

mindpartner•

VAMOS RECAPITULAR

# COMO SURFAR ALTOS E BAIXOS ?

## A importância da inteligência emocional

Promotor



Projeto



Cofinanciada por



Cofinanciada pela  
União Europeia



## IDEIAS CHAVE

### EMOÇÕES



### SENTIMENTOS

Respostas rápidas e automáticas do teu corpo ao que te acontece. Servem para te proteger.

É o significado que dás à emoção depois de pensares nela.



Breves  
Intensas  
Reações  
Linguagem Corporal



Mais duradouros  
Pensamentos  
Interpretações  
Podem ser escondidos



**Para perceberes o que é a Inteligência Emocional, tens de conhecer a diferença entre:**

### RESPONDER

Criares um espaço entre o que sentes e o que fazes

Reconheceres o que estás a sentir e escolheres agir a pensar no resultado que queres

### REAGIR

Deixares que a emoção mande em ti

Ires atrás do primeiro impulso

Não dares tempo ao teu lado racional



# INTELIGÊNCIA EMOCIONAL



É a capacidade de:



✦ Perceber, avaliar e **expressar** emoção

✦ **Compreender** as emoções e conhecimento emocional

✦ Aceder e/ou **gerar** sentimentos que facilitem o pensamento

✦ **Regular** emoções para promover o crescimento emocional e intelectual

## 5 COMPONENTES DA INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

|                             |                                |        |                                                           |
|-----------------------------|--------------------------------|--------|-----------------------------------------------------------|
| <b>Auto-Consciência</b>     | <b>Reconhecer</b><br>emoções   | -----> | <b>Monitorizar &amp;</b><br>mudar                         |
| <b>Auto-Regulação</b>       | Reagir<br><b>calmamente</b>    | -----> | Pensamento<br><b>racional</b>                             |
| <b>Motivação</b>            | Vontade de...                  | -----> | Alcançar<br><b>objetivos</b>                              |
| <b>Empatia</b>              | <b>Compreender</b><br>reações  | -----> | Construir<br><b>relações</b>                              |
| <b>Competências Sociais</b> | <b>Maturidade</b><br>Emocional | -----> | Comunicação eficaz<br>Liderança positiva<br>Autoconfiança |

# E SE EU ENCONTRAR UMA EMOÇÃO DIFÍCIL E INTENSA?



**STOP**

**TAKE A BREATH**

**OBSERVE**

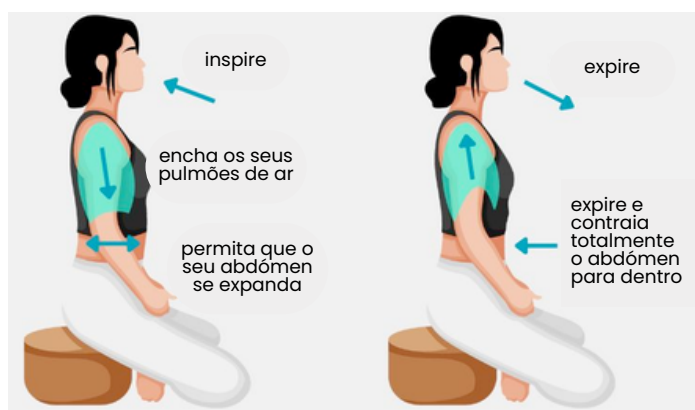
**PULL BACK**

**PRACTISE WHAT WORKS – PROCEED**

|                            |                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>STOP</b>                | Mesmo que apenas por um momento para fisicamente.                                                                                                                                                                                                          |
| <b>TAKE A BREATH</b>       | Nota a tua respiração...<br>Inspira pelo nariz, expira pela boca...                                                                                                                                                                                        |
| <b>OBSERVE</b>             | Que pensamentos estão a passar pela tua mente agora?<br>Onde está o teu foco de atenção?<br>A que estás a reagir?<br>Que sensações estás a sentir?                                                                                                         |
| <b>PULL BACK</b>           | Muda a perspetiva e adota uma visão helicóptero<br>Qual é o panorama geral? Existe outra forma de ver isto?<br>Isto é facto ou opinião? Como é que alguém veria isso?<br>Que conselho daria a um amigo?<br>Quão importante é isto agora e daqui a 6 meses? |
| <b>PRACTISE WHAT WORKS</b> | Qual é a melhor coisa a fazer agora?<br>Qual é a coisa mais útil para mim, para os outros, para a situação?                                                                                                                                                |

## RESPIRAÇÃO DIAFRAGMÁTICA

A Respiração Diafragmática pode ajudar a regular o cortisol hormonal, que controla a tua resposta de fight or flight. Ajuda a reduzir os sintomas do stress e ansiedade e sentir mais relaxamento no dia a dia



### Respiração 3 - 7 - 8



Inspira durante 4 segundos

Mantém por 7 segundos

Expira durante 8 segundos

## GROUNDING

O Grounding é uma prática para nos acalmarmos a nós próprios e entrar em contacto com o mundo dos sentidos. Vamos praticar, mentalmente, nomeia:



5 coisas que consegues ver



4 coisas que consegues tocar



3 coisas que consegues ouvir



2 coisas que consegues cheirar



1 coisa que consegues saborear

## MENSAGEM FINAL

Sabias que não és o/a único/a?

Em Portugal, muitos jovens também passam por dificuldades emocionais.

Nem sempre é fácil falar sobre o que sentimos, sobretudo quando estamos a passar por uma fase difícil. Reconhecer os sinais, pedir ajuda e cuidar de nós próprios pode fazer a diferença.

Pedir ajuda não é exagero, é cuidar de ti!

### **Falar de saúde mental e bem-estar pode ser difícil!**

Principalmente para quem está atualmente com dificuldades, mas não ignores os sinais.

- Se estás a passar por algum desafio, ou se sentes que gostavas de melhorar o teu autoconhecimento, podes entrar **directamente em contacto connosco!**

mindpartner•

## OS NOSSOS CONTACTOS



[www.mindpartner.pt](http://www.mindpartner.pt)



[team@mindpartner.pt](mailto:team@mindpartner.pt)



+351 927 432 015

## APOIO URGENTE

SNS 24 – Aconselhamento Psicológico:  
808 24 24 24 (opção 4)

SOS Voz Amiga: 213 544 545 | 912 802 669 | 963 524 660  
(15h30 – 00h30).

