

A Inteligência Emocional de uma Equipa



Docente: Sofia Bento
Discentes:
Inês Correia
Marta Vieira
Sara Antunes

Teste

A Minha Inteligência Emocional

1. Tenho consciência das minhas emoções no momento em que acontecem (raiva, medo).
2. Uso os sentimentos para ajudar a tomar decisões importantes na minha vida.
3. O mau humor deixa-me abatido/a e sem iniciativa.
4. Quando estou com raiva fico em silêncio e não o expresso.
5. Consigo esperar pelos elogios ou pelas gratificações quando alcanço os meus objetivos.
6. Quando me sinto ansioso /a em relação a um desafio (como falar em público ou responder a algum teste) sinto dificuldade em me preparar adequadamente.



7. Em vez de desistir diante de obstáculos ou decepções, eu permaneço otimista e esperançoso/a.

8. As pessoas não de me precisam dizer o que estão a sentir, consigo perceber sozinho/a.

9. A minha empatia em relação aos sentimentos alheios, faz-me ser compreensivo/a em relação aos momentos difíceis destas pessoas.

10. Sinto dificuldades em lidar com conflitos e com a baixa auto-estima nos relacionamentos.

11. Posso sentir o clima de um grupo ou de uma relação entre pessoas e expor sentimentos não expressos.

12. Tenho facilidade de acalmar ou conter sentimentos que me afligem sem que isso me impeça de continuar o que tenho que fazer.

Inteligência Emocional e Social (IES)

- ✓ Reflete a capacidade de reconhecer e gerir as suas próprias emoções e reconhecer e responder eficazmente às dos outros
- ✓ Compreensão da sua comunidade social e a capacidade de liderar a mudança de se adaptar à mesma
- ✓ Bar-on (1997): *a inteligência emocional-social é uma interceção de competências, capacidades e facilitadores inter-relacionados que determina quão eficazmente nos compreendemos e expressamos a nós próprios e compreendemos e relacionamos com os outros*

Princípios da IES que influenciam a eficácia das equipas

Capacidade para compreender as suas próprias emoções


Capacidade de usar as emoções, sabendo como as gerir e expressar

Capacidade para compreender e respeitar as emoções dos outros

Capacidade para dar resposta, influenciar e interagir com as emoções dos outros

Definição de Equipa

Grupo de duas ou mais pessoas que procuram resolver problemas a fim de melhorar a qualidade de vida

- 
- ❖ Objetivo
 - ❖ Produtividade
 - ❖ Números
 - ❖ Longevidade



Benefícios para equipas que funcionam com IES

- ✓ Membros mais felizes, mais realizados, mais criativos, mais produtivos;
- ✓ Estimula a capacidade de pensar e facilita a criatividade;
- ✓ Relacionamentos tranquilos, agradáveis, produtivos
- ✓ Colaboração leva à utilização de recursos de forma eficiente e facilita a comunicação



Reduz o Conflito

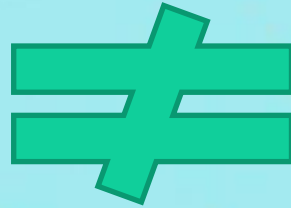
Emoção

- ✓ Têm origem nas sensações físicas
- ✓ Resposta directa que nos diz a direcção a seguir
- ✓ Motiva a agir



Pert (1997): As emoções são a “cola” que mantém as nossas células juntas e que são o mágico ponto interface e transformação onde a energia se transforma em informação.

- ✓ **Inteligência emocional:** preocupa-se com o “porquê” e com o “como”



- ✓ **Inteligência cognitiva:** preocupa-se com o “quem”, “o quê”, “quando” e “onde”

Equipas com IES são a marca que distingue as organizações mais inovadoras, lucrativas e sustentáveis

Capacidades da IES



1ª Capacidade: Identidade de Equipa

Sentimento de pertença

Um por todos e todos por um!

