

# Inteligência Emocional

Relatório de: **Mary Arns**

Data: **22/06/2020**



## Sumário

Inventário de Inteligência Emocional (QE) .....	3
Benefícios da Inteligência Emocional (QE) .....	4
Os Quocientes de Inteligência Emocional (QE) .....	6
<b>Quociente 1: Autorreconhecimento (AR)</b>	
Visão e Pontuação geral .....	7
Subcategorias AR.....	8
Subcategorias detalhadas do AR .....	9
Sugestões para expandir o AR.....	10
Reflexões sobre o quociente AR .....	12
<b>Quociente 2: Reconhecimento Social (RS)</b>	
Visão e Pontuação geral .....	13
Subcategorias RS .....	14
Subcategorias detalhadas de RS.....	15
Sugestões para expandir o RS .....	16
Reflexões sobre o quociente RS .....	18
<b>Quociente 3: Autogestão (AG)</b>	
Visão e Pontuação geral .....	19
Subcategorias AG .....	20
Subcategorias detalhadas da AG.....	21
Sugestões para expandir a AG.....	22
Reflexões sobre o quociente AG .....	24
<b>Quociente 4: Gestão Social (GS)</b>	
Visão e Pontuação geral .....	25
Subcategorias GS.....	26
Subcategorias detalhadas da GS .....	27
Sugestões para expandir a GS .....	28
Reflexões sobre o quociente GS.....	30
Sugestões para melhorias .....	31
E agora?.....	32

## Inventário de Inteligência Emocional

Inteligência Emocional é a capacidade das pessoas de reconhecer, perceber e acessar suas próprias emoções, auxiliando o pensamento a discernir os sentimentos, bem como gerenciá-los adequadamente, promovendo desenvolvimento emocional e intelectual.

Segundo Daniel Goleman, a Inteligência Emocional é a maior responsável pelo sucesso ou insucesso dos indivíduos. A maioria das situações de trabalho envolvem relacionamentos entre pessoas e, desse modo, pessoas com qualidades de relacionamento humano, como afabilidade, compreensão e gentileza têm mais possibilidades de obter o sucesso.

Esse inventário te ajudará:

- Reconhecer suas próprias emoções e dos outros;
- Discernir sentimentos complexos e nomeá-los adequadamente;
- Direcionar suas emoções para guiar pensamentos e comportamentos adequados; e
- Gerenciar suas emoções para alcançar objetivos e promover adaptações nos ambientes.



*"A Inteligência Emocional conta mais do que o QI ou a experiência para determinar quem se sobressai em um emprego – qualquer emprego. Para uma liderança destacada, ela conta quase que para tudo." - Daniel Goleman*

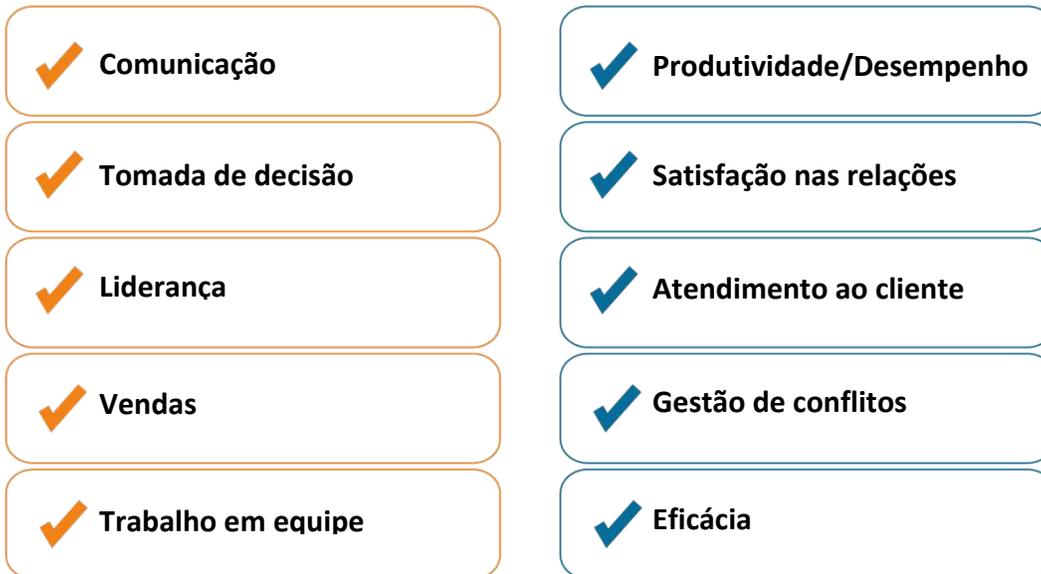
*"Em cargos de liderança, 85% das competências para o sucesso estão no domínio da IE, ao invés das capacidades intelectuais ou técnicas." Daniel Goleman*

*"Normalmente, as pessoas atribuem a maior parte do seu sucesso pessoal ou profissional à sua inteligência mental, ou QI. A pesquisa em psicologia e desempenho humano ao longo dos últimos 20 anos indica que a inteligência mental de fato contribui para o sucesso, MAS a inteligência bem mais significativa que responde pelo sucesso pessoal e profissional é a inteligência emocional!" - Michael Rock*

## Benefícios da Inteligência Emocional

A Inteligência Emocional reconhece sentimentos e responde de forma focada e apropriada. Essas capacidades aumentam o desempenho pessoal, fortalecem as relações e direcionam o trabalho em times de forma mais orientada a resultados.

Algumas das áreas influenciadas pela Inteligência Emocional incluem:



São inúmeros os benefícios percebidos quando ampliamos a consciência sobre a Inteligência Emocional e passamos a desenvolvê-la em nosso dia a dia.

- **Relações otimizadas entre líderes e liderados**
- **Melhora desempenho e produtividade**
- **Melhora atenção e foco nas atividades**
- **Melhora a automotivação e satisfação**
- **Melhora a autoconfiança e autoeficácia**
- **Melhora a capacidade de solucionar problemas e criatividade**
- **Melhora liderança, influência e desempenho junto aos times**
- **Aumenta a colaboração e sinergia**
- **Melhora o clima organizacional**
- **Melhora as relações interpessoais**
- **Mais iniciativa e compromisso**

- **Redução do estresse**
- **Menores níveis de parcialidade e desconfiança**
- **Redução do absenteísmo**
- **Diminuição de rotatividade**
- **Redução do esgotamento físico e emocional**
- **Emoções negativas menos presentes**
- **Menos casos de agressões e hostilidade**
- **Menos violações relacionadas à segurança**
- **Menos acidentes de trabalho**
- **Menos pessoas desmotivadas**

A Inteligência Emocional é uma maneira de reconhecer, compreender e escolher a forma como pensamos, sentimos e agimos:

- Norteia as interações intra e interpessoais;
- Define “o quê” e “como” aprendemos;
- Permite -nos estabelecer prioridades; e
- Determina a maior parte das nossas ações diárias.

