

# Checklist

## Passo a passo para desenvolver a inteligência emocional

Data \_\_\_\_\_

### Autoconhecimento e autoconsciência

#### Tarefa

#### Status

Reservar, pelo menos, 10 minutos diários para refletir sobre as emoções que sentiu ao longo do dia.

Escrever no diário o que sentiu, o que causou essa emoção e como reagiu.

Nomear as emoções com precisão (ex.: estou frustrado, estou ansioso).

Identificar quais as situações, ambientes ou pessoas que lhe causam mais *stress* e desconforto.

Reconhecer os sinais físicos das suas emoções antes de elas escalarem (ex.: dor no estômago, tensão no pescoço).

### Autorregulação

#### Tarefa

#### Status

Fazer pausas e respirar fundo antes de reagir a uma crítica ou a uma situação difícil.

Praticar técnicas de relaxamento (meditação, respiração diafragmática, exercício físico).

Evitar tomar decisões importantes ou mandar mensagens de trabalho quando estiver num estado emocional alterado (com muita raiva ou muita euforia).

Aceitar emoções negativas como parte natural da vida, sem julgamentos ou culpas.

Quando cometer um erro, analisar o que aconteceu de forma racional, sem se martirizar ou entrar num ciclo de desculpas.

# Checklist

## Passo a passo para desenvolver a inteligência emocional

Data \_\_\_\_\_

### Automotivação

#### Tarefa

#### Status

Ter objetivos claros, realistas e alcançáveis definidos para a sua vida pessoal e profissional.

Identificar o que o motiva de verdade (propósito por trás das suas ações).

Esforçar-se por manter uma atitude positiva e focada na solução.

Celebrar as suas conquistas e o seu progresso, mesmo que sejam ainda pequenos passos para um objetivo maior.

Praticar a resiliência: perante uma falha, aprender com o erro e recomeçar uma nova estratégia.

### Empatia

#### Tarefa

#### Status

Ouvir as outras pessoas com atenção plena, sem as interromper, sem olhar para o telemóvel ou sem se distrair.

Esforçar-se genuinamente por compreender o ponto de vista da outra pessoa antes de responder ou contra-argumentar.

Evitar fazer julgamentos precipitados sobre o comportamento das outras pessoas.

Reconhecer que os outros também têm as suas lutas, falhas, dias maus e emoções complexas, respeitando-os.

Mostrar interesse genuíno no bem-estar das outras pessoas, perguntando como estão e ouvindo a resposta com empatia.

# Checklist

## Passo a passo para desenvolver a inteligência emocional

Data \_\_\_\_\_

### Habilidades sociais

#### Tarefa

#### Status

Expressar os seus sentimentos, limites e opiniões de forma assertiva, clara e respeitosa.

Receber críticas construtivas no trabalho ou em casa, sem ficar na defensiva.

Pedir *feedback* a pessoas de confiança sobre a sua forma de agir e comunicar.

Trabalhar ativamente para resolver conflitos de forma pacífica, procurando o benefício mútuo em vez de querer "ter razão".

Estabelecer limites saudáveis nas relações, aprendendo a dizer "não", sem culpa, quando necessário.