



# Inteligência Emocional

**EmpodereC**

PROGRAMA DE MENTORIA  
FEMININA NO SETOR ENERGÉTICO



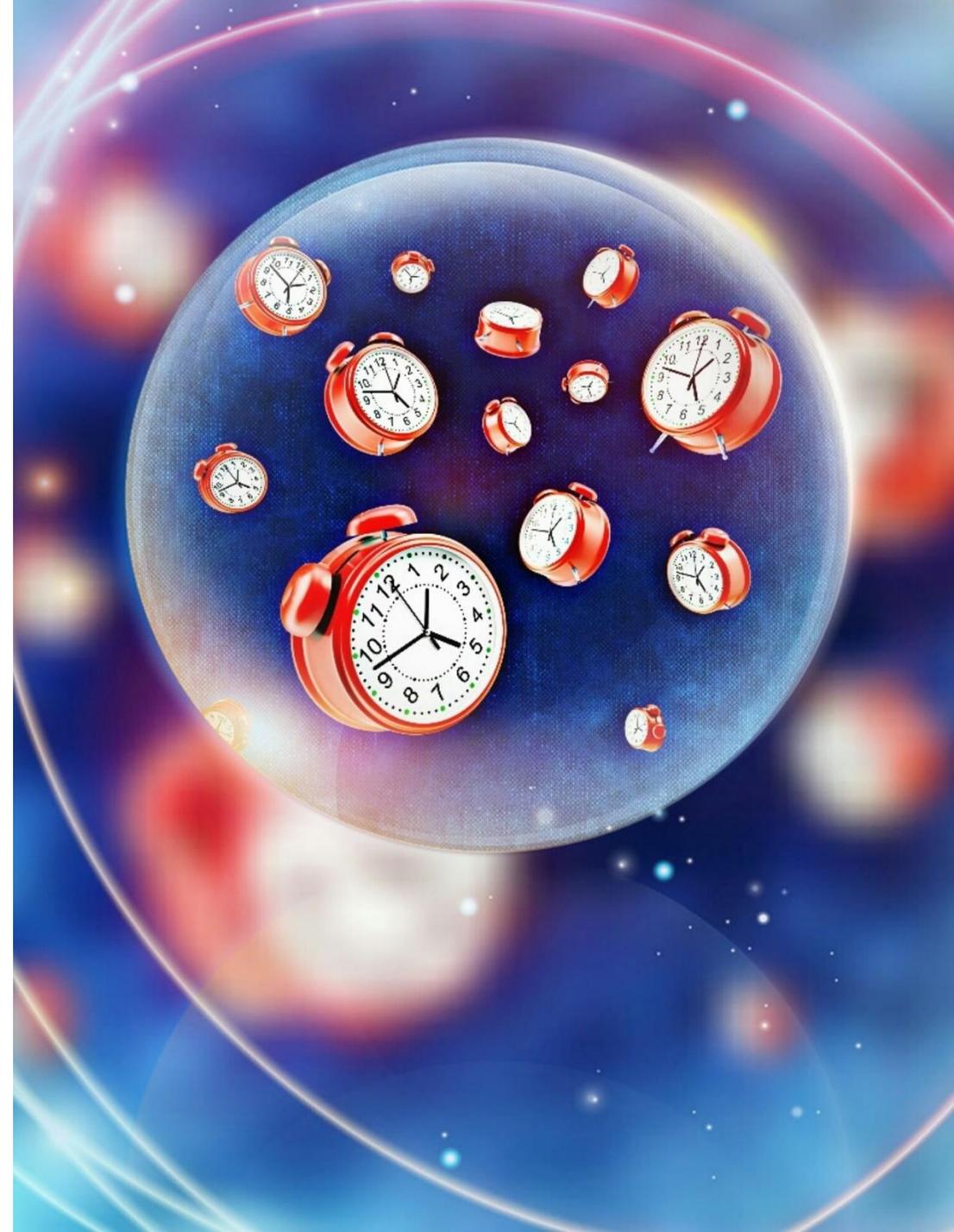
EnergyC

Sqe

FGV ENERGIA

# Agenda

- Importância Inteligência Emocional
- Conhecendo sobre Inteligência Emocional
- Algumas conclusões





**V**olatile

**U**ncertain

**C**omplex

**A**mbiguous



## Pesquisa

O que seria mais importante para o sucesso dos líderes na empresa?

