



ESTILOS EMOCIONAIS DO CÉREBRO

O objetivo desta ferramenta é melhorar a resiliência e a autoconsciência

Resiliência: A velocidade com que nos recuperamos de uma adversidade

- Como você reage às adversidades do dia a dia?

- De zero a 10, o quanto está satisfeito com seus resultados em superar estas adversidades?

- O que pode ajudar você a reagir aos problemas com mais energia e determinação?

Atitude: por quanto tempo conseguimos sustentar emoções positivas

- Qual é sua reação quando as coisas não saem como desejado?

- O que você pensa que contribui para reagir assim?

- Como você se sente ao pensar isso?

- Como pode dar outro significado as coisas neste cenário?

- Onde pode colocar seu foco para experimentar emoções mais positivas ou menos destrutivas?

Intuição social: a facilidade com que captamos os sinais emitidos pelas pessoas ao nosso redor

- De 0 a 10 o quanto você está satisfeito com os seus resultados em ser capaz de interpretar a linguagem corporal das pessoas?

- Como você reage aos sinais que indicam os estados mentais e emocionais das pessoas?

- O que seria diferente nos seus resultados se você estivesse atento a isto?

- O que você pode fazer para praticar esta habilidade?

Autopercepção: capacidade de perceber sensações corporais relacionadas com as emoções

- De 0 a 10 o quanto você está satisfeito com os seus resultados em conseguir identificar os sinais que seu corpo lhe envia quando está feliz ou com raiva?

- Com que frequência as pessoas lhe dizem que você parece inconsciente do fato de estar ansioso, impaciente ou irritado?

- O que isso tem lhe custado?

Sensibilidade ao contexto: capacidade de regularmos nossas respostas emocionais para que correspondam ao nosso contexto social

- Com que frequência você fica surpreso quando as pessoas lhe dizem que teve um comportamento inadequado?

- Conta a mesma piada para seu cônjuge e para seu chefe?



Atenção: quão aguçada e clara é a nossa concentração

- Com que frequência você consegue filtrar distrações emocionais e se manter concentrado?

- Quais são as situações que favorecem que o seu pensamento salte de uma tarefa para, por exemplo, a briga que teve no início do dia, tornando sua atuação improdutiva?

- O que você pode fazer para melhorar isto?



SEIS PASSOS PARA O CONTROLE EMOCIONAL

O objetivo desta ferramenta é proporcionar ao cliente um mecanismo para lidar com suas emoções de forma produtiva

1. Identifique o que você realmente sente

- a. “O que estou realmente sentindo neste momento?” Desafie sua resposta inicial: Se pensar, a princípio, “Eu me sinto zangado”, faça-se outra pergunta: “Estou realmente me sentindo zangado? Ou é outra coisa? Se é outra coisa, que nome esta emoção tem? Qual é a origem desta emoção?”

- b. O que você poderia fazer para baixar a intensidade desta emoção? O que teria que pensar diferente? O que você ganharia com isso?

2. Reconheça e aprecie sus emoções

- a. Seja grato por existir uma parte do cérebro que lhe envia um sinal de apoio, um chamado à ação para efetuar uma mudança, em sua percepção de algum aspecto da vida, ou em suas ações.

- b. Cultive o sentimento de apreciação por todas as emoções, e como uma criança que precisa de atenção, vai descobrir suas emoções se “acalmado”, quase que no mesmo instante.

3. Seja curioso sobre a mensagem que a emoção está lhe oferecendo: Ficar curioso o ajuda a dominar a emoção, resolver o desafio, e evitar que o mesmo problema ocorra no futuro!

- a. O que eu quero realmente sentir?

- b. Em que você vem acreditando para se sentir como vem se sentindo?

- c. O que você está disposto a fazer para criar uma solução e dominar a situação agora?

d. O que você pode aprender com isso?

4. Seja confiante! Lembrar uma ocasião em que sentiu uma emoção similar e compreender que você já teve sucesso ao controlar essa emoção antes. Como a controlou no passado, com certeza pode também controlá-la hoje.

a. O que fez no passado?

b. Onde pôs o seu foco?

c. Quais as perguntas você se fez naquela oportunidade?

d. Quais foram suas percepções?

e. Quais ações foram diferentes?

5. Tenha certeza de que pode controlar não apenas hoje, mas também no futuro:

a. Enumere três ou quatro estratégias de mudar sua percepção quando ocorrer um sinal de ação.

b. Quais os meios para mudar agora a maneira como comunica seus sentimentos e necessidades?

c. Quais os meios para mudar as ações que adota nessa situação específica?

6. Fique animado e entre em ação agora

a. Fique animado por sabe que pode dominar com facilidade a emoção e efetue uma ação imediata para provar que a controlou.

b. Expresse-se pelo uso do que ensaiou interiormente para criar uma mudança em suas percepções, ou ações.

DICAS PARA O AUTOCONHECIMENTO

1. Pare de tratar seus sentimentos como se fossem bons ou ruins
2. Observe o efeito causado por suas emoções
3. Sinta, fisicamente, suas emoções
4. Conheça o que te tira do sério
5. Faça uma autoanálise de suas reações
6. Mantenha uma análise de suas emoções
7. Não seja tão exigente com você mesmo
8. Reveja seus valores
9. Preste atenção em suas emoções ao ler um livro, ouvir uma música ou assistir um filme
10. Atente-se aos feedbacks

DICAS PARA EMPATIA

1. Cumprimente as pessoas pelos nomes
2. Atente-se a linguagem corporal
3. Em uma conversa, esteja presente
4. Prepare-se para encontros sociais
5. Viva o momento
6. Treine sua percepção emocional em filmes
7. Pratique a arte de ouvir na essência
8. Observe as pessoas
9. Preste atenção no jogo cultural
10. Coloque-se no lugar do outro
11. Perceba o humor do ambiente

DICAS PARA GESTÃO DE RELACIONAMENTOS

1. Seja aberto e curioso
2. Aperfeiçoe o seu estilo de comunicação
3. Evite dar informações ambíguas
4. Lembre-se das pequenas coisas que trazem grandes efeitos
5. Aceite bem feedbacks
6. Construa relações de confiança
7. Seja receptivo
8. Fique nervoso conscientemente
9. Colabore com o inevitável
10. Reconheça os sentimentos das outras pessoas
11. Complemente as emoções ou situações da contraparte
12. Demonstre quando se importar com algo
13. Tome decisões fundamentadas
14. Dê feedbacks diretos e construtivos
15. Analise previamente os impactos de suas decisões
16. Caso perca o foco em uma conversa, retome o assunto e se explique melhor para evitar problemas de comunicação
17. Resolva situações difíceis.