“IF YOU THINK TRAINING IS EXPENSIVE, TRY IGNORANCE.”

PETER DRUCKER

- OBRIGADO!
- PARABÉNS PELA INICIATIVA
- PARABÉNS AOS PRESENTES
  - QUER SOLUÇÕES IMEDIATAS? COMPRE PRONTO.
  - QUER SOLUÇÕES A MÉDIO PRAZO? TREINE SEUS TÉCNICOS.
  - QUER SOLUÇÕES PARA A VIDA? DESENVOLVA AS PESSOAS.



INTELLIGERE
INTELLEGENS

AQUELE QUE COMPREENDE, PERCEBE, CONHECE E SABE DISCERNIR

MEU INTERESSE POR IE VEM DE DÉCADAS...

...desde que comprei o famoso livro “Inteligência Emocional” de Daniel Goleman, 1ª edição, de 2 maio 1996. E foi congelado por anos, após ler as difíceis primeiras páginas do grosso volume, e guarda-lo na estante.

Acabei doando-o, e comprando outro exemplar após ler vários livros que o usavam como referência.

ZOOM - O QUE SE PERDE COM ESTE TIPO DE INTERAÇÃO?

Vocês estão sendo a minha primeira turma de “zoom presentation”! Vocês sabem o quanto eu valorizava os encontros presenciais. Teremos perdas e eu não sei avalia-las no momento.

As vídeo conferências, cada vez melhores, substituem as reuniões presenciais? Algumas com certeza, mas não há perspectiva, hoje, para a substituição total.

TEMOS 5 (?) SENTIDOS.
QUANTOS PODEM SER PLENAMENTE USADOS NUMA VÍDEO CONFERÊNCIA?

- Visão

Numa vídeo eu só vejo o que a câmera mostra e limitado pela definição e qualidade da transmissão. Eu não tenho a visão periférica, eu não tenho a visão do todo, do ambiente.

- Audição

A transmissão de áudio costuma ser otimizada para a melhor compreensão de todos. Com isto perdemos o som ambiente, perdemos as conversas paralelas e comentários discretos. Dependendo da qualidade, perdemos sutilezas na impostação das vozes.

- Olfato

O quanto somos influenciados pelos aromas perceptíveis? E por substâncias que chegam ao nosso corpo pela respiração mas não tem cheiro?

- Tato

As sensações térmicas, os toques dos cumprimentos. O toque além do toque.

- Paladar

O café servido, os biscoitos.