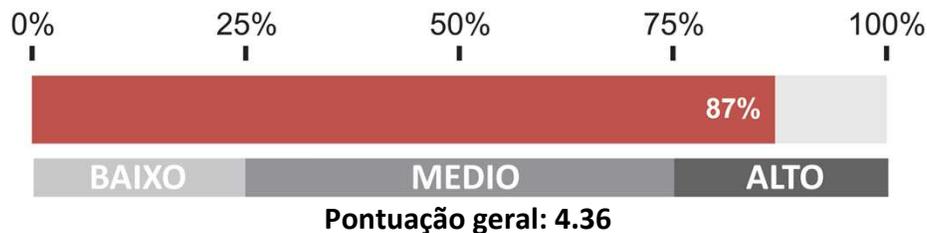
## Como funciona a dimensão Inteligência Emocional:

Iniciando pelo ciclo interno, por meio da conscientização e compreensão das emoções e sentimentos, move-se para a gestão e disciplina, denominado assim ciclo “intrapessoal”. À medida que a pessoa avança em suas autopercepções, a tendência é se conectar também com as emoções das outras pessoas, dedicando esforços para entender o ciclo “interpessoal”.

Este inventário mede e proporciona ampliação em quatro áreas da Inteligência Emocional:



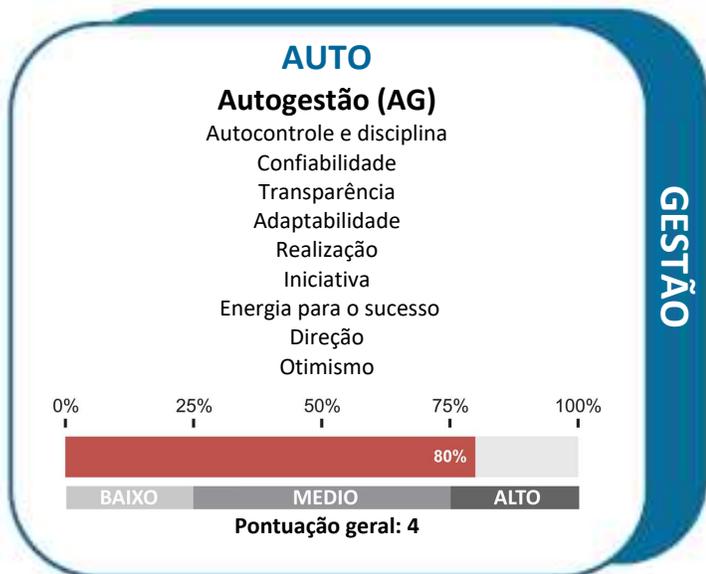
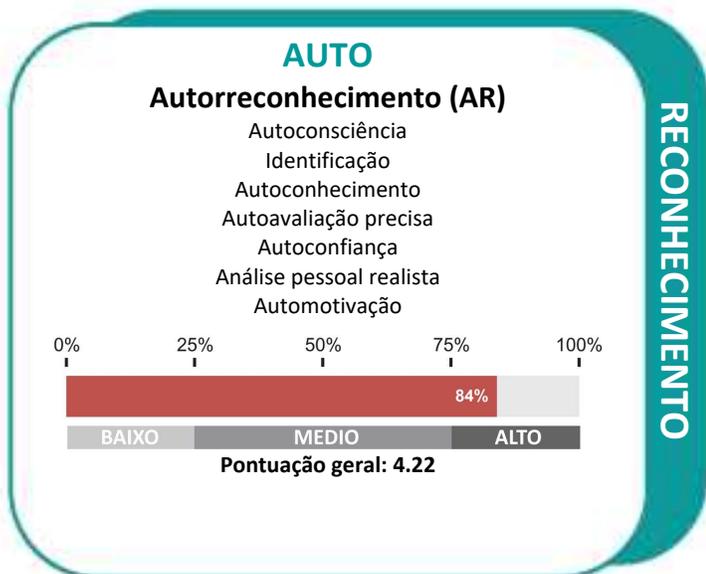
A pontuação abaixo utiliza cada uma destas áreas para proporcionar-lhe uma visão geral sobre seu QE (quociente de Inteligência Emocional), baseada em um faixa de pontuação de 1-5.



## Os Quocientes da Inteligência Emocional

Baseiam-se em duas competências medidas em **Reconhecimento** e **Gestão**:

- Capacidade de reconhecer, compreender e gerir as emoções (**auto e intrapessoal**); e
- Capacidade de reconhecer, sentir empatia e relacionar-se com as emoções dos outros (**social e interpessoal**).



## Quociente 1: Autorreconhecimento (AR)

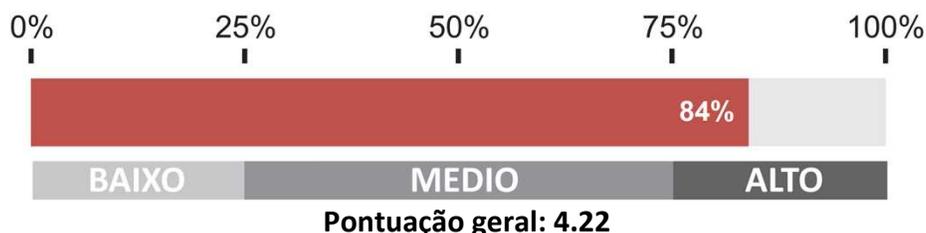
O quociente de autorreconhecimento reflete a autoconsciência, denominada como a capacidade de reconhecer um sentimento, fundamental para o discernimento emocional, autocompreensão e aceitação pessoal. Lidar com os sentimentos e motivar-se também fazem parte da autoconsciência, fazendo dessa composição a base para a consciência social e autogestão.

Autorreconhecimento contempla:

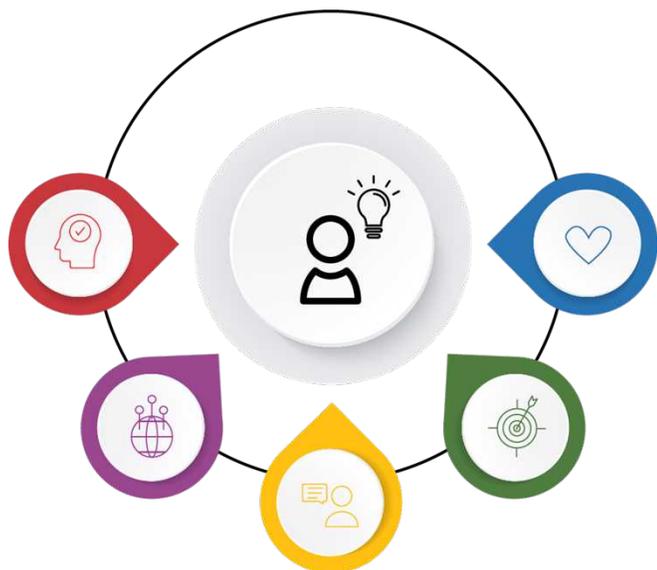
ELEMENTOS DA PERSONALIDADE	AUTOESTIMA	AUTENTICIDADE
ESTILOS DE APRENDIZAGEM	TEMPERAMENTO	CARÁTER
ESTADO MENTAL/ATITUDE	NÍVEIS DE TENSÃO/ESTRESSE	CONFIANÇA
CONFORTO E DESCONFORTO	ESPIRITUALIDADE	EMPATIA CONSIGO MESMO
PONTOS FORTES E PONTOS DE ATENÇÃO	CONSCIÊNCIA	AUTOPERCEÇÃO
AUTORREGULAÇÃO	BEM-ESTAR EMOCIONAL	ATENÇÃO PLENA
AUTOACEITAÇÃO	ASSERTIVIDADE	

- **Pontuações inferiores a 25%** sugerem uma grande oportunidade para desenvolver a autoconsciência e reduzir possíveis tensões internas.
- **Pontuações entre 25% e 75%** sugerem um bom nível de compreensão sobre si, evidenciando boas transições em relação aos pensamentos e emoções.
- **Pontuações superiores a 75%** sugerem um alto nível de autoconsciência e autoestima, evidenciando que a pessoa sabe bem quem ela é.

