



fem-mias

WOMEN IN MICRO-BUSINESSES
ASK FOR SUSTAINABLE GROWTH

Inteligência Emocional e
Competências Interpessoais

6 de Maio 2025

**Ana Luísa Henriques
Caminho do Coração**



O que

vamos

fazer

O que são
estas
competências

Porque são
importantes

Principais
Competências
Interpessoais

Inteligência
Emocional

Relação
Eu-Outro

Emoções

Empatia

Dicas Práticas



Pausa e Presença





Questões iniciais

- . **Como geres** ou não as tuas emoções no dia-a-dia?
- . Sentes que a tua **Comunicação** é Eficaz?
- . Quanto te sentes **Líder** da tua Vida/ do teu Negócio?
- . De 0 a 10 quanto sentes que **as tuas relações fluem** (nas várias áreas) ?

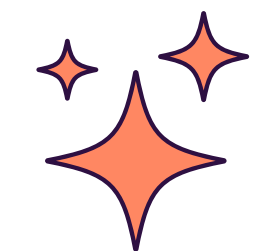


sabias que?

• **85% do sucesso profissional** nas carreiras, **dependem das habilidades pessoais**, e apenas 15% dependem das habilidades técnicas.

Estudo da Harvard University, em colaboração com a Carnegie Foundation e Stanford Research Center

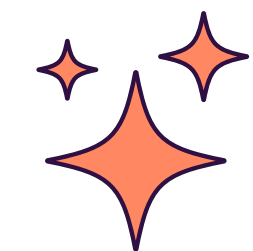
• **60%** das organizações com um quadro de pessoal emocionalmente inteligente conseguem um **resultado 20% superior** ao resto em diversos fatores de negócio
(*Emotional Intelligence: The Essential Skillset For The Age Of AI*)



Int. Emocional e Competências Interpessoais

São **qualidades e competências emocionais, comportamentais e sociais** que facilitam a Comunicação Eficaz e o Relacionamento pessoal e inter-pessoal mais saudável dentro e fora das organizações.

*As Competências Interpessoais, também chamadas de Soft Skills ou Inteligência Social, podem ser desenvolvidas e são **a base para lidar com outras pessoas de forma adequada às necessidades de cada um e às exigências da situação**, tornando o relacionamento humano mais fácil, saudável e fluido, reduzindo as dificuldades por falha de comunicação ou conflitos.*



Principais Competências Interpessoais

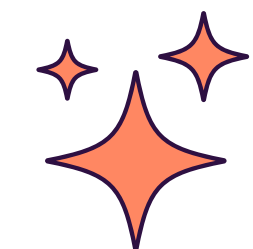
. Inteligência Emocional

Capacidade de:

- **Observar, Entender e Gerir** as **Emoções**

Para que possas:

Comunicar de forma mais Saudável
Crescer e Superar Desafios
Reduzir e Gerir os Conflitos

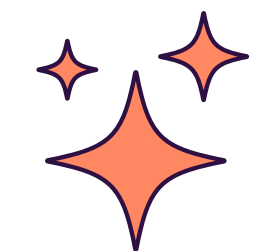


Principais Competências Interpessoais

. Comunicação Eficaz

- Comunicar de forma Clara e Assertiva perante as várias pessoas e canais de comunicação, Persuasão
- Postura corporal e sinais não verbais
- Feedback construtivo/ resposta ao feedback
- Perguntas e Escuta Ativa

*Qual o teu Estilo de Comunicação?
Sentes que tem o Impacto desejado?*



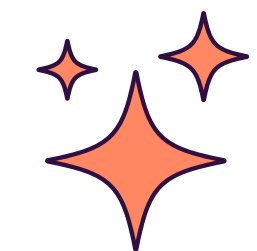
Principais Competências Interpessoais

. Liderança, Independência, Colaboração e Cooperação

- Liderança efectiva, motivação, capacidade de gestão e organização
- Auto-Confiança, Capacidade de Iniciativa e de Independência
- Capacidade de Cooperação, Colaboração e Trabalho em Equipa
- Resistência ao Stress, Apoio Catalizador
- Responsabilidade, ética, profissionalismo