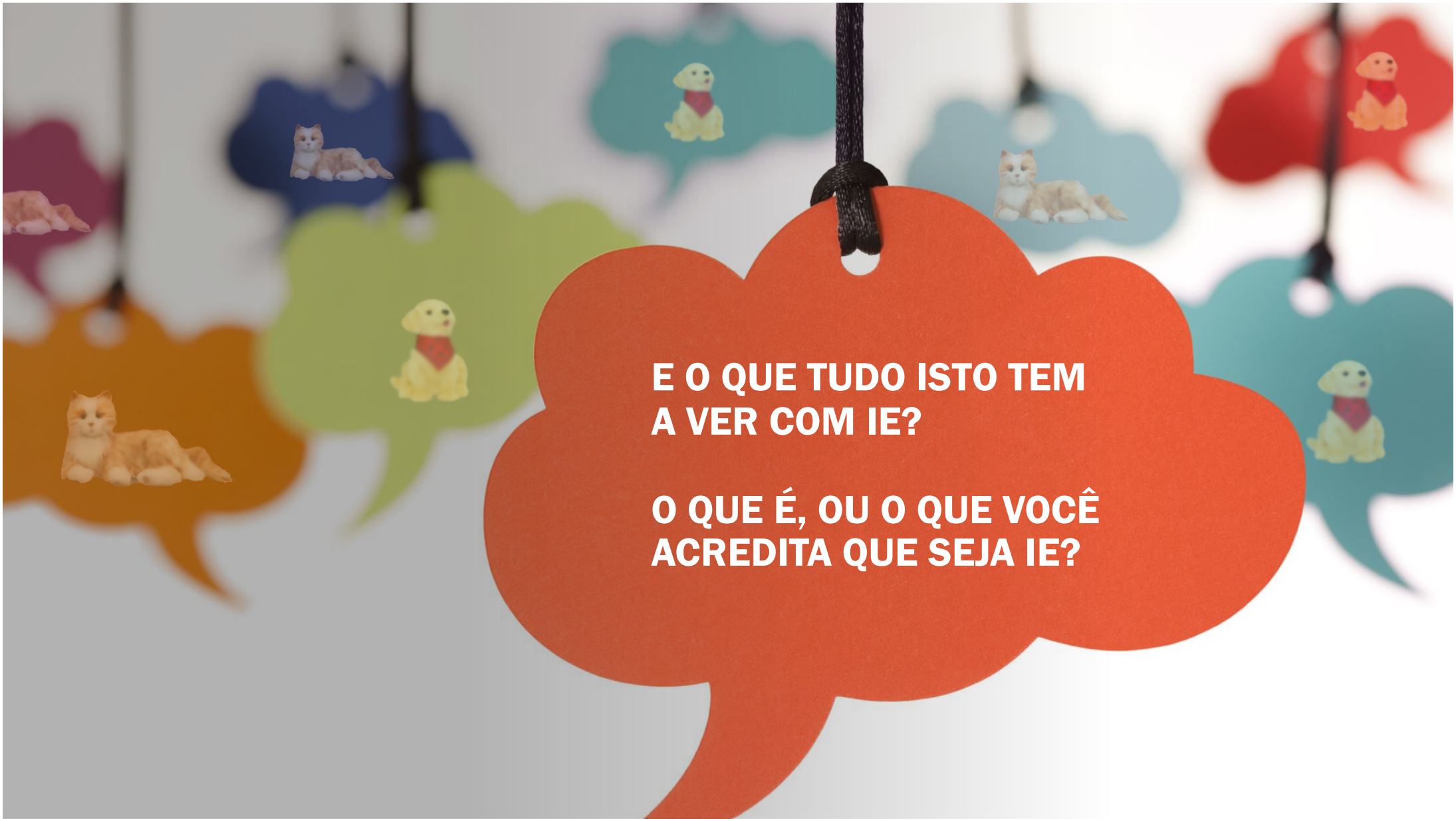
UM SEXTO SENTIDO?

- O que não é consciente e objetivamente percebido constitui o que alguns chamam de sexto sentido, conceito rejeitado pela exacerbação da racionalização proposta pelo positivismo, que não aceita fenômenos sem explicação científica. Crer que algo não existe é completamente diferente de não crer que algo exista.
- Sabemos hoje que o nosso cérebro, de forma consciente ou não, usa todas as informações captadas pelos nossos sentidos para tomada de decisões.
- Já se sabe também que, a coleta e análise de dados é atributo do nosso cérebro racional e, a tomada de decisão é trabalho do nosso cérebro emocional.

SEXTO SENTIDO?



Jacques Lusseyran, “blind hero of the French Resistance”… With his uncanny ability to read character, Jacques was put in charge of recruitment.


E O QUE TUDO ISTO TEM
A VER COM IE?
O QUE É, OU O QUE VOCÊ
ACREDITA QUE SEJA IE?

O DESENVOLVIMENTO DO CONCEITO DE IE

- A expressão IE sofre a maldição das palavras com significado claramente definido. Sabemos o significado de inteligência e o significado de emocional, isto nos permite extrapolar o que seja IE e, se lemos algum artigo de jornal, facilmente viramos especialistas e discutimos sobre o tema. O que achamos que deve ser passa a ser o que é e perdemos a oportunidade de verdadeiramente aprender.
- O desenvolvimento da IE somente foi possível com o avanço tecnológico que nos permitiu analisar e entender diversos aspectos do funcionamento do cérebro. Equipamentos modernos permitem identificar as áreas do cérebro que reagem a cada estímulo sensorial, bem como a velocidade e intensidade de tal reação. Com isto, descobriu-se que mesmo estímulos não percebidos no consciente provocavam reações no nosso cérebro, desvendando-se aí, ao menos em parte, o mistério do sexto sentido.

CASOS: ZIDANE E O POBRE MENINO RICO – AUTÔNOMOS OU AUTÔMATOS?