### ▪ Experiência

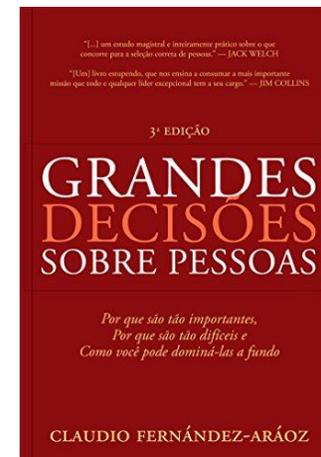
### ▪ Inteligência Emocional

### ▪ Quociente de Inteligência

- autoconsciência, autocontrole, adaptabilidade, otimismo, empatia e colaboração em equipe

- Inteligência geral de um indivíduo, habilidade mental geral

# Resultado Pesquisa Líderes



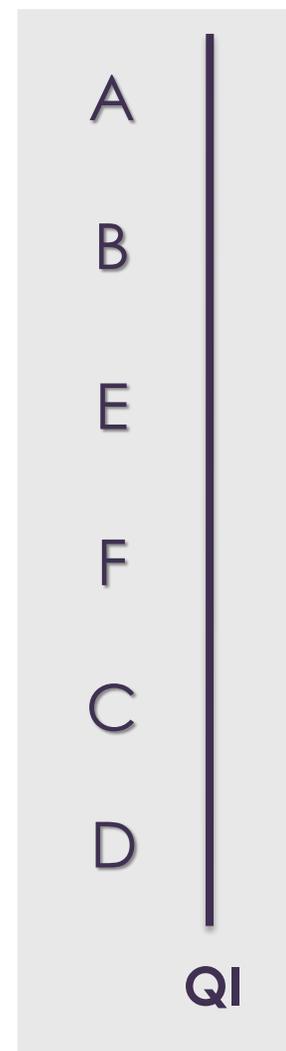
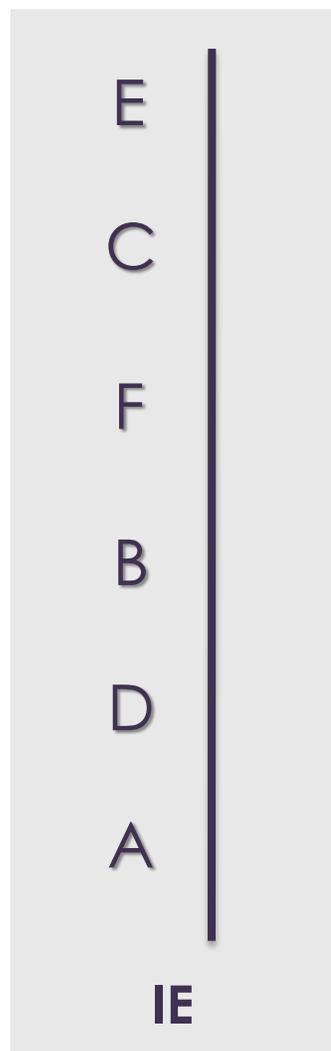
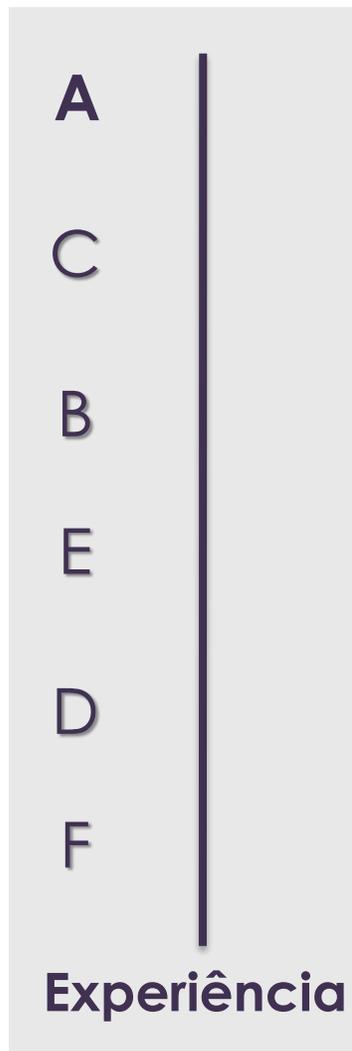


Case

## Escolhendo o Sucessor do CEO

- **Segmento Instituição Financeira**
- O CEO foi transferido para um cargo não executivo dentro do mesmo grupo
- O plano era promover um dos seis subordinados do CEO
- Todos os seis executivos eram talentosos e ambiciosos
- **Eles foram avaliados em três dimensões: Experiência, Habilidades de Liderança e Relacionais (IE) e Quociente de Inteligência**

