



Ensino Médio

3ª Série



PROFESSOR(A):

**MARCIANO
DE BRITO**



DISCIPLINA:

**PROJETO
DE VIDA**



CONTEÚDO:

**INTELIGÊNCIA EMOCIONAL:
COMO ME RELACIONO COM
O “OUTRO”**



DATA:

20/05/2022

ROTEIRO DE AULA:

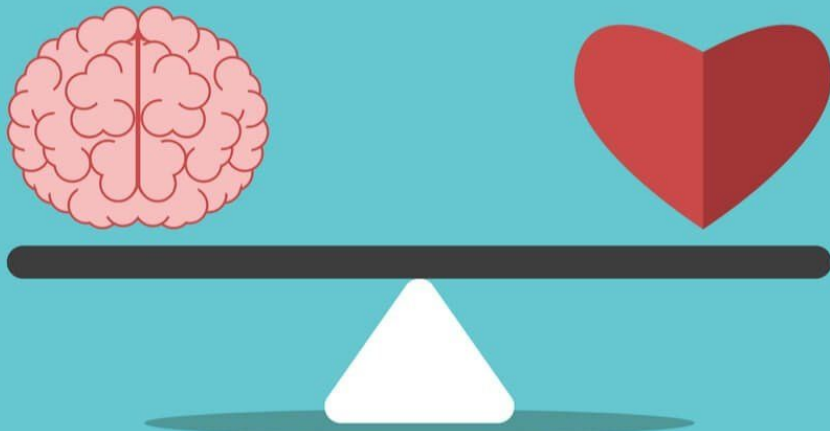
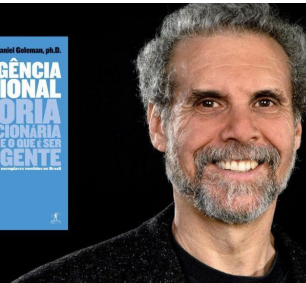
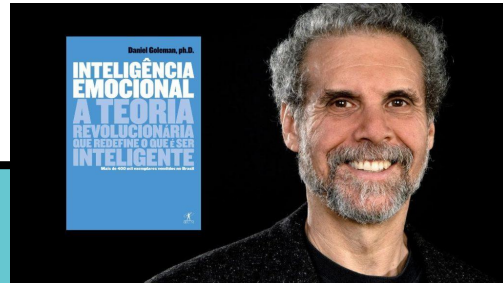
Tema: Inteligência Emocional: Como me relaciono com o “outro”.

- Reconhecer a importância do “outro” no Projeto de Vida pessoal e coletivo.
- Identificar e analisar as competências que preciso para “viver bem” com o “outro”.
- Reconhecer e desenvolver competências sócio emocionais.

1. Texto Reflexivo.
2. Tipos de Relação Interpessoal: profissional, pessoal e virtual.
3. Técnicas de Rapport (Empatia/Espelhamento)
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.
- **Maturidade:** Quando conseguimos identificar nossas emoções, compreendê-las e refletir sobre o que estamos sentindo, amadurecemos.
 - a) **Soft-Skills (habilidades interpessoais):** habilidades comportamentais relacionadas à maneira como uma pessoa lida com o outro. Ou seja, como funciona a interação dela em grupos e, ao mesmo tempo, como ela lida com suas próprias emoções

A Base e o Essencial



FONTE: LYLE, Leticia G.; CASARIN, Tonia. A base e o essencial. Porvir. Disponível em: < <https://porvir.org/base-essencial/>>, Acesso em: 25 jan. 2020.

O que será essencial daqui a 12 anos quando essa criança sair da escola para ingressar na faculdade? E daqui a 16 anos no mercado de trabalho?

O que ela deverá conhecer e saber quando confrontar sua realidade com suas expectativas? A discussão passa a ser: **quais as ferramentas que a escola precisará oferecer para essa criança viver no futuro?**

[...] Até 2030 estima-se que 40% dos empregos que existem hoje serão realizados por máquinas; ou deixarão de existir (Genesis Report, CBRE, 2014).