Reconhecimento da equipa
por parte da organização



Componentes da Identidade



• Sentido de objetivo



• Aceitação mútua



• Perceção de que a equipa é uma entidade distinta



• Compromisso



• Orgulho



• Clareza em relação a regras e responsabilidades



• Resiliência

Desvantagens

Resistência à mudança
- "alienação"

Lealdade cega

Desequilíbrio entre vida
pessoal e profissional

Benefícios

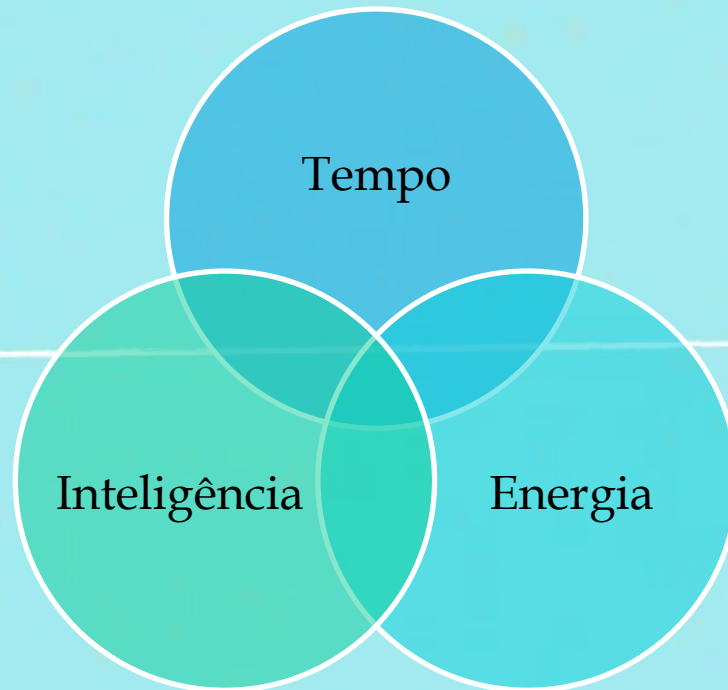
Lealdade, confiança,
prazer e coesão;

Focalização da energia
individual para a
participação na equipa;

Centralização das
capacidades individuais
na ação;

Satisfação pessoal;

2ª Capacidade: Motivação



“Uma motivação eficaz só surgirá de uma combinação entre o compromisso individual e coletivo da equipa.”
(Hudges & Terrell, 2009:76)

Componentes da Motivação



- Pessoas

- Necessidades

- Desejos

- Objetivos

- Prestação de contas

- Reforço e recompensas

- Persistência

Benefícios

Desvantagens

Inumeráveis

Motivação excessiva



Stress



Fracasso

3ª Capacidade: Consciência Emocional

Compreensão dos comportamentos individuais como respostas emocionais.

- ✓ Como me sinto? Porquê?
- ✓ Como **comunicar** à equipa?
- ✓ O que sentem os outros? Porquê?
- **Consciência Social**



Componentes da Consciência Emocional



• Explorar e usar informação



• Conforto em relação às emoções




• Consciência de uma grande variedade de comportamentos emocionais



• Discernir os vários graus de emoção



• Objetividade



• Respostas agradáveis

4ª Capacidade: Comunicação

Componentes:

• Emissor

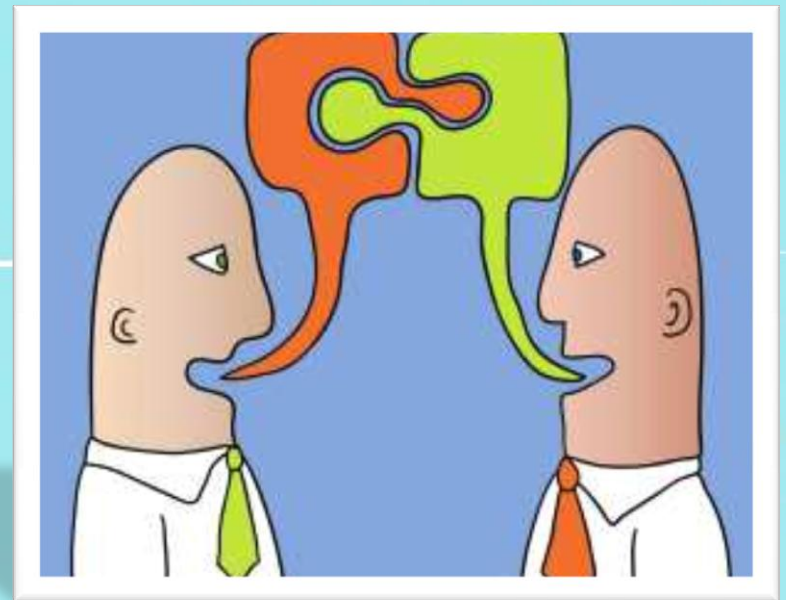
• Recetor

• Mensagem

• Significado

• Sentimento

• Técnica



5ª Capacidade: Tolerância ao Stress

Stress: “resposta inespecífica do corpo a qualquer exigência de mudança.” (Hudges & Terrell, 2009:132)



Tolerância ao Stress: capacidade de nos protegermos de um conjunto de surpresas desagradáveis, a qual aumenta através do estabelecimento ou fortalecimento de relações no grupo.

Componentes da Tolerância ao Stress




• Consciência Ambiental



• Assertividade



• Auto-apreciação



• Bem-estar



• Humor



• Flexibilidade



• Humildade

Benefícios

Promover a funcionalidade cruzada (polivalência de funções).

Evitar a autodestruição

Promover a funcionalidade cruzada (polivalência de funções).

Desvantagens

Assertividade excessiva

Autoapreciação excessiva

Flexibilidade excessiva;

Inatividade

6ª Capacidade: Resolução de Conflitos

Um desafio que envolve a discordância baseada em diferentes perspectivas, valores e prioridades que ganha energia suficiente para perturbar o sistema.



Tipos de Resolução:

Cooperação

Confrontação

Competição

Colaboração

**O conflito é sempre uma
oportunidade.**



Componentes da Resolução de Conflitos nas Equípas



A Tomada de Decisão

A tomada de decisão é essencial para que se possa lidar bem com o conflito.

As **emoções** irão sempre interferir com o pensamento lógico

- ✓ Valores
- ✓ Poder
- ✓ Injustiça
- ✓ Eficácia Obstruída

Insatisfação

Aborrecimento

Depressão

Medo

Raiva

Fúria

7ª Capacidade: Atitude Positiva

Capacidade de se sentir
satisfeito

O **otimismo** e a **felicidade** são partes vitais da inteligência emocional e social.

Esperança acerca dos
resultados futuros



Componentes da Atitude Positiva



Dinâmica: “História aos pedaços”

Descrição:

Esta dinâmica consiste na construção de uma história em que cada elemento da equipa/turma deverá participar, contribuindo com uma frase para a mesma. A ideia é que cada membro recomece a história no ponto em que o anterior a deixou, garantindo a sua continuidade lógica.

Objetivos:

- ✓ Desenvolver capacidades de empatia e escuta;
- ✓ Promover a comunicação e interação grupal.

Avaliação:

- Seguiram atentamente a construção da história?
- Verificaram dados não coerentes na mesma? Se sim, quais?
- Apropriaram-se da realidade e do drama da personagem?
- De que forma verificam o impacto da motivação na construção desta história, bem como na construção/drama da mesma?

Líderar uma Equipe Emocionalmente Inteligente

A liderança influencia em grande escala o desempenho de uma equipe

O líder deve estabelecer normas de comportamento positivas em relação à forma como a equipe gere as emoções e os relacionamentos

O líder deve ser autêntico, colaborativo, capaz de gerir as suas próprias emoções e as dos outros

Transparência



Ser-se intelectualmente honesto e recetivo
Ser-se emocionalmente consciente e compartilhar essa informação

Capacidades da Liderança

IES

Atitude
Positiva

Consciência
Emocional

Identidade
de Equipa

Motivação

Tolerância ao
Stress

Comunicação

Resolução de
Conflitos

Valores e Ética

Quando a equipa enfrenta escolhas difíceis



Os seus **valores** podem ser uma ajuda para tomar decisões fundamentadas acerca de onde querem ir e o melhor caminho para lá chegar.