- Descobriu-se também, que a velocidade e intensidade da reação a determinados estímulos varia de pessoa para pessoa, grandemente influenciadas pela genética e pelas experiências e traumas familiares e sociais nos primeiros anos de vida.
- Esses estudos levantam questões perturbadoras relativas ao nosso assumido livre arbítrio, como posto por Yuval Harari - somos tão livres quanto pensamos na tomada de decisões e no controle das nossas reações? Comparando com a IA, onde os processadores de silício aprendem a aprender, não seríamos processadores biológicos?

ETHAN, O POBRE MENINO RICO – JUIZ HUMANISTA?

- ...adolescente norte-americano de 16 anos, no Texas, conduzia seu veículo em estado de embriaguez quando matou quatro pessoas num acidente automobilístico.
- Fundamentação do juiz: “os pais de Ethan sempre lhe deram tudo o que ele queria, e nunca lhe ensinaram que as ações têm consequências. Ocupados com o seu egoísmo e as suas próprias vidas, deixaram-no crescer entregue a si mesmo, sem lhe incutirem bons princípios - um problema típico desse tipo de famílias, segundo o tribunal”. O menino foi desculpado.

10 ANOS DEPOIS, MATERAZZI REVELA O QUE DISSE A ZIDANE



MATERAZZI - QUEM JULGA ISSO?

- "Disse algumas palavras estúpidas a Zidane, que não eram suficientes para provocar tal reação. Em qualquer campo de Roma, Nápoles, Milão ou Paris se escutam coisas bem piores", disse Materazzi.
- "Falei da irmã dele, mas não de sua mãe, como li em alguns jornais. Minha mãe morreu quando eu tinha 15 anos. Então, eu nunca seria baixo o suficiente para insultar a mãe dele", explicou o italiano.

O QUE VOCÊ FARIA NO LUGAR DO ZIDANE? E DO JUIZ?

- Aguenta calado?
- Diz coisas piores que ele?
- Faz uma falta a “la Pelé”?
- Resolve a “coisa” depois do jogo?

O QUE EU FAÇO COM TUDO ISTO?

- Não vamos aprofundar esta discussão. As implicações sociais e humanas são complexas demais e fugiria ao nosso objetivo neste curtíssimo espaço de tempo.

E QUAL É O OBJETIVO?

- O objetivo é despertar em vocês o interesse pelo tema IE e motiva-los a começar a estuda-lo em benefício próprio, deixarem de ter suas emoções manipuladas por outras, ou de serem vítimas delas nas interações com o mundo. E, como discutimos aqui na minha breve passagem, tudo isto visando uma vida mais saudável e realizadora – ***ser feliz***.

DIVERTIDAMENTE – O EQUILÍBRIO DAS EMOÇÕES



DIVERTIDAMENTE – O EQUILÍBRIO DAS EMOÇÕES?





EU NASCI ASSIM,

EU CRESCI ASSIM,

EU SOU MESMO ASSIM,

VOU SER SEMPRE ASSIM

GABRIELA OU CRAVO & CANELA –

A ESCOLHA É SUA. VOCÊ PODE TER O PODER...

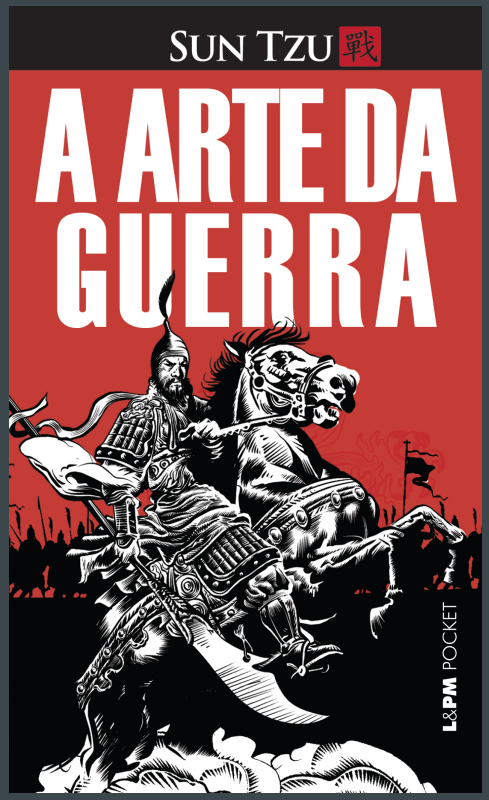
- Decidir qual a reação e o momento;
- Perceber as consequências de cada reação ou não reação;
- Saber controlar-se;
- Perceber quando está sendo manipulado, quando suas emoções podem levar você a resultado indesejado;
- Reconhecer suas emoções e como o afetam;