Os conteúdos que vemos como relevantes já estão a um clique de distância, o mundo não é separado por fronteiras geográficas rígidas: **você vive, colabora, interage e compete com todo ele.**

A Base e o Essencial



Há alguns meses, a Harvard Business Review publicou um artigo com uma premissa provocadora: em um mundo cada vez mais tecnológico, as habilidades sociais e emocionais são cada vez mais importantes.

O artigo diz que no modelo de mundo que já é presente e cada vez mais se aproxima, saber se relacionar, se comunicar, trabalhar cooperativamente e se adaptar a circunstâncias diversas pode ser o diferencial entre você e o outro candidato a um emprego.

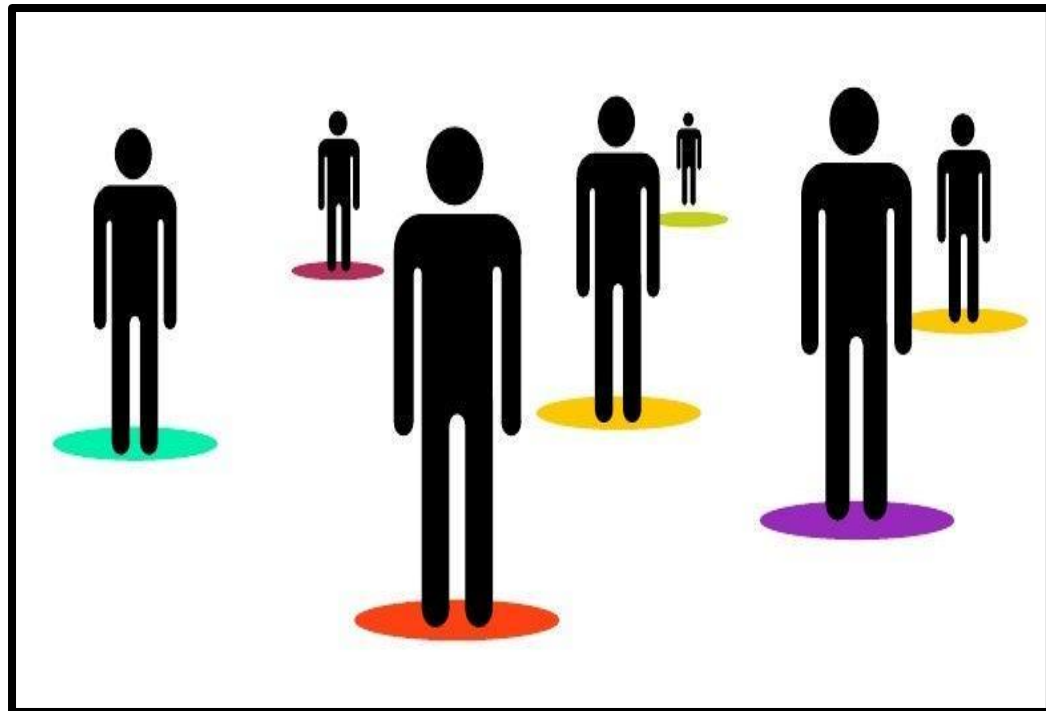
Ele aponta que bons robôs são excelentes em realizar tarefas específicas, as que foram programados para realizar, mas por esse mesmo motivo não são flexíveis – e essa é a vantagem dos seres humanos no mercado de trabalho: **ser capaz de estabelecer relações em diferentes contextos.**

Refletindo...