. Consciência Social e Cultural

- Conexão à consciência e realidades sociais e culturais



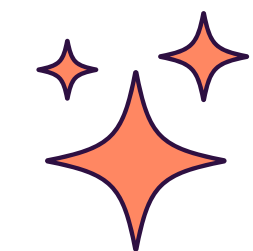
Principais Competências Interpessoais

. Capacidade de Análise, Atitude Positiva e Mentalidade de Crescimento

- Capacidade de analisar os factos
- Capacidade de procurar soluções, de aprender e crescer diariamente
- Abertura à falha e à melhoria continua

. Pensamento Crítico e Resolução de Problemas / Resiliência

- Capacidade de reflexão critica
- Capacidade de detalhar o problema e encontrar a solução, capacidade de persistir



Principais Competências Interpessoais

. Criatividade

- Capacidade de Criar e ativar a Criatividade

. Adaptabilidade, Gestão de Tempo, Prioridades, Resolução de Conflitos

- Capacidade de adaptação, flexibilidade e determinação
- Capacidade de gerir o tempo e as prioridades
- “Eu tenho razão, o outro tem razão, nós criamos o melhor juntos”



Inteligência Emocional - O que é?

Capacidade de:

Observar

Entender

Gerir

Emoções

Inteligência Emocional - O que é?

Capacidade de:

Observar

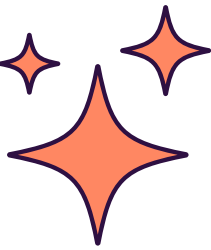
Entender

Gerir

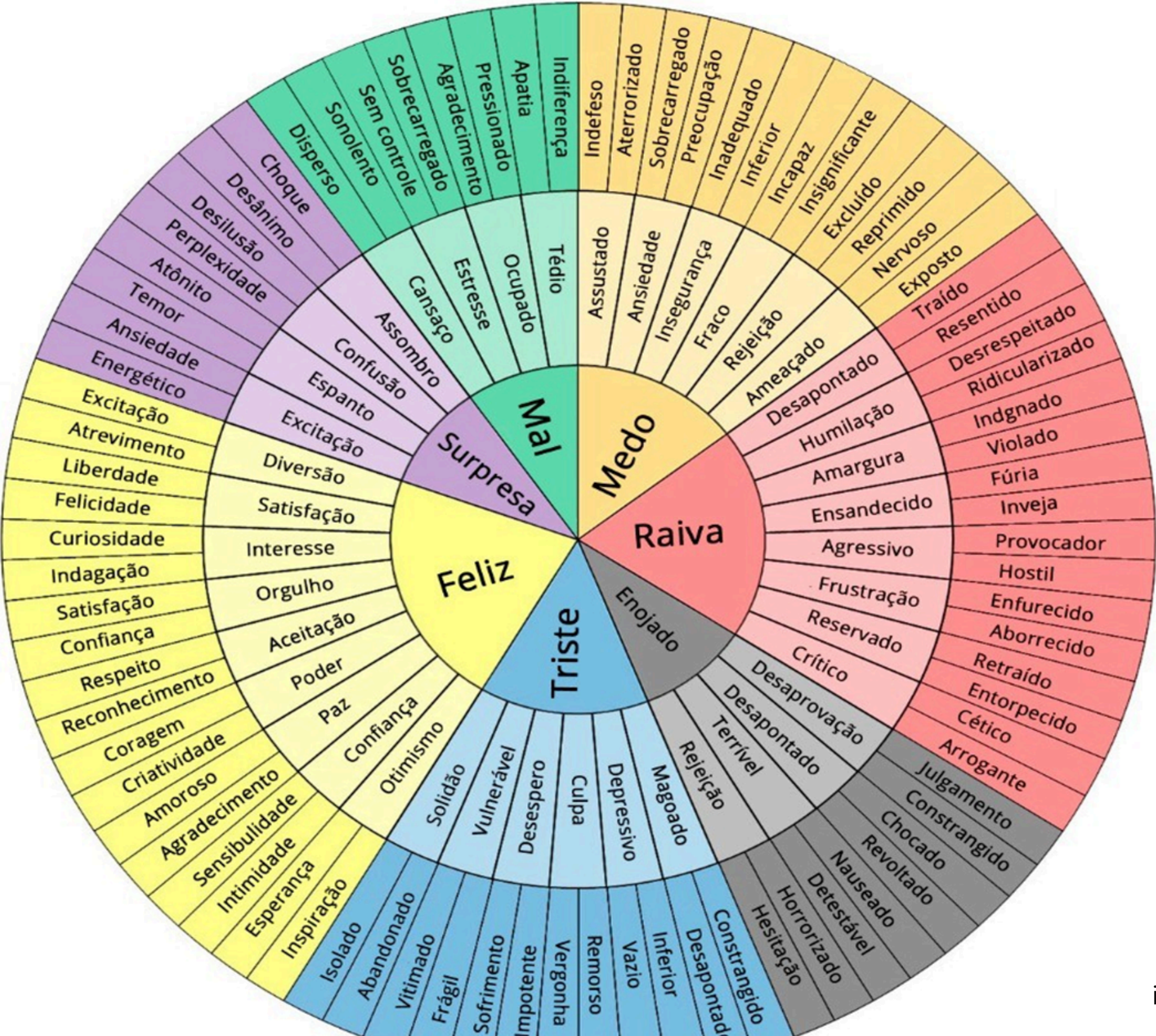
Emoções

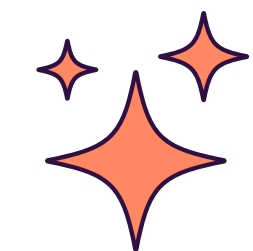
Para que possas:

Comunicar de forma mais Saudável
Crescer e Superar Desafios
Reduzir e Gerir os Conflitos



Inteligência Emocional - O que é?

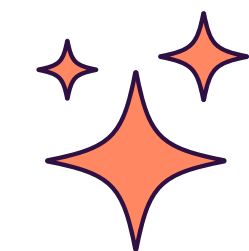




Inteligência Emocional



“As emoções duram cerca de 3 segundos se forem sentidas,
se não forem sentidas podem durar uma Vida inteira”

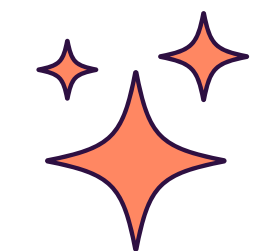


Inteligência Emocional



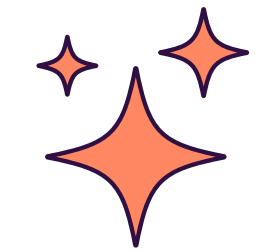
“As emoções duram cerca de 3 segundos se forem sentidas,
se não forem sentidas podem durar uma Vida inteira”

E-movere: Colocar em Movimento



Inteligência Emocional - Gatilhos

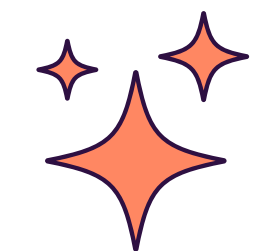
- Gatilhos são **estímulos internos ou externos** que levam a uma explosão emocional e nos impelem a reagir de uma certa forma – sequestro da amígdala
- **Gatilhos internos:** pensamentos, memórias ou crenças
- **Gatilhos externos:**
 - Tom de Voz
 - Sons específicos
 - Palavras específicas
 - Imagens específicos
 - Cheiros específicos
 - Pessoas específicas ou tipo de figuras
 - Sensações
 - Situações
 - Mudanças inesperadas ou perdas



Inteligência Emocional - Gatilhos



- *Quais são os meus gatilhos?*
- *Em que momentos eles acontecem?*
- *Que emoções vêm e qual a minha reacção automática?*