### O seu quociente sobre Autorreconhecimento



## Pontuações do Autorreconhecimento (AR)



### Autoconhecimento/Compreensão



### Conexões de causa e efeito



### Autoapreciação, aceitação e confiança



### Consciência e assertividade



### Identificação emocional



### As 5 subcategorias do Autorreconhecimento:

**Autoconhecimento/Compreensão:** Reflexão consciente e deliberada sobre a própria identidade, imagem, sentimentos, motivações e desejos. Identificar como estes pontos estão associados à percepção sobre si em diversos contextos e situações. Empatia e autocompreensão, perceber e nomear as próprias emoções, além de identificar de que forma elas se relacionam com os fatos.

**Conexões de causa e efeito:** Reconhecer o impacto e consequência dos comportamentos sobre os sentimentos; identificando quais fatores externos e internos geram emoções.

**Autoapreciação, aceitação e confiança:** Desenvolvimento da autoestima, valor e mérito pessoal, aprendendo como lidar com os próprios atributos pessoais. Reconhecer pontos fortes e limitações pessoais. Operar com autoconfiança realista.

**Consciência e assertividade:** Estabelecer conscientemente limites e fronteiras apropriadas, escolher um caminho que expresse autovalor por meio do cuidado pessoal e posicionamento.

**Identificação emocional:** Capacidade de identificar e reconhecer sentimentos e definir emoções, que possibilitem boas escolhas respostas e resultados, reflexões efetivas sobre informações intrapessoais.

## Pontuações detalhadas do Autorreconhecimento (AR)



### **Autoconhecimento/Compreensão: 100%**

Você tem uma boa autocompreensão; frequentemente entende seus sentimentos e esta à vontade com os seus padrões emocionais. Fique ciente que mesmo as pessoas emocionalmente competentes têm dias de folga. Faça o que você precisa fazer para minimizar os contratempos emocionais e manter-se no caminho equilibradamente. Continue a investir em si mesmo para expandir as possibilidades e melhorar o autoconhecimento.



### **Conexões de causa e efeito: 80%**

Você tende a ser otimista e focado no que realmente quer. Utilize seu fluxo emocional para potencializar conquistas. Filtre sentimentos que não são produtivos. Foque no que é importante para alcançar conquistas. Expanda possibilidades diariamente. Canalice boas emoções e sentimentos em resultados significativos e mensuráveis.



### **Autoapreciação, aceitação e confiança: 80%**

Você está satisfeito consigo mesmo e com o que você consegue produzir. Desenvolva e expanda seus horizontes. Coloque atenção para não se tornar complacente e com excesso de confiança. Anseie por altos níveis de conquistas e autorealização.



### **Consciência e assertividade: 80%**

Você é dono do seu próprio destino e tem as ferramentas que precisa para definir seu caminho. Concentre seu foco e visão em seus sonhos ao invés dos sonhos dos outros. Seus ideais, foco e assertividade criam o mundo no qual você vive. Assuma a responsabilidade e escolha sabiamente. Ao invés de aceitar a liderança dos outros, assumo o comando e desenvolva a vida que sonha.



### **Identificação emocional: 90%**

Você tem uma excelente compreensão sobre o que está sentindo e o porquê. Compartilhe toda essa experiência sobre suas emoções e sua boa energia com muitas pessoas. Utilize-se dessa energia emocional para expandir possibilidades. Deixe-a abrir caminhos rumo à criatividade e novas oportunidades de autodesenvolvimento.

## Sugestões para expandir o Autorreconhecimento (AR)



### **Autoconhecimento/Compreensão: 100%**

- Tire um tempo para si mesmo. Escute a si mesmo. Expanda possibilidades. Vá em busca de novas experiências. Exercite sua criatividade. Explore. Descubra. Libere sua mente para brincar. Reconheça que o tempo de pausa e renovação servem para energizar e estimular seus esforços.
- Aproveite seus processos internos e externos. Nutra as qualidades que você gosta. Felicite-se pelas conquistas e pelo crescimento. Comemore. Valide quem você é. Você sabe que é especial. Aproveite a sua história. Ressoe com o modo que suas emoções e pensamentos se entrelaçam para criar satisfação e felicidade a longo prazo.
- Procure ponderar suas preocupações para equilibrar melhor sua vida, obtendo a máxima qualidade de presença. Concentre-se em tornar cada momento especial e significativo. Tire o máximo proveito do presente. Reconheça que não há limites para o seu potencial de crescimento.



### **Conexões de causa e efeito: 80%**

- Desfrute do sentimento de realização. Salte de uma vitória para a próxima. Motive-se pelos aspectos positivos como combustível para iniciativas mais desafiadoras. Cultive a dinâmica de crescimento num espiral positivo enquanto impede a presença dos negativos.
- Tenha iniciativa. Deixe o seu lema ser “Será, pois depende de mim”. Encontre uma música tema e ancore afirmações positivas para energizar e estimular suas ações. Seja ousado e aceite desafios. Tome a iniciativa de aceitar riscos razoáveis e calculados. Seja tolerante com a incerteza e a ambigüidade e supere as preocupações.
- Seja autorresponsável pelo engajamento e motivação. Olhe para a autorrealização. Procure novos horizontes e altos níveis de excelência. Crie uma visão e defina as ferramentas para sustentar o entusiasmo. Use ferramentas internas e externas para manter a paixão e conduzir grandes realizações. Não aceite nada menos que sucesso total.



### **Autoapreciação, aceitação e confiança: 80%**

- Desfrute de seus sentimentos. Saboreie a felicidade e tenha tempo para viver o momento. Deixe de lado a bagagem emocional. Deixe as pessoas conhecerem você. Aproveite as conexões com as pessoas, elas responderão com a mesma honestidade e caráter que você tem.
- Construa seu autovalor e estima. Vivencie experiências. Desfrute de aprendizados e se desenvolva. Escolha áreas que você acha que podem ser lúdicas e invista tempo em si mesmo. Voluntarie-se e retribua.
- Torne-se mais autoconfiante e seguro de si. Evite ser convencido ou arrogante. Comunique-se com honestidade, gentileza e franqueza. Deixe que os outros saibam do que você é capaz e ofereça a qualidade e a excelência inerentes a você.



## Consciência e assertividade: 80%

- Estabeleça padrões, valores e princípios. Quando você determina a forma e os valores que te norteiam, geralmente também escolhe os resultados. Decida sobre o seu destino em vez de deixá-lo sob o comando dos outros.
- Ajuste limites conforme você julgar necessário. Determine o que você aceitará de si mesmo e dos outros. Trate a si com o mesmo cuidado, respeito e dignidade que você exigiria dos outros. Considere suas necessidades e sentimentos. Celebre seu caráter e suas qualidades.
- Integre sistemas e estratégias eficazes em sua vida. Considere não apenas as táticas, mas também as implicações de curto e longo prazo.



## Identificação emocional: 90%

- Transforme sentimentos em desenvolvimento. Reconheça alguns sentimentos específicos que podem desencadear um forte potencial ainda não reconhecido. Deleite-se em aprender e crescer.
- Busque ampliar e aprofundar. Expanda a experiência emocional. Reconheça todos os impactos dos sentimentos específicos.
- Deixe seus sentimentos criarem conexões com novas experiências que estimulam emoções. Interprete e viva a jornada como uma aventura. Explore e descubra.

