

INTELIGÊNCIA E GESTÃO EMOCIONAL DESENVOLVEM HABILIDADES FUNDAMENTAIS PARA A VIDA!

30 novembro 2021 |

Compartilhe: [f](#) [t](#)

Imagine só o que pode representar na vida de uma pessoa aprender a lidar com seus medos, com suas dificuldades e reverter adversidades em aprendizado e oportunidade. Vamos supor que um adolescente, jovem, adulto, enfim em qualquer idade, uma pessoa que se sente insegura e aprende a gerenciar sua insegurança? Que aprende a reconhecer suas potencialidades, se olhar com confiança? Qual o impacto positivo tais recursos de inteligência e gestão emocional podem trazer ao longo da sua vida?

Em perspectiva oposta quantas pessoas, perdemos para a depressão, ansiedade, dificuldade de relacionamentos, agressividade, drogas ou suicídio? Ou ainda aqueles que vivem de forma limitada, incongruente com seus sonhos e potencialidades por sucumbirem às dificuldades? Qual é o custo do analfabetismo emocional? Será que precisamos pagar tamanho preço?

Implantação e Auditoria de IOT

Focado em IOT, IBM Máximo

A Aquarelle é Especialista em IBM Maximo Application Suite. Da Implementação ao Suporte!

aquarelle.com.br

[OPEN](#)

Reconhecer um estado emocional negativo é o primeiro passo para gerenciá-lo e reverter em uma ação benéfica, seguindo passos essenciais de identificação, reflexão e decisão, como por exemplo: Por que eu estou me sentindo triste/infeliz? Tem motivos concretos para que eu me sinta assim? Mesmo quando foram vivenciados fatos tristes, tóxicos ou indesejados é valioso refletir sobre como posso lidar com o que aconteceu? Como esta situação pode me ensinar algo bom? Se eu nutrir sentimentos negativos soluciono meus problemas? Ou os amplio? O que eu posso fazer neste momento para lidar com o desafio que estou vivendo? Se eu olhar amorosamente para mim, posso identificar boas qualidades, intenções e possibilidades? **APRENDEMOS QUE SEMPRE HÁ OPÇÕES PARA REAGIR ÀS EMOÇÕES, E QUANTO MAIS MEIOS TEMOS PARA LIDAR COM AS EMOÇÕES, MAIS RICA É A NOSSA VIDA.**

O que muda ao trabalharmos ferramentas de inteligência e gestão emocional são principalmente as respostas que as pessoas dão assim que uma reação emocional é disparada. Não se trata de não ter sentimentos ou reações negativas, nem tão pouco, que as situações desafiadoras e problemáticas deixarão de acontecer, mas que a pessoa passa a ter recursos para gerenciá-las, para enfrentar seus conflitos, superar desafios e sobretudo, aprender com eles. Esse é um dos processos mais fortalecedores que o ser humano pode experimentar: "ter a consciência que tem condições de lidar com o que chega, tanto por saber o que fazer, como por saber que pode buscar o que precisa aprender para resolver ou lidar com suas questões desafiadoras." É isso que o torna mais autoconfiante, seguro e feliz, então se dá conta que está mais maduro e preparado para viver em plenitude.

Podologia a Distância

EAD Unicesumar

Faz Toda a Diferença Promover a Qualidade de Vida e Saúde das Pessoas. Confira!

unicesumar.edu.br

[ABRIR](#)

O aprendizado não pode ocorrer distante dos sentimentos. Ser emocionalmente maduro é tão importante para a vida e o trabalho quanto se qualificar, falar outro idioma, investir em viagens ou qualquer experiência pertinente. Pois o diferencial não está apenas na pessoa, mas na qualidade do que a pessoa é e no que é capaz de fazer. Podemos dizer que a qualidade e a capacidade de cada pessoa é o mais valioso patrimônio de uma família, escola, empresa ou sociedade. E absolutamente todos nós temos condições de sermos ainda melhores do que já somos, pois temos/desenvolvemos a capacidade de aprender e evoluir com tudo o que vivemos, o que se torna um ganho para todos.

Fabiane Maria Zat – Coach/Mestre em Psicologia

Graduada em Educação Física, pela Universidade de Cruz Alta/RS; Treinamento pela Dale Carnegie Training, Passo Fundo/RS; Especialista em Atividade Física e Qualidade de Vida, Universidade de Passo Fundo; Especialista em Ergonomia, Universidade Gama Filho, São Paulo/SP; Mestre em Psicologia, Universidade Católica Dom Bosco (UCDB), Campo Grande/MS; Treinamento de Inteligência Multifocal e Qualidade de Vida, pelo Instituto Augusto Cury, Ribeirão Preto/SP; Formação em Coaching, Instituto Brasileiro de Coaching (IBC), Campinas/SP.

Atendimento em Ibirubá, na Clínica Compostura, situada na Rua Firmino de Paula, 875. Para maiores informações e agendamento de sessão, entre em contato pelos fones: (54) 3324-3422 e (54) 99119-2712.

[Twitter](#)

Últimas notícias em:

Esporte Ibirubá

Futebol de Campo de Ibirubá – Conheça os clubes semifinalistas

Cidadania

Teto de Gastos no RS deve ser votado nesta terça

Agricultura

Farsul projeta safra 2020/2021 com nova quebra no milho e recuperação na soja

Agricultura Ibirubá

Com a La Niña instalado, o que esperar da safra verão 2021/2022?



Break Month - Quebre A Rotina

Hurb - Hotel Urbano

[Abrir](#)

Ibirubá

Elói Ferraz de Andrade recebe título de Cidadão Ibirubense

Veja mais notícias

[publicidade_noticia]

VISÃO REGIONAL
JORNAL DA INTEGRAÇÃO

Fale Conosco

Fone: 3324-1723/3257
Email: visao@jornalvr.com.br
Rua Serafim Fagundes, 1055 Sala 02 - Centro
Ibirubá - RS CEP: 98200-000 - Brasil

Assine o newsletter do Visão Regional

Nome* Telefone

Email*

[Receber notícias](#)