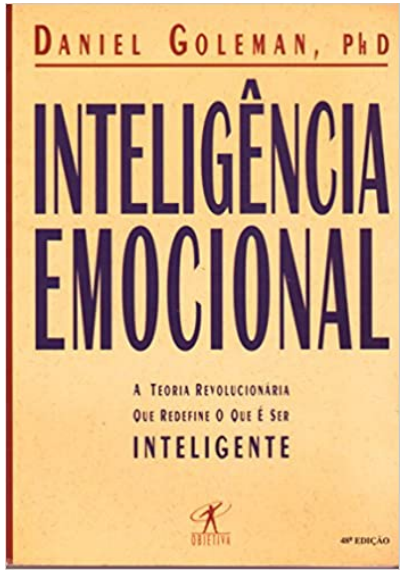
A VIDA PODE SER UM ESPETÁCULO. OU UMA GUERRA.

CUIDADO COM AS SUAS ESCOLHAS. ELAS PODEM INICIAR UMA AMIZADE, INCUTIR RESPEITO OU CRIAR INIMIGOS PARA A VIDA.

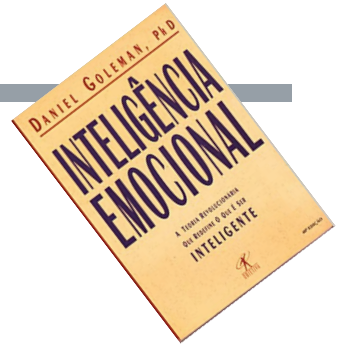
“SE VOCÊ CONHECE O INIMIGO E CONHECE A SI MESMO, NÃO PRECISA TEMER O RESULTADO DE CEM BATALHAS. SE VOCÊ SE CONHECE MAS NÃO CONHECE O INIMIGO, PARA CADA VITÓRIA GANHA SOFRERÁ TAMBÉM UMA DERROTA. SE VOCÊ NÃO CONHECE NEM O INIMIGO NEM A SI MESMO, PERDERÁ TODAS AS BATALHAS.”



INTELIGÊNCIA EMOCIONAL: A TEORIA REVOLUCIONÁRIA QUE REDEFINE O QUE É SER INTELIGENTE" BY DANIEL GOLEMAN

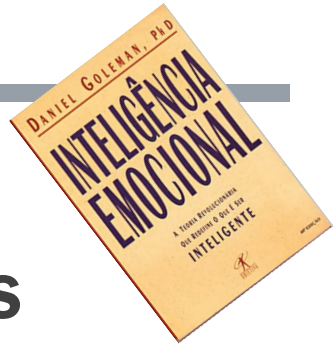


TEMPERAMENTO NÃO É DESTINO

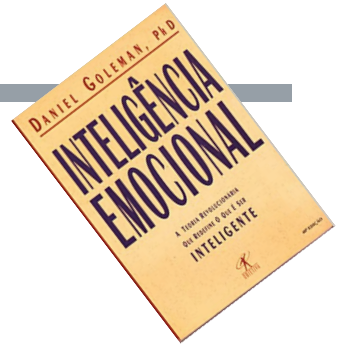


- Nossa herança genética nos dota de uma série de referenciais que determinam nosso temperamento. Mas os circuitos cerebrais envolvidos são extraordinariamente maleáveis;
- ... as lições emocionais que aprendemos na infância, seja em casa ou na escola, modelam os circuitos emocionais, tornando-nos mais aptos — ou inaptos — nos fundamentos da inteligência emocional.