1. Considerando os desafios no mundo do trabalho do século XXI, vocês concordam com o que leram: **que as habilidades socioemocionais são tão importantes quanto as demais?**
2. Quais competências e habilidades vocês acham que serão essenciais para o futuro de vocês? Como vocês pretendem continuar a desenvolvê-las ao longo da vida?
3. Vocês acham que existem competências e habilidades aplicáveis somente ao mundo do trabalho; e outras que se aplicam apenas à vida pessoal?
 - a) **COMPETÊNCIA: Mobilização de habilidades, conhecimentos, valores e atitudes para lidar com demandas da vida cotidiana, do exercício da cidadania e do mundo do trabalho.**

Relações Interpessoais Conceito e Tipos



- **Relação Interpessoal:** De acordo com a Psicologia e a Sociologia, Relacionamento Interpessoal é a ligação/conexão, ou vínculo, entre duas ou mais pessoas; dentro de um determinado contexto.
 - a) O **CONTEXTO** pode ser o ambiente de trabalho, familiar, social, religioso, amoroso ou educacional, por exemplo.
- O relacionamento interpessoal, saudável e positivo, traz vantagens como: **valorização pessoal, comunicação clara, participação em relações saudáveis, escuta ativa; e a prática constante de empatia que torna o ambiente cotidiano mais alegre.**

Relações Interpessoais

Conceito e Tipos



- É da natureza do ser humano se relacionar com outros seres humanos.
- Quanto melhores e positivos forem nossos relacionamentos, maiores são as possibilidades de estabelecer **PONTES** e **PARCERIAS**.
 - a) Os relacionamentos interpessoais são classificados, segundo:
 - **Tipos: pessoal profissional e virtual.**
 - **Vertentes: Unilateral e Bilateral.**
 - **Formas: saudáveis, autoritárias e dependentes.**

Relações Interpessoais Tipos



Relações Interpessoais

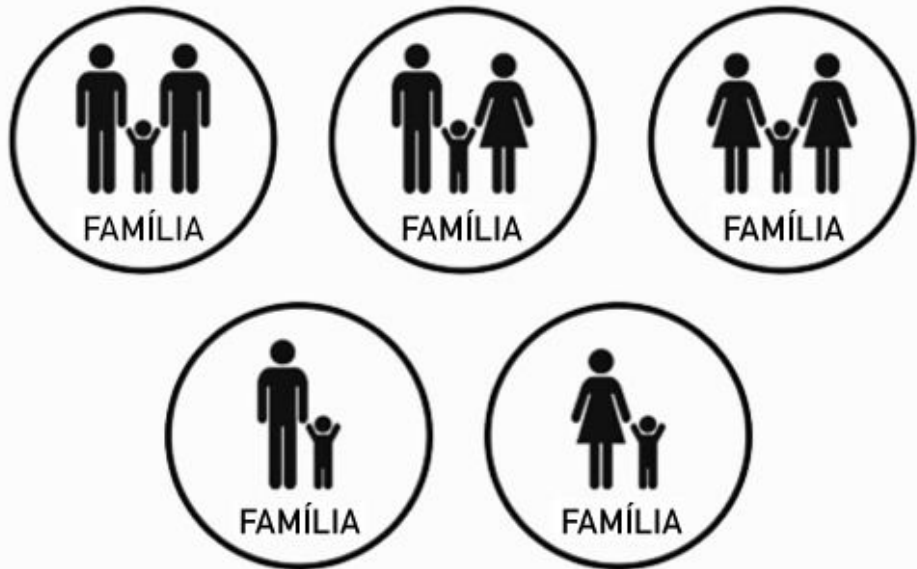
1- Pessoal



- **Relacionamento Interpessoal Pessoal:** forma como lidamos com as pessoas mais próximas do nosso convívio; como familiares, amigos (as) e parceiros (as).
 - a) O “Relacionamento Interpessoal Pessoal” é a base para várias características comportamentais que apresentamos no decorrer da vida.
 - b) **ATENÇÃO:** As Relações Interpessoais “Profissional” e “Virtual” são afetadas pela forma como vivenciamos nossas “Relações Interpessoais Pessoais” (pode ocorrer generalização do comportamento).
- Há 3 tipos de Relacionamento Interpessoal Pessoal: **Familiar, Amizades e Amoroso.**