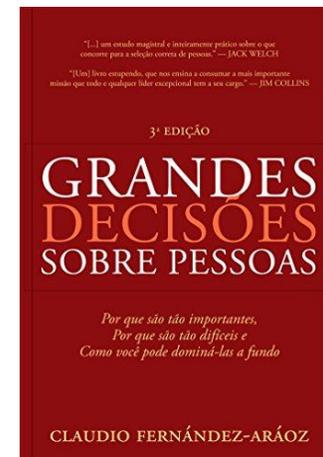
# Case: Candidatos (A, B ..) e suas Notas:



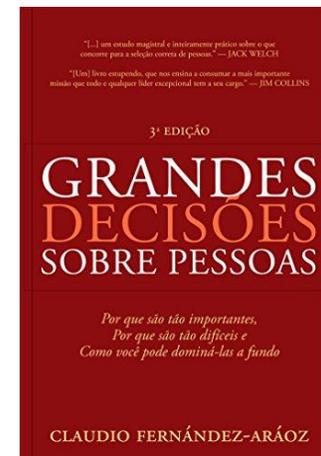
Notas melhores



Notas baixas



# Resultado CEO Líder Escolhido



**A decisão foi promover o Gestor E**, opção com base na “inteligência emocional”.

Embora o Gestor A fosse mais experiente e inteligente, seu nível de IE extremamente baixo com certeza teria provocado seu fracasso.

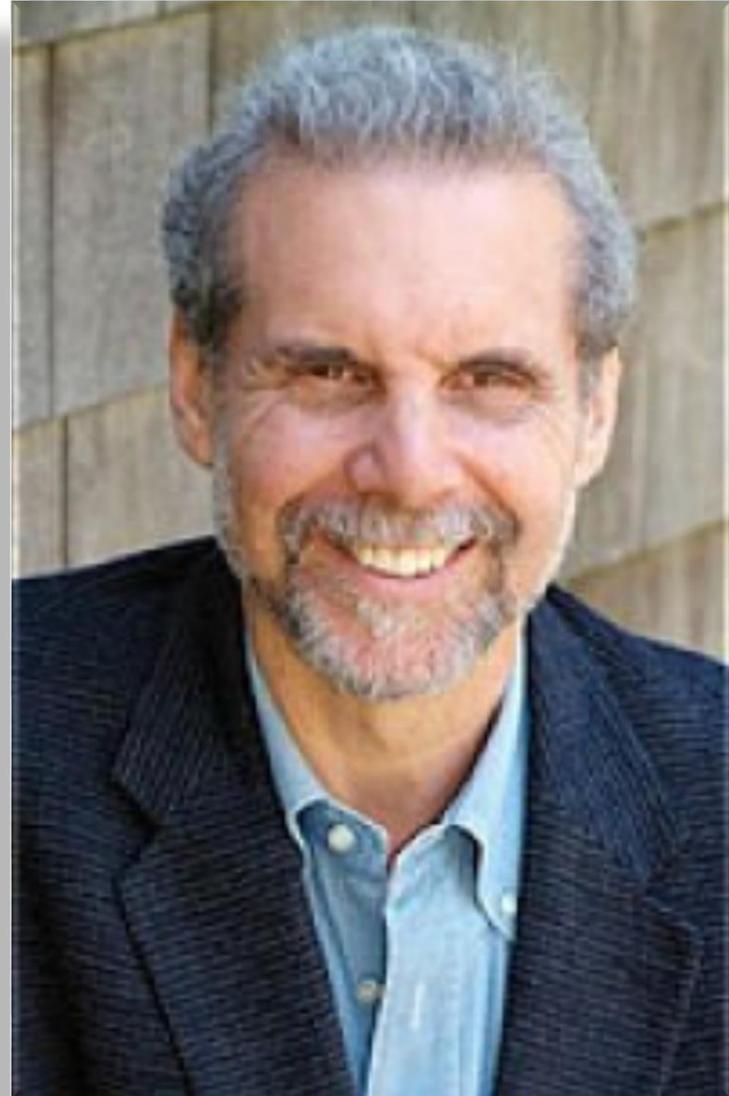
Enquanto o Gestor C era mais experiente do que o E, pelo fato da experiência ser uma competência dinâmica, esperava-se que o Gestor E subiria a escada com o passar do tempo.

O sucesso foi tal que conseguiu dobrar o valor desta instituição financeira em apenas dois anos.