NEOCORTEX – O CENTRO DAS FUNÇÕES MAIS SOFISTICADAS



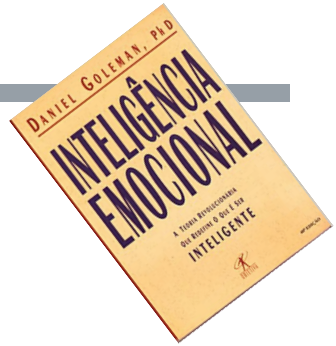
- o cérebro emocional desempenha uma função decisiva na arquitetura neural. Como raiz da qual surgiu o cérebro mais novo, as áreas emocionais entrelaçam-se, através de milhares de circuitos de ligação, com todas as partes do neocórtex. Isso dá aos centros emocionais imensos poderes de influenciar o funcionamento do restante do cérebro.



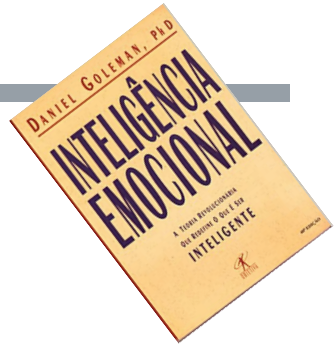
EXPLOSÕES EMOCIONAIS SÃO SEQUESTROS NEURAIS

- Nesses momentos, sugerem os indícios, um centro no cérebro límbico proclama uma emergência, recrutando o resto do cérebro para seu plano de urgência. O sequestro ocorre num instante, disparando essa reação crucial momentos antes de o neocórtex, o cérebro pensante, ter a oportunidade de ver tudo que está acontecendo, e sem ter o tempo necessário para decidir se essa é uma boa idéia. A marca característica desse sequestro neural é que, assim que passa o momento, o cérebro "possuído" não tem a menor noção do que deu nele.
- A pesquisa de LeDoux mostra que sinais sensoriais do olho ou ouvido viajam no cérebro primeiro para o tálamo, e depois — por uma única sinapse — para a amígdala; um segundo sinal do tálamo é encaminhado para o neocórtex — o cérebro pensante. Essa ramificação permite que a amígdala comece a responder antes que o neocórtex o faça, pois ele elabora a informação em vários níveis dos circuitos cerebrais, antes de percebê-la plenamente e por fim dar início a uma resposta, mais cuidadosamente elaborada.

PREJULGAMENTOS?



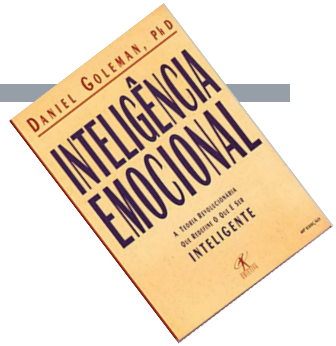
- Outra pesquisa demonstrou que, nos **primeiros milésimos de segundo** em que temos a percepção de alguma coisa, não apenas **compreendemos inconscientemente** o que é, mas **decidimos** se gostamos ou não dela; o "inconsciente cognitivo" apresenta à nossa consciência não apenas a identidade do que vemos, mas uma opinião sobre o que vemos. Nossas emoções têm uma mente própria, que pode ter opiniões bastante diversas das que tem a nossa mente racional.



E AÍ O QUE EU POSSO FAZER POR MIM MESMO?

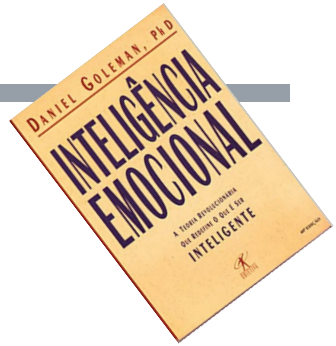
- Cada período oferece espaço para que a criança possa adquirir hábitos emocionais benéficos, ou, se perdida a oportunidade, dificultar a recepção, mais tarde, de lições corretivas. O esculpimento e a poda maciça dos circuitos neurais na infância podem ser um dos motivos subjacentes pelos quais as primeiras dificuldades e traumas emocionais têm efeitos tão duradouros e generalizados na idade adulta. Também podem explicar por que a psicoterapia muitas vezes leva tanto tempo para alterar um desses padrões — e por quê, como vimos, mesmo após a terapia esses padrões tendem a permanecer como tendências subjacentes, embora com uma cobertura de novas intuições e respostas reaprendidas. É claro que o cérebro permanece maleável durante toda a vida, embora não na medida espetacular vista na infância. Todo aprendizado implica alteração cerebral, o fortalecimento de uma ligação sináptica.