## Reflexões sobre o quociente de Autorreconhecimento (AR)

Qual o seu grau de consciência sobre suas diferentes emoções e sentimentos de forma consistente?

---

---

---

---

Você pode nomear suas diferentes emoções? Quais consegue identificar?

---

---

---

---

De que forma suas emoções afetam sua vida pessoal e suas entregas profissionais?

---

---

---

---

De que forma você pode tornar-se mais consciente dos seus sentimentos e seus impactos?

---

---

---

---

Você está ciente dos efeitos que os seus sentimentos causam? É possível focar nas emoções positivas e minimizar as negativas?

---

---

---

---

## Quociente 2: Reconhecimento Social (RS)

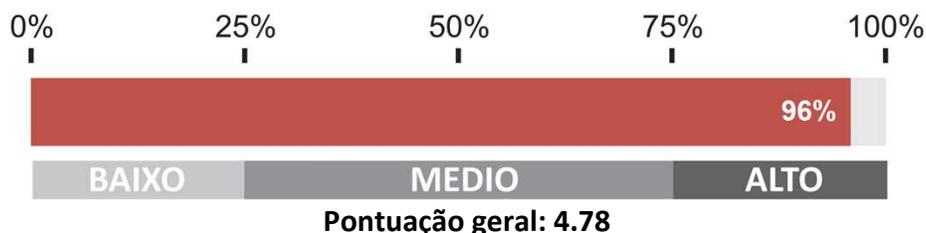
A escala de reconhecimento social reflete a consciência e consideração sobre os sentimentos dos outros. Reconhecer as emoções do outro, ter a capacidade de sentir empatia e agir com sensibilidade perante os estados emocionais das outras pessoas permite uma conexão efetiva nas relações interpessoais.

Reconhecimento Social contempla:



- **Pontuações inferiores a 25%** sugerem que há uma oportunidade de desenvolver habilidades de comunicação e a arte de ouvir, propiciando assim melhores conexões interpessoais.
- **Pontuações entre 25% e 75%** indicam no geral que a pessoa tem um bom nível de reconhecimento dos estados emocionais dos outros e, conseqüentemente, pode estabelecer boas conexões interpessoais.
- **Pontuações superiores a 75%** indicam ótimas habilidades de desenvolvimento de cumplicidade e a arte de ouvir. Pessoas com essa maior sensibilidade tendem a reconhecer os sentimentos, os sinais não verbais e a dinâmica interpessoal de outras pessoas, além de reconhecer transições e mudanças, fazem prontamente leitura “das entrelinhas”.

### O seu quociente sobre Reconhecimento Social (RS)



## Pontuações do Reconhecimento Social (RS)



### Empatia, sensibilidade e apreciação



### Assistência, compaixão e benevolência



### Comunicação integrada



### Consciência e percepção da situação



### Desenvolvimento interpessoal



### As 5 subcategorias do Reconhecimento Social:

**Empatia, sensibilidade e apreciação:** compreender os outros, captar dicas emocionais a partir da comunicação (incluindo palavras, tom e sinais não verbais), administrar feedback direto e indireto de forma eficaz, estar atento, ser sensível, estar ciente e reconhecer os sinais emocionais dos outros.

**Assistência, compaixão e benevolência:** operar com um senso de contribuição, auxiliar, ajudar, instruir e desenvolver outras pessoas, doar-se operando de forma construtiva para contribuir com os estados emocionais e benefícios aos outros; reconhecer as necessidades, desejos e anseios, relacionar-se com pensamentos, percepções e perspectivas alternativas.

**Comunicação integrada:** capacidade de captar e transmitir informações que incluem conteúdos emocionais verbais e não verbais construtivamente, a arte de ouvir, envolver-se e conectar-se com outras pessoas.

**Consciência e percepção da situação:** reconhecer e processar dados emocionais dinâmicos e em transição, comunicar-se com atenção, foco, conscientização e conexão, adaptar-se a mudanças e variáveis situacionais; compreender e responder com comportamentos razoáveis a fatos e situações imprevisíveis.

**Desenvolvimento interpessoal:** expandir e nutrir conexões construtivas, estabelecer o tom para o alcance e profundidade de relacionamentos a longo prazo, dedicar-se com qualidade nas relações pessoais e profissionais, ter ressonância e cumplicidade.

## Pontuações de Reconhecimento Social (RS)



### **Empatia, sensibilidade e apreciação: 90%**

Você é a pessoa que os outros querem se envolver e conversar. Torna o impossível possível. Seja a pessoa que traduz pensamentos e sentimentos em resultados. Seja ativo, proativo e responsivo. Deixe sua influência fluir e torne-se o mestre da sinergia. Concentre-se em desenvolver paixão com propósito. Cultive e apoie a realização dos outros.



### **Assistência, compaixão e benevolência: 100%**

Você se ajusta e se acomoda com base na conexão com outras pessoas, tanto individualmente quanto coletivamente. Aproveite os benefícios da interação. Aceite o apoio e os presentes dos outros com apreço e graça. Demonstre gratidão. Permita que outras pessoas o ajudem. Deixe-os entender o que você precisa e o que você valoriza.



### **Comunicação integrada: 100%**

Você compreende os outros e é compreendido. Ressonância e rapport são desenvolvidos através de qualidade nas relações, empatia e boa comunicação. A comunicação é uma ação, com amplas possibilidades e funciona melhor quando planejada, portanto certifique-se de que a mensagem seja clara e entendida como você deseja.



### **Consciência e percepção da situação: 90%**

Você pode antecipar a mudança e se ajustar a ela. Amplie o potencial. Consciência ampliada está na base do planejamento pessoal, equilíbrio e robustez mental e as habilidades necessárias para ter sucesso em altos níveis. Comprometa-se em aprender, dominar e aplicar essas habilidades.



### **Desenvolvimento interpessoal: 100%**

Você define continuamente novos objetivos e os alcança. Centralize e alavanque pensamentos positivos. Utilize o passado para obter referências. Aproveite o futuro para buscar paixão e engajamento. Foque no presente para otimizar sua performance. Use habilidades interpessoais para fortalecer sinergia e abundância.

## Sugestões para expandir o Reconhecimento Social (RS)



### **Empatia, sensibilidade e apreciação: 90%**

- Ouça com propósito e intenção. Converta pensamentos e sentimentos em ações e resultados.
- Esteja disponível ao outro, seja acessível e aceite as outras pessoas. Demonstre conexão por meio de emoções positivas e conversas otimistas.
- Esforce-se para agregar valor. Perceba e valorize o que as outras pessoas consideram importante.



### **Assistência, compaixão e benevolência: 100%**

- Trabalhe com os outros. Coopere e se envolva em projetos que gerem ganho mútuo. Projete abundância. Desfrute da motivação, compromisso, interação e envolvimento. Relacionamentos aumentam a felicidade.
- Explore níveis mais altos de conexão. Concentre-se na qualidade das relações. Pergunte às pessoas o que elas precisam e gostam. Possibilite conexões mais profundas. Crie oportunidades para melhorar suas relações.
- Desenvolva atitudes que ofereçam cuidados pessoais valorosos. Considere as diferenças das pessoas, a forma como cada um quer receber atenção. Ofereça cuidados personalizados.