Relações Interpessoais

1- Pessoal: Familiar



- **Relacionamento Familiar:** a família é o primeiro grupo social do qual o indivíduo faz parte. Nesse ambiente, ocorrem às primeiras relações interpessoais; e se desenvolve a personalidade de cada ser humano.
 - a) Na família, começa a história de vida de cada indivíduo.
 - b) Nela, a pessoa humana começa a conhecer o mundo e aprende as primeiras lições.
 - c) Os pais, irmãos e outros parentes são os principais exemplos de comportamento que temos no início da vida.
 - Suas palavras, gestos e posicionamentos deixam marcas eternas: **boas e/ou prejudiciais (criança interior ferida)**

Relações Interpessoais

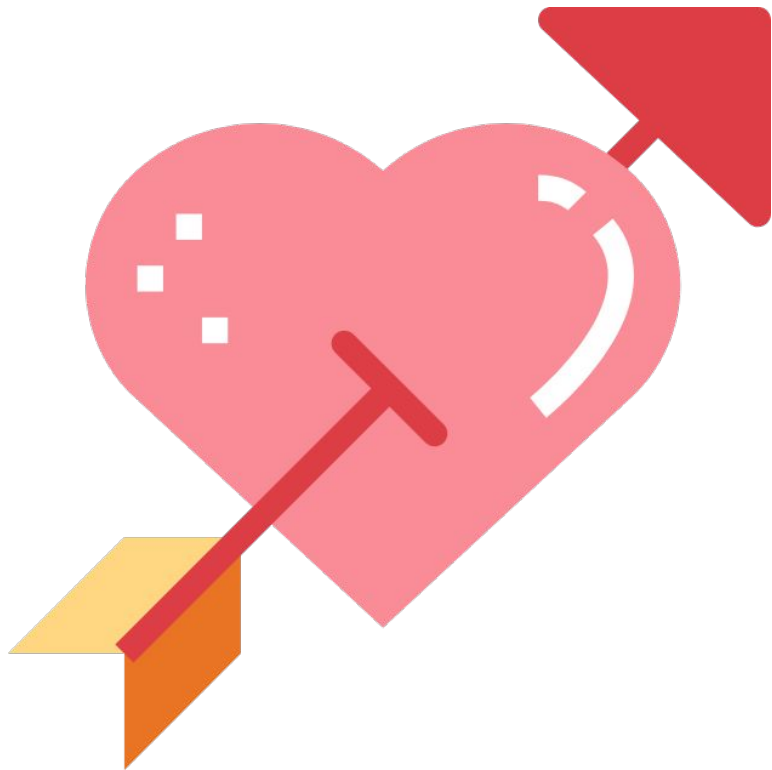
1 - Pessoal: Amizades



- **RELACIONAMENTOS DE AMIZADE:** relacionamento pessoal e voluntário, que propicia intimidade e ajuda; no qual as duas partes gostam uma da outra e buscam a companhia uma da outra. (Beverley Fehr: Friendship Processes)
 - a) **Amigo:** indivíduo que mantém um relacionamento de afeto, consideração e respeito por outra pessoa.
- A amizade pode ter origem no meio onde as pessoas convivem: o trabalho, o colégio, a faculdade, amigos em comum, etc. Mas, também pode surgir por acaso.
- A amizade não precisa acontecer, necessariamente, entre pessoas exatamente iguais: com os mesmos gostos e vontades. Porém, na maioria dos casos, essa é a razão do **VÍNCULO**.

Relações Interpessoais

1 - Pessoal: Amoroso



- **RELACIONAMENTO AMOROSO:** uma escolha feita por duas pessoas quando compartilham de um mesmo sentimento: AMOR.
 - a) O amor possui três dimensões principais:
 - ❖ **Intimidade:** composta de proximidade, conexão e vínculo.
 - ❖ **Paixão:** formada por romance, atração e sexualidade.
 - ❖ **Compromisso:** a decisão de continuar no relacionamento.
- Nesse relacionamento, o casal compartilha sonhos e planos; e inicia uma nova família.