Valores Importantes:

Honestidade

Respeito

Compensação
Justa

Utilização eficaz
dos recursos

Resultados

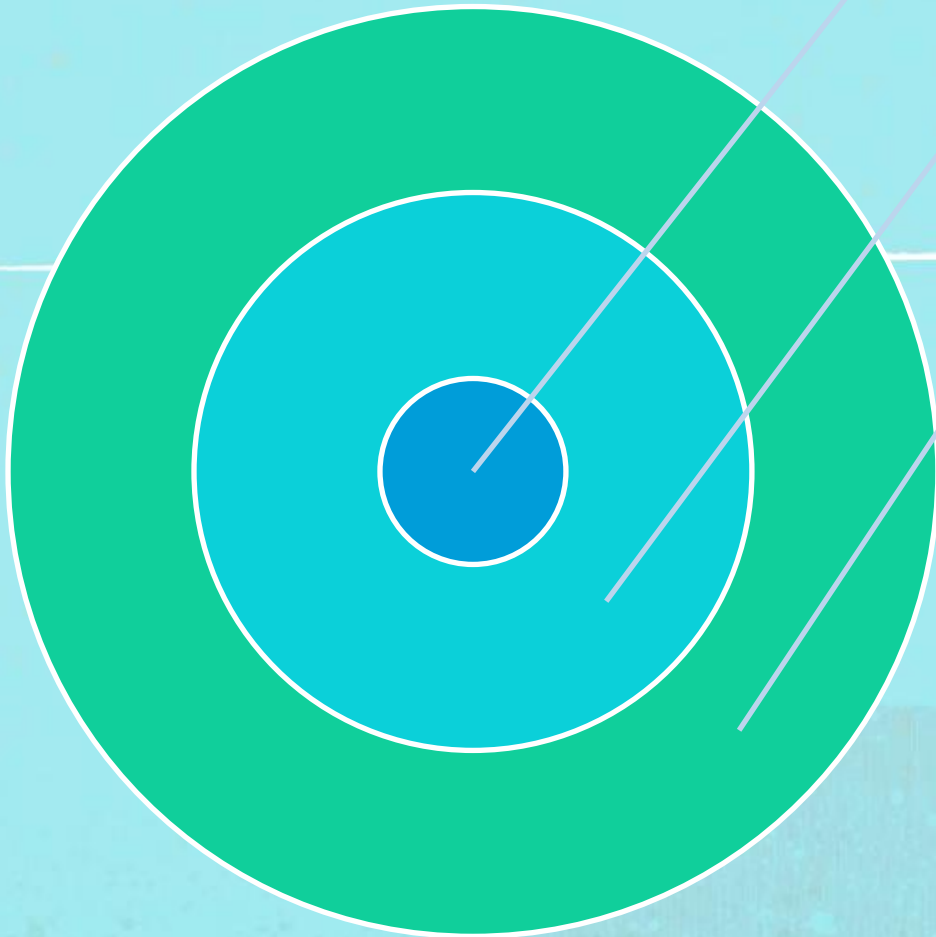
Benefícios a longo prazo:

- Produtividade Sustentável
- Bem-estar emocional e social para a sua equipa

Resultados desejados:

- Empatia
- Confiança
- Lealdade e melhores decisões

As Sete Capacidades da Inteligência Emocional e Social de uma Equipa



<i>Sempre</i>	<i>Normalmente</i>	<i>Às vezes</i>	<i>Raramente</i>	<i>Nunca</i>
4 pontos	3 pontos	2 pontos	1 ponto	4 pontos

- **Pontos:**

00 a 10 - Ausência de inteligência emocional

11 a 20 - Inteligência emocional fraca

21 a 30 - Começa a ter inteligência emocional

31 a 40 - Inteligência emocional boa

41 a 48 - Inteligência emocional excelente

- **Questões:**

1,2,8,11,12 - Autoconhecimento

3,4,7,9,10 - Relacionamento

5- Auto motivação

6- Falta de motivação