### **Comunicação integrada: 100%**

- A comunicação energiza a conexão, estimula a motivação e o engajamento, criando interações robustas de alto valor. A comunicação está no centro da sinergia e do alto desempenho. Explore o poder das conversas.
- Aja de forma que as outras pessoas percebam que elas são especiais e importantes. Melhore a percepção de valor a partir do que foi aprendido nas conversas.
- Trabalhe com os outros para criar oportunidades. Através das conexões, as possibilidades surgem e os problemas podem ser resolvidos.



## Consciência e percepção da situação: 90%

- Dinâmica da relação interpessoal tendencia os relacionamentos para sucesso ou fracasso. Busque ser perspicaz, adaptável e eficaz. Evite apenas obter as informações, aplique-as no dia a dia.
- Cultive as relações que te apoiam tanto hoje como no futuro. Amplie a construção de ambientes propícios a conversas e conexões. Invista em interações de qualidade.
- Amplie seu repertório de informações. Gere dados gerais, conecte-se com eventos atuais e absorva muitos conhecimentos específicos para ajudá-lo a gerenciar as mudanças com agilidade e eficiência.



## Desenvolvimento interpessoal: 100%

- Reconheça o autodomínio como uma forma para alcançar sonhos. Aproveite o tempo para sonhar e explorar. Busque realizar. Seja tudo o que você pode ser. Alavanque mentores, treinadores e feedforward para expandir o potencial.
- Crie mentalidade e hábitos para "vencer". Identifique o que funciona e o deixa mais feliz. Nutra sentimentos e relacionamentos construtivos. Ouça o que dizem seus amigos e colegas.
- Reconheça o que é possível e o que você não pode controlar. Viva todos os dias na máxima intensidade. Identifique o que realmente importa e vá em frente. Busque sinergia para ampliar tudo que é possível.

## Reflexões sobre o quociente de Reconhecimento Social (RS)

De que forma os outros revelam os sentimentos deles a você?

---

---

---

---

Você identifica os sentimentos das pessoas com frequência? Você observa e se preocupa com as emoções das pessoas?

---

---

---

---

De que forma as emoções dos outros afetam sua interação com eles?

---

---

---

---

De que forma você pode aprofundar conexões e expandir os relacionamentos?

---

---

---

---

De que forma você pode melhorar sua percepção dos sentimentos de outras pessoas?

---

---

---

---

De que forma a percepção dos sentimentos dos outros impactam sua vida profissional, especificamente na questão de relacionamento com seus times de trabalho?

---

---

---

---

## Quociente 3: Autogestão (AG)

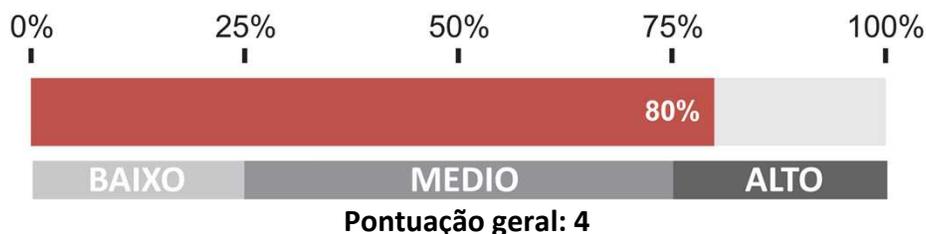
O Quociente de Autogestão indica uma autoavaliação associada à autorregulação. A consciência e disciplina para atribuir e gerir sentimentos impactam diretamente a capacidade de realizar objetivos pessoais e de elaborar soluções internas. Satisfação, felicidade e contentamento são alguns resultados da autogestão.

Autogestão contempla:

RESTRIÇÕES	FLEXIBILIDADE	FOCO
DISCIPLINA	ENTUSIASMO e EMPOLGAÇÃO	CLAREZA SOBRE METAS
CONTROLE	OTIMISMO e FELICIDADE	CONTROLE DE IMPULSOS
DETERMINAÇÃO	GESTÃO DE ESTRESSE	APRENDIZAGEM CONTÍNUA
DIREÇÃO e PROPÓSITO	INICIATIVA	AFABILIDADE
GESTÃO EMOCIONAL	ADAPTABILIDADE e AGILIDADE	RESILIÊNCIA

- **Pontuações inferiores a 25%** sugerem uma oportunidade para desenvolver maturidade e aumentar níveis de autocontrole. Pessoas com essa pontuação tendem a ser impulsivas e menos capazes de direcionar e ou conter os próprios sentimentos.
- **Pontuações entre 25% e 75%** estão na média, embora pessoas com essas pontuações possam experimentar certa impulsividade e ações precipitadas, no geral são ponderadas e mantêm-se no controle dos seus sentimentos e atitudes.
- **Pontuações superiores a 75%** mostra um excepcional autocontrole e disciplina. Esta pontuação mostra pessoas que se autocompreendem intuitivamente e sabem fazer uma boa autogestão. Geralmente são altamente equilibradas, confiantes, ponderadas, responsáveis e estão no comando de si.

### O seu quociente sobre Autogestão (AG)



## Pontuações da Autogestão (AG)



### Autocontrole e disciplina



### Performance orientada a metas e ações



### Integridade e confiança



### Automotivação e iniciativa



### Criatividade, agilidade e adaptabilidade



### As 5 subcategorias da Autogestão:

**Autocontrole e disciplina:** lidar eficazmente com os próprios impulsos, manter o equilíbrio enquanto experimenta emoções estressantes e penosas. Gerir e se responsabilizar pelo seu próprio desempenho, escolher bons caminhos com autodireção, sendo emocionalmente persistente para alcançar objetivos estratégicos.

**Performance orientada a metas e ações:** foco para realizar as metas de longo prazo desejadas, persistência e tenacidade emocionais, empenho para escolher objetivos desafiadores e assumir um risco aceitável permanecendo no curso até a conclusão, resiliência diante de obstáculos e reveses.

**Integridade e confiança:** capacidade de trabalhar com consciência, ética e integridade, operando com os próprios padrões, princípios e valores pessoais, sendo confiável, seguro e autêntico, mantendo suas promessas e assumindo responsabilidades.

**Automotivação e iniciativa:** capacidade de se manter energizado e engajar-se mental e emocionalmente com atitude e paixão, escolhendo sentimentos de causa e efeito. Autorresponsável pelo sucesso pessoal, escolhendo sentimentos em conformidade com emoções positivas, construtivos e de otimismo, limitando emoções, padrões e espirais negativos.

**Criatividade, agilidade e adaptabilidade:** lidar com mudanças, transições e desenvolvimento, ajustando-se a situações, relacionamentos e sentimentos. Estimular a curiosidade e imaginação para criar, descobrir e explorar oportunidades com inovação para o progresso, mudanças cognitivas e emocionais a serviço das transições e mudanças. Capacidade de solucionar problema e pensar “fora da caixa”.

## Pontuações da Autogestão (AG)



### **Autocontrole e disciplina: 80%**

Você é um grande empreendedor com planejamento e clara visão. Certifique-se de se desafiar e expandir horizontes. É fácil sentir satisfação quando as coisas estão indo bem e quando os esforços são prontamente e adequadamente recompensados. A autodisciplina e o controle sugerem a expansão dos objetivos sempre trazendo elementos novos e empolgantes. A excelência de hoje será o padrão que precisará ser extrapolado amanhã.