# Conceito

---

- **IE é o uso intencional de suas emoções** agindo a seu favor, com isso produzindo resultados positivos.
- Os profissionais mais bem sucedidos não eram os QI mais avantajado, nem mesmo os de currículo mais brilhante, mas os que exibiram maior capacidade de relacionamento e administração de conflitos, capazes de enfrentar situações novas e de crise.







# Uso Intencional das Emoções

---



# Teste Inteligência Emocional

---

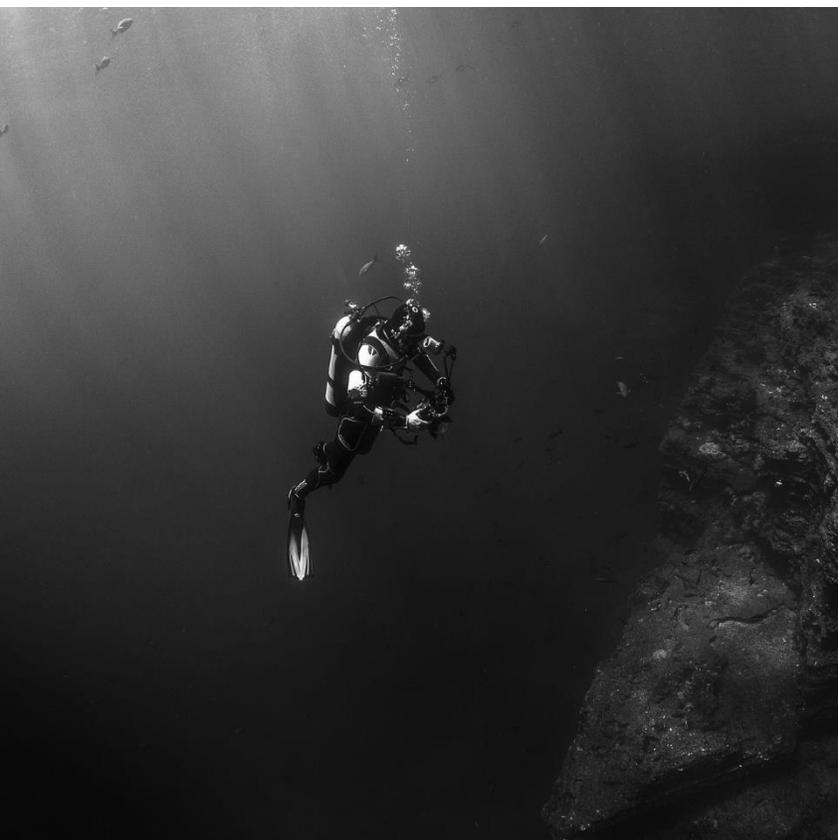
Instruções para calcular a pontuação:

Para cada pergunta, atribua:

- Quatro **(4)** pontos para cada item marcado na coluna **A**.
- Três **(3)** pontos para cada item marcado na coluna **B**.
- Dois **(2)** pontos para cada item marcado na coluna **C**.
- Um **(1)** ponto para cada item marcado na coluna **D**.



# Bases Inteligência Emocional



- Autoconhecimento
- Autocontrole
- Motivação
- Empatia
- Administração de Relacionamentos

# Autoconhecimento



Imagem não é nada!  
O importante é como nos vemos...

- Quais são os momentos ou situações que você fica irritado?
- Quais foram as situações que você se sentiu mal numa negociação ? O que você sentiu ?
- O que você acha que te incomodou na negociação ?