Relações Interpessoais 2 - Virtual



- **Relacionamento Interpessoal Virtual: relações que ocorrem no mundo digital; principalmente através de mensagens em redes sociais e comentários em publicações na internet sobre diversos assuntos: política, arte, etc.**
 - a) **Nos relacionamentos virtuais, apesar da ausência de contato físico entre as partes, os laços sentimentais que se formam podem se tornar tão profundos quanto os que estabelecemos na vida real.**
 - b) **Nesse tipo de relacionamento, as pessoas se agrupam por interesses (sentimento de pertença). O contato é constante e ininterrupto enquanto for do interesse das partes envolvidas.**

Relações Interpessoais 3 - Profissional



- **Relacionamento Interpessoal Profissional: interações/relações que acontecem no ambiente de trabalho.**
 - a) No ambiente de trabalho, interagimos com pessoas em situações que nos desafiam a sermos adequados e corretos (postura profissional).
- **Postura Profissional: nossa conduta ética, hábitos, habilidades, conhecimentos, comportamentos e atitudes na empresa onde trabalhamos.**
 - a) As relações profissionais são pautadas pelo **PROFISSIONALISMO**.

ATIVIDADE

01. A forma como lidamos com as pessoas mais próximas do nosso convívio - familiares, amigos (as) e parceiros (as) - são denominadas:

- a) () **Relações Pessoais.**
- b) () **Relações Virtuais.**
- c) () **Relações Profissionais.**
- d) () **Relações Amorosas.**

ATIVIDADE

01. A forma como lidamos com as pessoas mais próximas do nosso convívio - familiares, amigos (as) e parceiros (as) - são denominadas:

- a) () Relações Pessoais.**
- b) () Relações Virtuais.**
- c) () Relações Profissionais.**
- d) () Relações Amorosas.**

