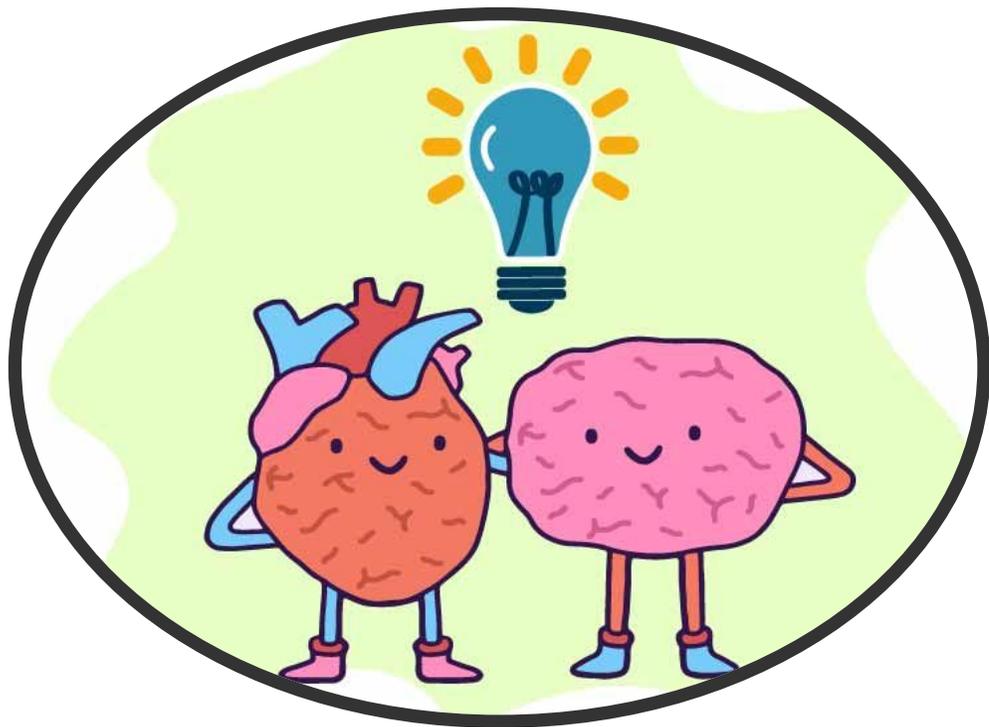


- **Amplie sua autoconsciência: Procure perceber o modo como você faz suas ponderações e avaliações, sua atuação em relação aos colegas de trabalho ou atendimento a seus clientes.**
  - a) **Procure prestar atenção em seus atos e sentimentos.**
  - b) **LEMBRE-SE: a percepção que os outros possuem de nós é muito diferente de nossa autopercepção. Ou seja: o que “realmente somos” é diferente de “quem pensamos que somos”.**
  - c) **Para ampliar a autoconsciência, é preciso realizar autocríticas regularmente. Porém, de uma maneira ordenada.**

# Inteligência Emocional

## Desenvolvimento (passos)

### 2º Passo - Controle das Emoções



- **Controle suas emoções: Procure redirecionar sua energia emocional para buscar resultados positivos em todas as suas situações de vida.**
  - a) **Lembre-se: a vida é feita de relacionamentos e são suas emoções que os regem. Por isso:**
    - **Aprenda a gerenciar (canalizar) as suas emoções: emoções como ressentimento, e culpa, são muito prejudiciais ao seu desenvolvimento pessoal.**
    - **Saiba que o corpo fala (comunica as nossas emoções): pode demonstrar raiva, ansiedade, desânimo, desinteresse; além de gerar uma série de atos que podem ser prejudiciais.**

## Inteligência Emocional

Desenvolvimento (passos)

3º Passo - Automotivação



- Há três (3) grandes fontes de automotivação.;
- 01. Nós mesmos (crenças e atitudes): A frase "não sou bom o bastante" não deve fazer parte do seu vocabulário. Todos nós somos dotados de uma capacidade enorme de aprender e desenvolver a Inteligência Emocional.
- 02. Pessoas a nossa volta: Busque apoio e incentivo em amigos, parentes e amigos (relações pessoais).
  - a) Seja seletivo em relação a suas amizades.
    - **ATENÇÃO:** isso não quer dizer que você deve ser preconceituoso, mas que deve procurar ter ao seu redor pessoas positivas, de alto astral e que iluminem o ambiente.