### **Performance orientada a metas e ações: 80%**

Você está continuamente melhorando e expandindo seus horizontes. Aceite desafios e riscos para alcançar voos altos. Seja ousado e aventureiro. Arrisque calculadamente. Amplie os padrões que você conhece e expanda as possibilidades. Abrace as emoções e as oportunidades que existem com a mente voltada para a descoberta e exploração. Desenvolva e aperfeiçoe sua criatividade.



### **Integridade e confiança: 80%**

Você está confortável com quem você é, com seus valores e sua vocação. Caráter, integridade e honestidade são compromissos vitalícios. Excelência na jornada garante qualidade e satisfação nos resultados. Sua reputação, autenticidade e integridade estabelecem a base para a tranquilidade interior e relacionamentos positivos.



### **Automotivação e Iniciativa: 60%**

Você pode permitir que outras pessoas e circunstâncias externas definam o ritmo. Opte em ser ativo, evitando a passividade. Bom desempenho e vitalidade transformam a vida. Ao reconhecer opções e possibilidades, decisões são tomadas para escolher um caminho e determinar o destino. Evite deixar que os outros assumam o controle. Seja disciplinado e concentre-se em manter a paixão e o entusiasmo.



### **Criatividade, agilidade e adaptabilidade: 90%**

Você decidiu explorar novas possibilidades sendo ágil e imaginativo. Desafie-se. Aceite riscos calculados. Não tenha medo do fracasso. Descubra novos horizontes. Busque fazer o seu melhor, ainda melhor. Mesmo você sendo bastante flexível, adaptável e aberto à mudança, há sempre novas possibilidades e perspectivas. Sonhe grande.

## Sugestões para expandir a Autogestão (AG)



### **Autocontrole e disciplina: 80%**

- Tenha orgulho de sua autodisciplina e autocontrole. Reserve um tempo para descansar, relaxar, refrescar e renovar. Tenha cuidado para que o autocontrole e a disciplina não custem seus relacionamentos.
- Alavanque o seu sucesso para alcançar novos níveis e novas áreas alternativas. Expanda seu foco e aproveite novas possibilidades. Continue estabelecendo metas e planejamento para alcançar.
- Crie possibilidades onde você possa investir em si e realmente contribua. Explore e descubra. Torne o futuro ainda melhor. Explore e deixe livres a criatividade e imaginação para terem um reino livre. Seja inovador e arrisque coisas diferentes.



### **Performance orientada a metas e ações: 80%**

- Crie novas possibilidades. Defina metas mais desafiadoras. Use a energia para aumentar a confiança e experimentar coisas novas. Exercite a criatividade dinâmica e explore diferentes tipos de inteligência.
- Reconheça o estresse como um aliado energizador. Busque superar a si mesmo. Defina novos padrões. Vá além das expectativas de ontem.
- Seja autêntico. Faça escolhas pessoais poderosas. Siga o caminho que você optou. Escolha e viva a vida que você determinou, em vez de aceitar uma vida determinada pelos outros.



### **Integridade e confiança: 80%**

- Sua reputação e atitude criam a percepção nos outros sobre seu caráter e excelência. Esteja ciente do seu impacto.
- Seja consistente interna e externamente. Há uma facilidade e tranquilidade em viver com integridade ao fazer a coisa certa, independentemente se alguém esteja vendo ou não.
- Você é o mestre do seu destino. Ao assumir a autorresponsabilidade, você escolhe seu próprio destino e caminho. Comprometa-se com a sua grandeza.



## Automotivação e iniciativa: 60%

- Seja responsável pela sua automotivação e engajamento permanentemente. Quando deixamos de nutrir a motivação, a excitação diminui e consequentemente as ações e atitudes sofrem prejuízo. Requer gestão e atenção regularmente para manter o nível de energia e direção. Ao se colocar em ação, tendo iniciativa, a atitude torna-se uma habilidade e não uma mera circunstância.
- Emoções positivas são construtivas e apoiam a realização de metas. As negativas são contraproducentes, dispersam e impedem o avanço. Coloque atenção nos pontos negativos e não deixe a passividade dominar. Reorganize rapidamente os pensamentos negativos para que os mesmos não cresçam e te prejudiquem. Seja grato, corajoso e perdoe.
- Tome a decisão de exercitar sua paixão em diferentes locais. Descubra seu potencial. Encontre possibilidades. Reconheça seu progresso e se mantenha no caminho. Comemore e recompense-se.



## Criatividade, agilidade e adaptabilidade: 90%

- Quais pessoas você realmente admira? Por quê? Como você pode aprender e desenvolver as qualidades que você mais admira nelas? O que você pode fazer para agregar valor para os outros? Que possibilidades você explorou ao agir com gentileza e generosidade?
- O que você gostaria de deixar como legado? Como você gostaria de ser lembrado? Pense nas coisas especiais que você pode fazer. Invista nessa parte da sua missão.
- Faça diariamente pequenas mais significativas melhorias. Comprometa-se com todos os ganhos, sejam eles expressivos ou de menor impacto. Invista em ações que irão expandir as possibilidades do seu amanhã.

## Reflexões sobre o quociente de Autogestão (AG)

De que forma você pode assumir o comando das emoções que você sente (ou pode sentir)?

---

---

---

Como é o seu diálogo interno constante? Você o compreende?

---

---

---

Que sonhos (imagens) te inspiram?

---

---

---

Você usualmente coloca atenção nos aspectos positivos ou negativos? De que forma você pode torná-la mais construtiva?

---

---

---

Você consegue fazer boas escolhas para gerir suas emoções? Você tem esse recurso interno?

---

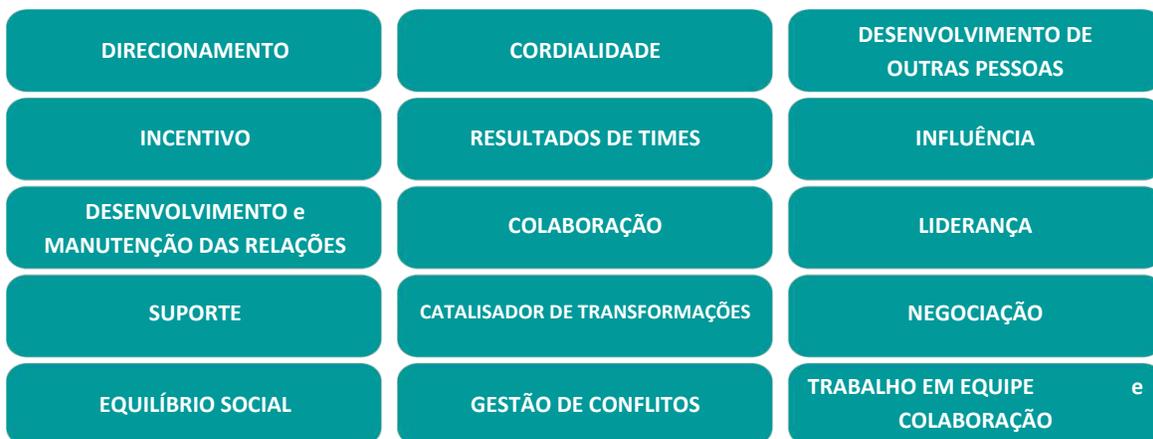
---

---

## Quociente 4: Gestão Social (GS)

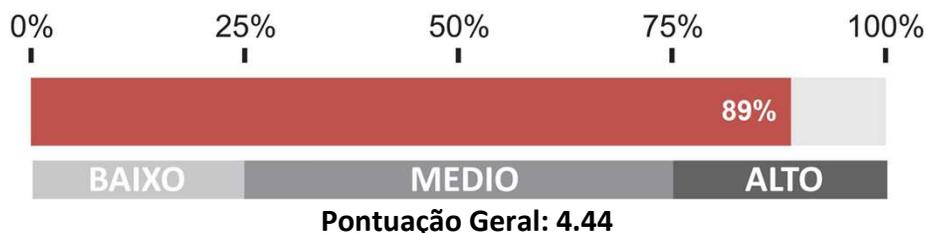
A gestão social é a capacidade de desenvolver, nutrir e manter relacionamentos por meio de habilidades interpessoais. Essa inteligência social promove a colaboração e conexão para explorar o poder da sinergia entre as pessoas.