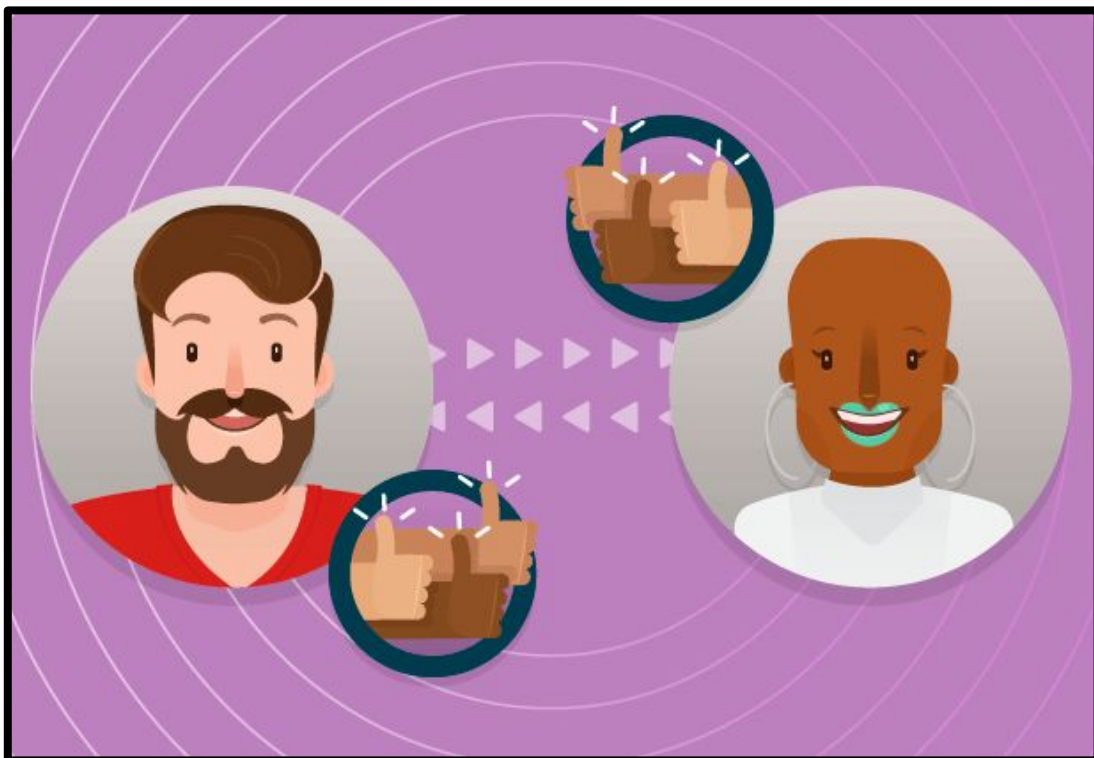
TÉCNICAS DE RAPPORT



**Aprimore seu
Relacionamento Interpessoal
e garanta sucesso
profissional e pessoal**

TÉCNICAS DE RAPPORT

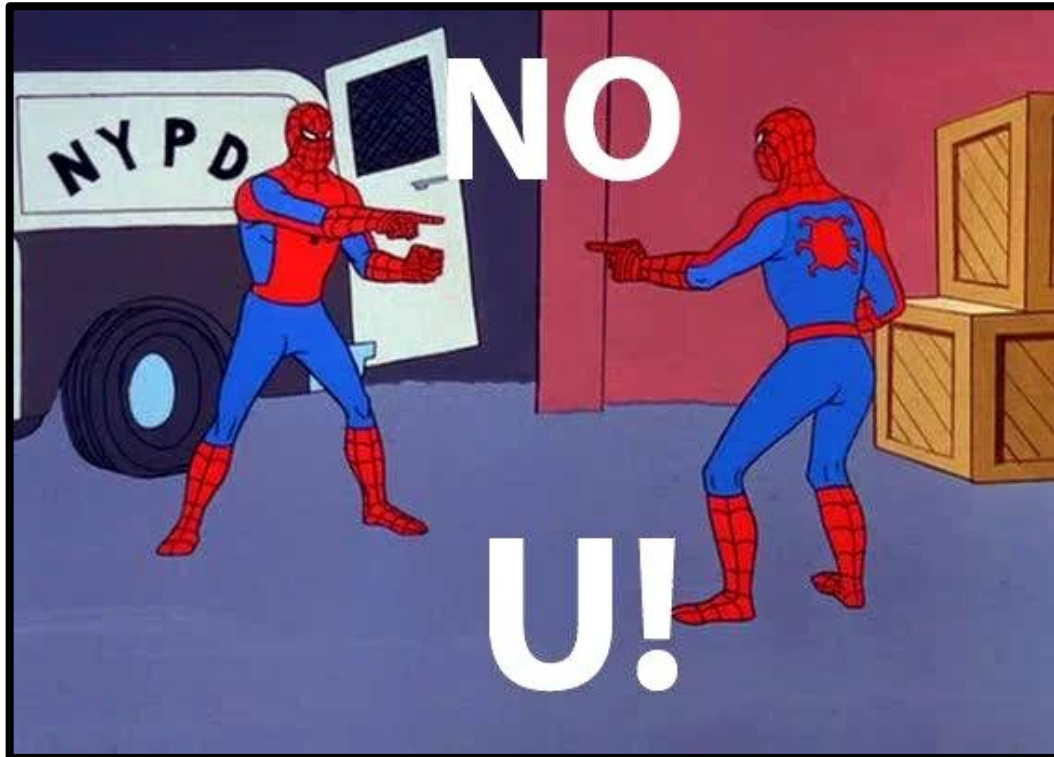
Harmonia nas relações
interpessoais



- **Técnicas de Rapport** Relacionamento Interpessoal: técnica de criar uma ligação de empatia com outra pessoa. Dessa forma a comunicação é feita com menor resistência por ambas as partes.
 - a) *Rapport* é uma palavra de origem francesa (rapporter), que significa “trazer de volta” ou “criar uma relação”.
 - b) O conceito de *Rapport* é originário da Psicologia; e envolve a criação de um relacionamento interpessoal empático, sincero e de interesse pela opinião da outra pessoa.