A FELICIDADE É CAMINHO E É O OBJETIVO

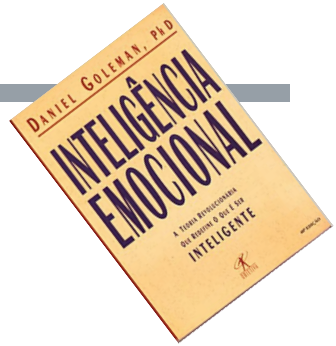


- A sensação de felicidade causa uma das principais alterações biológicas. A atividade do centro cerebral é incrementada, o que inibe sentimentos negativos e favorece o aumento da energia existente, silenciando aqueles que geram pensamentos de preocupação. Mas não ocorre nenhuma mudança particular na fisiologia, a não ser uma tranquilidade, que faz com que o corpo se recupere rapidamente do estímulo causado por emoções perturbadoras. Essa configuração dá ao corpo um total relaxamento, assim como disposição e entusiasmo para a execução de qualquer tarefa que surja e para seguir em direção a uma grande variedade de metas.

INTELIGÊNCIA EMOCIONAL – UMA DEFINIÇÃO



- ...a capacidade de criar motivações para si próprio e de persistir num objetivo apesar dos percalços; de controlar impulsos e saber aguardar pela satisfação de seus desejos; de se manter em bom estado de espírito e de impedir que a ansiedade interfira na capacidade de raciocinar; de ser empático e autoconfiante. Howard Gardner (psicólogo escola de educação de Harvard)



ALGUNS DOMÍNIOS DA IE

- Autoconsciência: Reconhecer um sentimento quando ele ocorre — é a pedra de toque da inteligência emocional.
- Lidar com emoções: Lidar com os sentimentos para que sejam apropriados é uma aptidão que se desenvolve na autoconsciência.
- Motivar-se: Pôr as emoções a serviço de uma meta é essencial para centrar a atenção, para a automotivação e o controle, e para a criatividade. O autocontrole emocional — saber adiar a satisfação e conter a impulsividade — está por trás de qualquer tipo de realização. E a capacidade de entrar em estado de "fluxo" possibilita excepcionais desempenhos. As pessoas que têm essa capacidade tendem a ser mais produtivas e eficazes em qualquer atividade que exerçam.
- Reconhecer emoções nos outros: A empatia, outra capacidade que se desenvolve na autoconsciência emocional, é a "aptidão pessoal" fundamental.
- Lidar com Relacionamentos: A arte de se relacionar é, em grande parte, a aptidão de lidar com as emoções dos outros.

RESUMÃO PARA O VESTIBULAR DA VIDA

UM SAMURAI A UM SÁBIO ...
ENSINA-ME SOBRE O CÉU E O INFERNO.
NÃO POSSO ENSINAR-LHE NADA. VOCÊ É UM BRUTO.
O SAMURAI FICOU ENFURECIDO E TOMOU A ESPADA PARA DECAPITAR O SÁBIO.
ISTO É O INFERNO, DISSE O SÁBIO.
O SAMURAI ABAIXOU A ESPADA, AGRADECEU E PEDIU PERDÃO AO SÁBIO, QUE RESPONDEU-LHE DISSE ISTO É O CÉU.

- Você nasceu assim, foi criado para ser assim.
- Cada pessoa percebe e reage aos estímulos de forma, intensidade, velocidade e duração diferentes.
- Todas as pernas são iguais e cumprem a mesma função, mas algumas vencem maratonas, outras os 100m e outras levantam para pegar pipoca e sentam para ver televisão. Assim como nossos cérebros.
- Não somos tão autônomos quanto imaginamos, nem aqueles que nos fazem mal.
- Seja empático com os outros e com você mesmo.
- Mudar é um processo longo e tão difícil quanto recompensador.
- Perceber e entender as próprias emoções e controlar nossas reações é libertador.
- Perceber as nossas emoções e a dos outros é, não assumir o controle da vida, isto é impossível, mas assumir o controle do que a vida faz com você.

...DA SÉRIE “POESIA NUMA HORA DESTAS”

- Deixo esta imagem para vocês se lembrarem que **conduzir-nos na vida assemelha-se a pilotar um barco a vela no oceano.**





HOMEWORK! POR QUE?