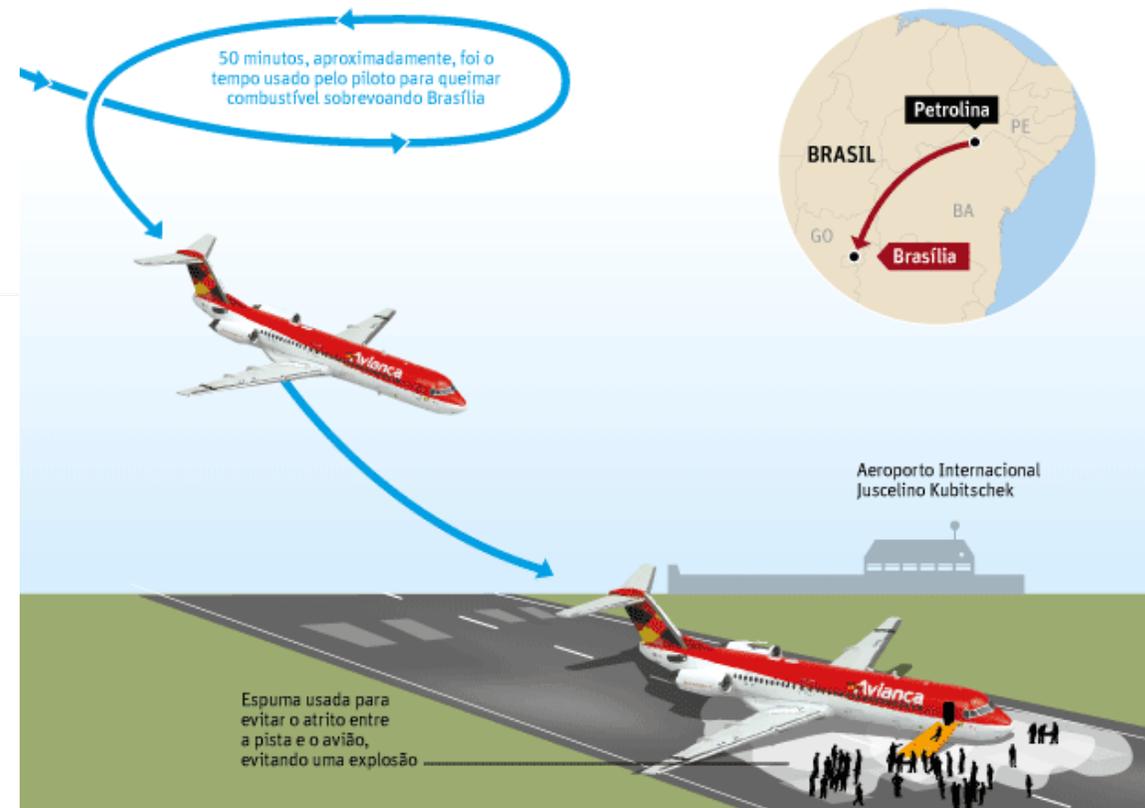
É fácil  
gerenciar as  
emoções ?

# Situação Real



Eduardo Verly - 28/3/14

Trem de pouso falha e piloto é obrigado a fazer procedimento de emergência



**1 PROBLEMA**  
Piloto aciona a alavanca do trem de pouso e percebe que o equipamento dianteiro não funciona

**2 ALTERNATIVA**  
Para não assustar os passageiros, piloto descartou baixar a altitude do avião para ser avistado pela torre de controle

**3 COMBUSTÍVEL**  
Tripulação avisa que o problema persiste e que gastará combustível para reduzir risco de explosões no pouso

**4 BOMBEIROS**  
Em seguida, o Corpo de Bombeiros despeja espuma na pista para ajudar o avião da Avianca a parar sem riscos

**5 POUSO**  
O piloto pouso o avião. Os passageiros são orientados a ficar em posição de emergência durante o procedimento

**6 SEM FERIDOS**  
Os 44 passageiros são retirados por escorregadeiras infláveis por duas portas dianteiras. Ninguém se feriu

## SEGUNDO A FORÇA AÉREA BRASILEIRA

**17h05**

Horário em que o piloto comunicou o problema à torre de controle

**17h55**

Momento em que o avião pousou

**RAIO-X MK-28 (Fokker-100)**  
Capacidade  
100 passageiros



**VOO 6393 da Avianca**  
Saindo de Petrolina (PE), com destino a Brasília (DF)

**44 passageiros**  
5 tripulantes

**?** Como a tripulação sabe que o trem não é acionado

> Luzes no painel se acendem quando o trem trava

> Ruído do trem de pouso baixando e travando

> Aviso pela torre de controle após passar em baixa altitude

# Autocontrole

---

- Tem atenção seletiva
- Tem um alvo e ignora os outros estímulos, principalmente , os emocionais .
- Pensam com clareza e se mantêm concentradas sob pressão.



# Autocontrole - Dica

---



**SENTIR**

**PENSAR**

**AGIR**

Pense antes de agir. Você não consegue controlar o que vai sentir, mas consegue decidir o que fazer a seguir. Escolha a melhor alternativa.



# Motivação

- Persistem na busca das metas a despeito de obstáculos
- Encaram os problemas como aprendizados

# Empatia

---

- Ouvem bem
- Ouvem, mas não vivem o problema do outro
- Compreendem outras pessoas



# Administração de Relacionamentos





# Concluindo



**Autoconhecimento e Autocontrole** são fundamentais

Mercado exige profissionais resilientes =  
**Motivação**

Trabalhar em equipe =  
**Autoconhecimento + Empatia**



LinkedIn: Solange Pose  
[solangepose@uol.com.br](mailto:solangepose@uol.com.br) - 21 988010377