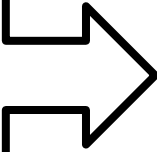
TÉCNICAS DE RAPPORT

Técnica de Espelhamento



- Técnica de Espelhamento: esse método busca “espelhar” o comportamento da pessoa com quem estamos nos comunicando; criando uma conexão.
 - a) A técnica consiste em “copiar” alguns comportamentos da outra pessoa: postura, expressão facial, forma de falar, tom de voz, entre outros detalhes.
 - b) Por exemplo: se a outra pessoa usar um termo específico, como “tal coisa é sensacional”, você pode utilizar a palavra sensacional na conversa.
 - c) **ATENÇÃO:** Aplique essa técnica com cuidado, sem exageros. Se a outra pessoa perceber a imitação, ele pode interpretar como um deboche e se sentir ofendida.

Influencie pessoas através das “Técnicas do Rapport”



1. **Sorria:** sorrir é considerado a chave universal do rapport. O sorriso é capaz de desarmar qualquer pessoa e fazer com que grandes dificuldades pareçam fáceis de resolver.
 - a) Seja em uma conversa ao vivo, por Skype ou até mesmo por telefone, conseguimos perceber quando a pessoa está sorrindo. Sorrir “não dói”, é gratuito e pode trazer resultados inimagináveis!
2. **Tratar o outro pelo nome:** “O nome de uma pessoa é para ela o som mais doce e mais importante que existe em qualquer idioma” (Dale Carnegie)
 - a) Parece irrelevante, mas chamar alguém pelo nome, especialmente quem não vemos com muita frequência, faz toda a diferença!

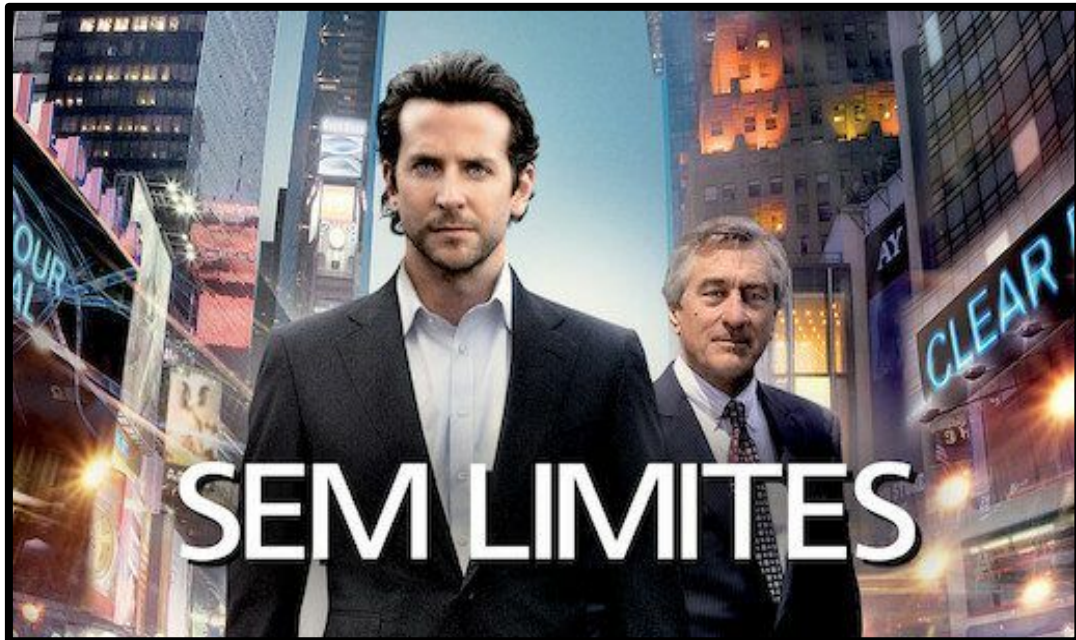
Influencie pessoas através das “Técnicas do Rapport”