Gestão Social contempla:

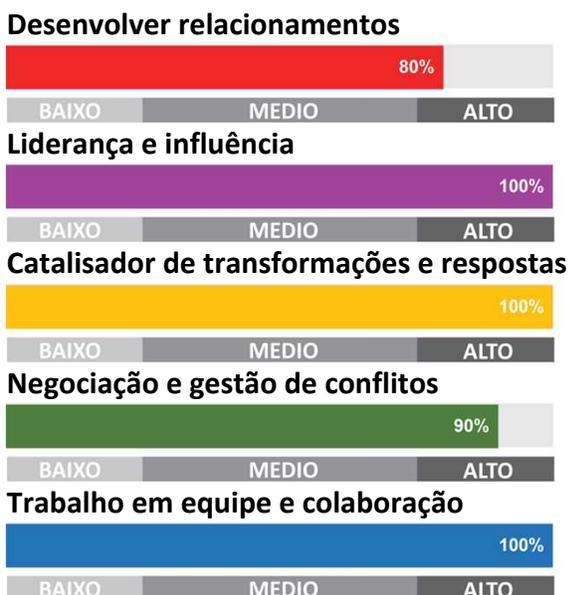
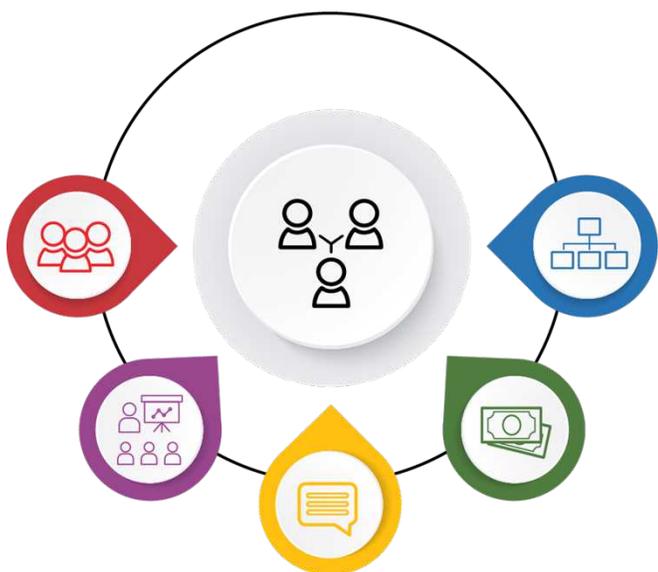


- **Pontuações inferiores a 25%** apresentam a oportunidade de desenvolver habilidades para trabalhar com mais fluência junto a times e grupos. Nessas pontuações a pessoa tende a ser um pouco solitária e pode evitar as outras, nesse caso é sugerido o desenvolvimento de habilidades de interações e conexões.
- **Pontuações entre 25% e 75%** mostram boas habilidades interpessoais e atuações junto a times. Comumente a pessoa faz uma boa gestão de sua integração em grupos.
- **Pontuações superiores a 75%** mostram equilíbrio e autoconfiança. As pessoas tendem a desenvolver sólidas relações em times. Transitam bem nos papéis de liderança e coaching. Frequentemente são procuradas para orientar os outros.

### O seu quociente sobre Gestão Social (GS)



## A pontuação sobre Gestão Social (GS)



### As 5 subcategorias da Gestão Social:

**Desenvolver relacionamentos e se dar bem com os outros:** cultivar, nutrir e manter relações pessoais e profissionais de longo prazo, por meio de amizades valiosas.

**Liderança e influência:** agir com cordialidade, afabilidade, presença, carisma e disponibilidade. Ter atenção e foco nos resultados, sendo envolvente, passional e convincente, por meio de persuasão deliberada, oferecendo soluções e êxito a pessoas e times, fazendo parcerias para obter os resultados almejados.

**Catalisador de transformações e respostas:** reconhecer a necessidade de mudança e promoção de ação, desenvolver capacidades e habilidades interpessoais, proporcionando crescimento e progresso em níveis individuais, organizacionais e de times, facilitando a maturidade e o sucesso. Focar em resultados positivos e *eustress* (“bom estresse”).

**Negociação e gestão de conflitos:** negociar ganhos mútuos com mentalidade de abundância; lidar com conflitos por meio de técnicas proativas e responsáveis, saber lidar com situações e pessoas desafiadoras criando unidade e equilíbrio.

**Trabalho em equipe e colaboração:** desenvolver laços, transformar grupos em times, promover esforço unificado e engajado, gerar colaboração, cooperação, participação e resultados de alta qualidade, nutrir o espírito de solidariedade e a capacidade de desenvolver sinergia. Efetividade emocional interpessoal.

## Pontuações da Gestão Social (GS)



### **Desenvolver relacionamentos e se dar bem com os outros: 80%**

Você gosta de pessoas e encontra satisfação em criar e nutrir relacionamentos de qualidade. Nutre-se de felicidade através dos relacionamentos e experiências. Concentre-se nas conexões em que você pode dar a maior contribuição e obter retornos significativos. Invista em relacionamentos de qualidade.



### **Liderança e influência: 100%**

Você é a pessoa que os outros procuram orientação e direção. Contribua como líder que constrói a longo prazo. Invista em pessoas e sucesso a longo prazo. Treine, compartilhe e transforme o comum no extraordinário. Seja percebido como inspiração, potencial e possibilidade. Defina o caminho e o tom para alcançar e conquistar sucesso para você e para o meio.



### **Catalisador de transformações e respostas: 100%**

Você assume a responsabilidade e elabora um planejamento para autorrealização, de forma proativa e positiva. A força deve vir de dentro. Encontre causas e missões que estimulem sua paixão. Dedique-se a causas e motivos significativos. Seja o catalisador da mudança que você quer. Esteja envolvido.



### **Negociação e gestão de conflitos: 80%**

Você é hábil em gerenciar conflitos para resolver problemas com criatividade, melhorar relacionamentos e criar abundância. A interação sempre acolhe as diferenças, valoriza e tempera as conexões. Hostilidade e raiva são negativas, discussões e interações geram bons retornos para todos.



### **Trabalho em equipe e colaboração: 90%**

Você é um colaborador de times que pode assumir vários papéis para gerar ótimos resultados. À medida que os times são bem sucedidos, eles expandem sua missão e sobem de patamares. A missão precisa expandir à medida que os times crescem. A conquista cria novas possibilidades e horizontes. O sucesso inspira e motiva ainda mais o envolvimento além de impactar positivamente a qualidade.