# Inteligência Emocional

Desenvolvimento (passos)

**3º Passo - Automotivação**

“

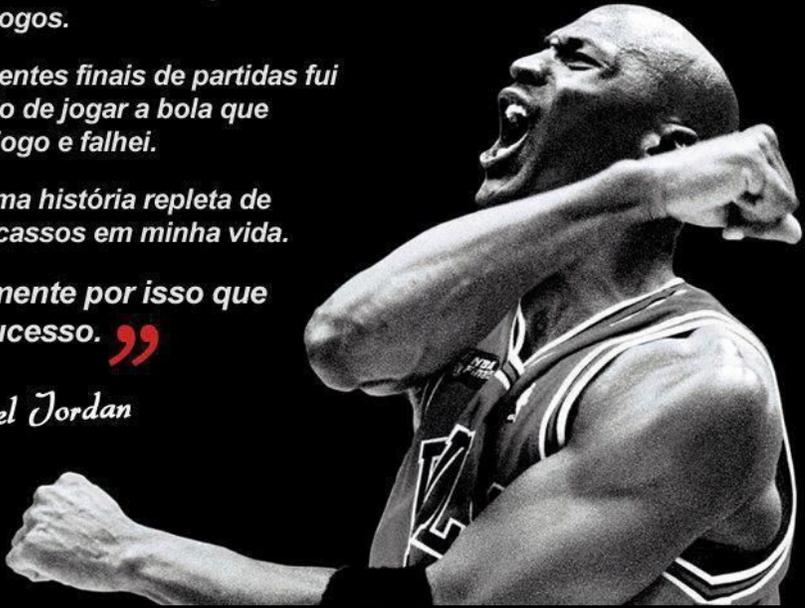
*Errei mais de 9 mil cestas e perdi quase 300 jogos.*

*Em 26 diferentes finais de partidas fui encarregado de jogar a bola que venceria o jogo e falhei.*

*Eu tenho uma história repleta de falhas e fracassos em minha vida.*

*E é exatamente por isso que sou um sucesso.”*

*Michael Jordan*



**03. Mentor emocional: Tenha uma figura-modelo real ou fictícia, que realmente lhe inspire.**

a) **Pense em alguém que você admira: pode ser um ente querido, um grande atleta, etc.**

- **Você acha que foi fácil para ele? Não. Houve crises, fracassos e derrotas.**
- **O que fez a diferença? Ele compreendeu que a adversidade faz parte da vida e não pode ser evitada, mas compreendida.**
- **Use esses exemplos de vida como parâmetros, e pense: se eles conseguiram, por que você não pode conseguir também?**

# Revisão

a) **Inteligência Emocional (Maturidade): o uso intencional de nossas emoções agindo a seu favor, com isso produzindo resultados positivos.**

- Daniel Goleman (pai da inteligência emocional).



c) **Características de pessoas emocionalmente inteligentes.**

d) **Regulação Emocional: Habilidade de manter, aumentar ou diminuir um ou mais componentes da resposta emocional; incluindo os sentimentos, comportamentos e respostas fisiológicas que constituem as emoções (Gross, 2002).**

e) **Alfabetização Emocional: Aprender a interpretar as reações que as emoções provocam em nós: Lágrimas de tristeza, Sorriso largo de alegria, Mãos inquietas de ansiedade, etc.**

g) **Desenvolvendo a Inteligência Emocional: Autoconsciência, Controle das Emoções e Automotivação.**

## NA PRÓXIMA AULA

***Temas:***

***Inteligência Emocional: Como me relaciono com o “outro”.***



**Eu fico com a pureza da resposta das crianças!  
(Gonzaguinha)**



**Ensino Médio**

**3ª Série**

**ATÉ A PRÓXIMA AULA!**



**Canal  
Educação**  
PROGRAMA DE MEDIAÇÃO TECNOLÓGICA