PACIÊNCIA

3. **Seja otimista: Tem coisa melhor do que conviver com pessoas positivas? Daquele tipo que não pensa em problemas, mas em soluções? Que contagiam por onde passam, pois são leves e espalham boas energias.**
 - a) **Pessoas otimistas transmitem confiança; e nos fazem querer ficar perto delas.**

4. **Tenha paciência: Seja para lidar com as diferenças, alcançar os resultados desejados, entender o timing de outras pessoas, esperar o trânsito caótico ou até mesmo o efeito dos treinos e da dieta.**
 - a) **Em qualquer situação de nossas vidas, precisamos ser tolerantes, trabalharmos a ansiedade e sabermos ouvir; pois quando alguém fala é porque quer ser escutado.**

Sugestão de Filme “Sem Limites”



- O Escritor Eddie está numa fase difícil: desempregado, sem dinheiro e com “bloqueio”. Um dia, ele reencontra na rua seu ex-cunhado, Vernon, que lhe apresenta um remédio que permite o uso de 100% da capacidade cerebral. O efeito é imediato em Eddie, pois ele passa a se lembrar de tudo que já leu, ouviu ou viu em sua vida
 - a) Numa cena do filme, ele encontra a vizinha (esposa do dono do apartamento em que ele mora). Aos poucos, ele tenta criar uma conexão com ela observando-a com atenção.
 - b) Eddie tece alguns comentários sobre o livro que ela carrega na bolsa. Em seguida, conversa sobre o curso que ela faz na faculdade; tecendo sugestões e orientações. Então, a expressão corporal se conecta.

ATIVIDADE

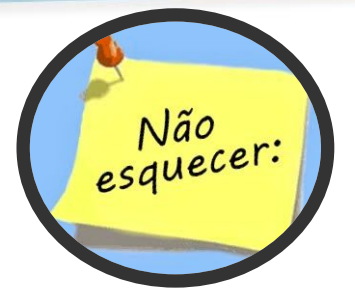
02. As interações/relações que acontecem no ambiente de trabalho são denominadas:

- a) **Relações Pessoais.**
- b) **Relações Virtuais.**
- c) **Relações Profissionais.**
- d) **Relações Amorosas.**

ATIVIDADE

02. As interações/relações que acontecem no ambiente de trabalho são denominadas:

- a) () **Relações Pessoais.**
- b) () **Relações Virtuais.**
- c) () **Relações Profissionais.**
- d) () **Relações Amorosas.**



Revisão

- a) **Relação Interpessoal:** De acordo com a Psicologia e a Sociologia, é a ligação/conexão ou vínculo entre duas ou mais pessoas dentro de um determinado contexto.
- **Tipos:** Pessoais, profissionais e virtuais.
- b) **Técnicas de Rapport Relacionamento Interpessoal:** técnica de criar uma ligação de empatia com outra pessoa. Dessa forma a comunicação é feita com menor resistência por ambas as partes.
- **Técnica de Espelhamento:** esse método busca “espelhar” o comportamento da pessoa com quem estamos nos comunicando; criando uma conexão. A técnica consiste em “copiar” alguns comportamentos da outra pessoa: postura, expressão facial, forma de falar, tom de voz, entre outros detalhes.

NA PRÓXIMA AULA

Temas:

Inteligência Emocional: A empatia e a importância do diálogo 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