## Sugestões para expandir a Gestão Social (GS)



### **Desenvolver relacionamentos e se dar bem com os outros 80%**

- Os relacionamentos tornam-se melhores quando enfatizam interesses e experiências similares. Com o tempo, a qualidade dos relacionamentos ocorre por meio de projetos e experiências compartilhadas. Os pequenos detalhes são importantes. Esteja atento junto aos amigos.
- Reavalie e busque conexões antigas. Invista tempo na reconexão. Deixe as pessoas saberem que você se importa com elas, além de valorizá-las.
- Compartilhe conversas e ideias. A comunicação é a base do sucesso. Destinar tempo, disponibilidade e promover conversas significativa contribuem para todos.



### **Liderança e influência: 100%**

- Invista tempo e esforço para apoiar os sonhos dos outros. Seja um colaborador. Conecte-se com o outro para se tornar um catalisador de realizações individuais, de times e organizações. Procure servir.
- Aprenda como desenvolver e orientar de formas diferentes para públicos distintos. Nutra e cultive o melhor nos outros. Faça elogios, encorajamento e celebração de forma a incorporar essas práticas em sua rotina.
- Conecte-se a uma visão e missão de longo prazo. Procure deixar um legado. Defina estratégias e métodos que gerem padrões sustentáveis de excelência.



### **Catalisador de transformações e respostas: 100%**

- Reserve tempo para refletir e ser inovador. Que mudanças positivas o futuro te proporcionará? Como essas mudanças podem ser capitalizadas para otimizar o impacto positivo? Comprometa-se a melhorar as partes do mundo que você faz parte.
- Desenvolva maneiras de apoiar as melhorias dos outros (pessoal e profissionalmente). Reflita em relação a apoiar o desenvolvimento dos outros, procure deixar todas as situações e relacionamentos melhores do que os encontrou.
- Desenvolva maneiras de melhorar os outros (pessoal e profissional). Pense em termos de melhoria e procure deixar todas as situações e relacionamentos melhores do que os encontrou.



## Negociação e gestão de conflitos: 80%

- Promova discussões e críticas construtivas. Informações e feedback verdadeiros geram combustível para melhorias sustentáveis.
- Respeite os outros. Seja assertivo. Seja positivo e construtivo. Defina o tom de ressonância e comunicação para desenvolver conexão.
- Desenvolva amizades e compreensão através da comunicação. Conflitos solucionados podem se transformar em fortes conexões.



## Trabalho em equipe e colaboração: 90%

- À medida que o time alcança, como são feitos os investimentos em melhorias e crescimento? Como a conquista é reconhecida, celebrada e capitalizada?
- A sinergia é um processo dinâmico. É sustentado por clima e cultura positivos. Contribua para o avanço através do otimismo realista e emoções positivas.
- Grandes times gerenciam interna e externamente. Elas criam sistemas internos para apoiar a felicidade e a vitória. Estruturas externas geram serviços de alto valor.

## Reflexões sobre o quociente de Gestão Social (GS)

De que forma as ações e os sentimentos dos outros afetam as suas emoções?

---

---

---

---

De que forma você interpreta os sentimentos dos outros de maneira precisa?

---

---

---

---

De que forma você se adapta com base na sua capacidade de sentir empatia pelos outros?

---

---

---

---

De que forma você distingue respostas emocionais dos outros? Como você pode ser mais empático nas relações?

---

---

---

---

## Sugestões para melhorias

### **Autorreconhecimento:**

1. Aceitar os próprios sentimentos, interpretando como informações sem julgamento ou rejeição.
2. Conectar emoções e pensamentos, identificando as causas e impactos dos sentimentos.
3. Sintonizar o subconsciente reconhecendo os impactos físicos das emoções.
4. Reconhecer tanto emoções positivas como negativas, reforçando as positivas e atenuando as negativas.
5. Apoiar a efetividade interpessoal por meio do diálogo interno positivo, autoafirmação, autopercepção construtiva e registrando essas informações num diário.
6. Adotar a prática de relaxar e renovar-se por meio de meditação e reflexão.

### **Reconhecimento Social:**

1. Ser atento e interessado nas outras pessoas.
2. Focar a atenção nos outros e naquilo que estão dispostos a compartilhar, dedicar esforços ao entendimento da comunicação verbal e não verbal.
3. Ser sensível, apreciativo, atencioso e respeitoso em relação a outras pessoas. Valorizar a pessoa e a mensagem que elas enviam.
4. Mostrar apoio, incentivo e compreensão através da comunicação verbal e física.
5. Refletir sobre informações para ajustar a comunicação e comportamentos. Adaptar-se a diferentes personalidades, situações e dinâmica.
6. Expressar sentimentos de maneiras sensíveis, apropriadas, úteis e honestas. Sentir empatia pelos outros e fazê-la presente a ponto dos outros perceberem e valorizarem essa conexão.

### **Autogestão:**

1. Desenvolver hábitos de autocontrole e disciplina pessoal.
2. Desenvolver autorresponsabilidade por comportamento, comunicação, desempenho e seus impactos.
3. Criar um senso de consciência, moralidade e integridade, e agir de forma consistente com seus princípios e valores pessoais.
4. Determinar limites pessoais e agir assertivamente (ao invés de passiva ou agressivamente).
5. Estabelecer ativamente metas e objetivos. Apoiar a realização com diligência, tenacidade e com as qualidades pessoais necessárias para obter êxito.
6. Tomar e executar decisões ativamente. Pensar, sentir e realizar contando com as melhores informações disponíveis, evitando arrependimento, ansiedade e preocupação.

### **Gestão Social:**

1. Solucionar conflitos de forma criteriosa por meio da atenção, foco, resolução de problema em busca de vitórias compartilhadas.
2. Promover a gestão de mudanças, aprendizagem contínua para otimizar e gerar retornos eficazes e de alto valor. Aplicar coaching e mentoring para desenvolver e expandir potenciais.
3. Envolver as pessoas por meio do trabalho em equipe. Gerar sinergia através da cooperação e participação.
4. Criar recompensas intrínsecas e extrínsecas. Celebrar a realização em todos os níveis de incentivo e esforço.
5. Criar ambientes e situações que propiciem e incentivem assumir riscos calculados. Permitir que falhas e equívocos sejam experiências de aprendizagem ao invés de experiências negativas.
6. Relacionar-se bem com pessoas desafiadoras em situações árdas por meio da interação positiva, empatia, diálogo e conexão emocional.

## E Agora?

*"A mais longa jornada na Terra começa com um único passo." (Ben Sweetland)*

Após ler este inventário, talvez você esteja ainda mais interessado em aprender sobre esse tema para melhorar sua Inteligência Emocional (QE). Talvez você acredite que possa absorver rapidamente as melhorias sugeridas e retê-las até se tornarem uma segunda pele, certo? Errado! Sugere-se melhorar sua QE por meio de consciência e práticas contínuas. Competência gera confiança que leva à motivação interior.

O segredo para facilitar o aumento da QE é assimilar as sugestões de melhoria em pequenas ações que possam ser absorvidas prontamente e implementadas de forma confortável em sua vida. Aperfeiçoe uma área por vez, e incorpore tais informações à sua vida antes de aperfeiçoar a próxima área. Isto gera uma "espiral de sucesso" em que você aprende algo novo, testa e experimenta os benefícios do novo aprendizado, essa situação o instiga a aprender mais a cada dia.

A velocidade com que você aplica o seu novo conhecimento em QE deverá mudar o seu comportamento gradativamente, e não radicalmente, de forma que afete sua vida permanentemente, afastando o risco de improvisações aprendidas hoje e esquecidas amanhã. Treinamento, aprendizagem e melhoria contínua devem tornar-se práticas "permanentes".