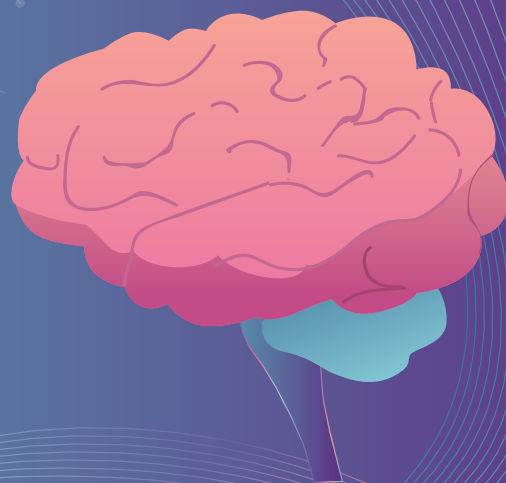


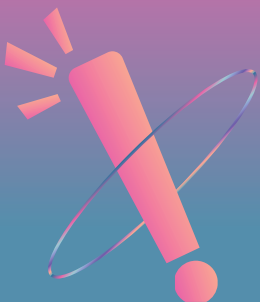
# Neurociência das *Emoções*



Propomos que, por cinco dias, procure perceber e identificar como você se relaciona com seus colegas de trabalho. Insira as respostas e depois salve o documento em seu computador.

**01**

Você conhece as pessoas que trabalham com você, a ponto de identificar em cada uma delas suas qualidades, seus atuais desafios e o que precisam superar?



## *Dica*

Ampliar a percepção sobre as pessoas com as quais trabalhamos pode facilitar na relação e no estabelecimento de parcerias diante de diversas situações. Se há alguém em quem você somente vê defeitos, procure identificar suas qualidades. Faça o mesmo para quem você somente vê boas qualidades; é importante identificar objetivamente seus pontos a serem desenvolvidos.

**Resposta:**

02

Você percebe em cada colega se há intenção, esforço e comprometimento com trabalhos ou atividades comuns?



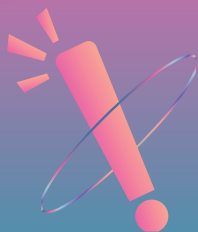
### *Dica*

Um colega pode ter boa intenção, mas direcionar mal seu esforço. Da mesma forma, pode haver intenção, mas pouco comprometimento com os objetivos comuns. Ao perceber essas nuances, poderá ser mais fácil auxiliar seu colega a mobilizar-se em prol das atividades comuns.

**Resposta:**

03

Você identifica se cada um desta equipe tem pensamentos comuns ou divergentes quanto às atividades executadas?



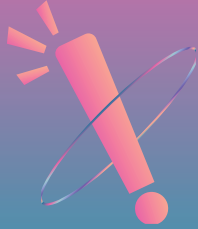
### *Dica*

Procure mapear onde estão as divergências e convergências da equipe de trabalho da qual você faz parte. Será mais fácil encontrar um consenso, um ponto de encontro em prol da solução de um problema ou na condução de uma atividade.

**Resposta:**

04

Você tem se atualizado e colocado em prática seus aprendizados?



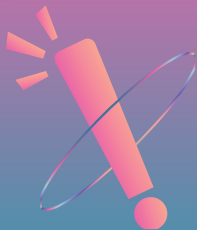
### *Dica*

A curiosidade e a abertura ao novo podem enriquecer muito a atividade profissional. Ler, assistir filmes ou vídeos, ir a palestras, ver novos pontos de vista aumentam nosso conhecimento e trazem renovação a nossa atuação.

**Resposta:**

05

Você reconhece seus próprios esforços e resultados, bem como os de cada um de sua equipe?



### *Dica*

Reconhecer suas conquistas e das pessoas que trabalham com você, e não só os problemas ou erros, é fundamental para a automotivação e para gerar sentimento de reconhecimento nos demais, melhorando o clima emocional do grupo e fortalecendo o comprometimento da equipe.

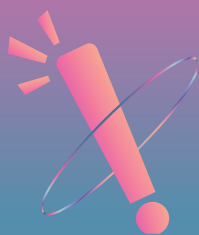
**Resposta:**

Se você disse SIM a todas essas cinco perguntas, de fato, está no caminho de reconhecer as emoções e sentimentos da sua tripulação (ou time, grupo, família) e seu barco segue firme e forte rumo ao próximo destino!

Procure exercitar esses itens e, a partir dessas perguntas, responder:

06

Você é capaz de reconhecer suas emoções e as dos demais? Você consegue perceber se tem a predominância ao longo do dia de emoções agradáveis ou desagradáveis?



### *Dica*

O primeiro passo para compreender as emoções e desenvolver Competências Socioemocionais é perceber suas emoções e conseguir identificá-las (“Estou sentindo algo – o que estou sentindo?”). Muitas vezes nossas emoções acontecem, geram em nós sensações e reações, mas não nos damos conta delas porque a maioria de nós não foi ensinada a dar importância e a prestar atenção a estes fenômenos.

**Resposta:**