

Inteligência emocional favorece vida pessoal e profissional

Hoje em dia, as pessoas qualificadas são aquelas que além de inteligentes também são equilibradas emocionalmente

Colaboradora: Giulia Barros 23/11/2012



O programa de hoje recebeu a coaching Lucila Ferraz Marques, para falar sobre a importância da inteligência emocional no desenvolvimento pessoal e profissional.

Inteligência emocional e racional se completam. De acordo com Lucila, é preciso trabalhar o otimismo, alcançado a partir do controle das emoções e do autoconhecimento. Controlar a maneira de pensar faz toda a diferença.

Existem dois tipos de pessoas que lidam com as dificuldades de maneira diferente: pessoas reativas e pessoas criativas. As reativas respondem às circunstâncias da vida, algumas vezes aceitando os problemas sem buscar uma solução. As criativas trabalham suas emoções e resolvem os problemas.

As emoções pessoais não podem influenciar no dia a dia. Se o interior está equilibrado, a pessoa propaga boas energias. Existem reações para sentimentos bons e ruins como a raiva e a alegria. Cada indivíduo possui uma forma de lidar com as situações e responder aos estímulos. Conhecer as nossas emoções e controlar os sentimentos são passos fundamentais para a qualificação das relações pessoais.