Inteligência Emocional - Emoções

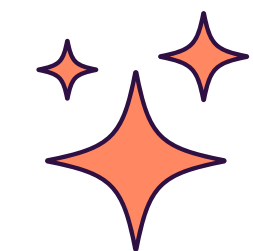


Tristeza

Luto, Perda, Despedida

**Pede-nos Acolhimento, recolhimento,
nutrição de mim mesma**

Melancolia, Depressão



Inteligência Emocional - Emoções

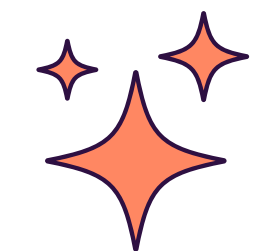


Medo

Perigo / Protecção, Preparação

**Prepara-te,
tens menos recursos do que a situação exige**

Pânico, Ansiedade, Terror



Inteligência Emocional - Emoções

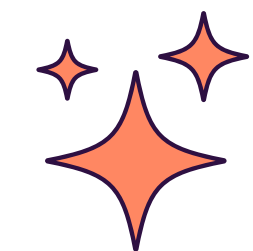


Raiva

Protecção de Limites, impulso ação

**O que não é aceitável para Ti
Superar dificuldades, “chega”**

Agressão e Agressividade



Inteligência Emocional - Emoções

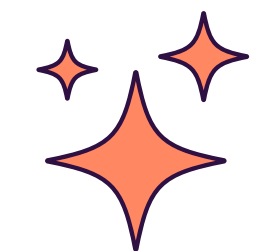


Nojo

Indicação que algo não está bem, que não é para nós

rejeição, desagrado, limites, ou bloqueio

culpa, vergonha, sujo em mim



Inteligência Emocional - Emoções

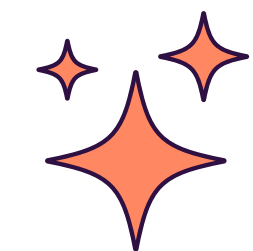


Alegria

Estado de sensação de prazer, bem-estar,
satisfação, energização, Alinhamento

Continua, é por aqui

Diferente de Êxtase



Inteligência Emocional - Emoções

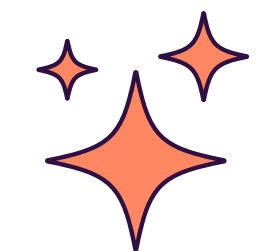


Amor

Conexão profunda a mim e ao outro
Relaxamento

Continua, nutre-te aqui

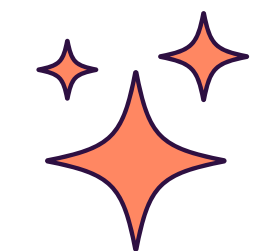
vs Ilusão



Inteligência Emocional - Emoções



- *Quais as minhas emoções?*
- *Que mensagem me querem trazer?*
- *Que movimento a Vida me está a pedir com estas emoções?*



Principais Competências Interpessoais

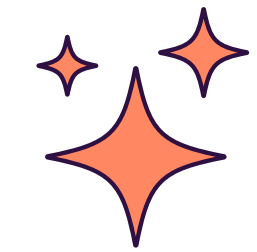
. Inteligência Emocional

Capacidade de:

- **Observar, Entender e Gerir as Emoções**

Para que possas:

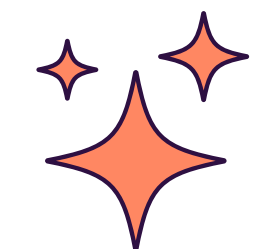
Comunicar de forma mais Saudável
Crescer e Superar Desafios
Reduzir e Gerir os Conflitos



Inteligência Emocional - Empatia

- A **capacidade de se colocar no lugar de outra pessoa**, compreendendo e partilhando os seus sentimentos e experiências. É uma habilidade que envolve reconhecer as emoções dos outros e responder a elas, seja através da expressão verbal ou não verbal.

“Não leves nada para o lado pessoal” - Don Miguel Ruiz



Inteligência Emocional - Dicas Práticas

Observação

Observação de padrões, gatilhos e emoções (eu/outro)

Começar o dia a observar como me sinto

Caderno de Emoções /
Journalling / Arte

Presença

Respiração – Mudança de estado

Começar o dia com 5 min a Respirar

Fazer 1 tarefa de cada vez,
Escuta Ativa

Apreciação e Confiança

Lista das qualidades

Diário da Gratidão e dos Sucessos
Feedback Sandwich

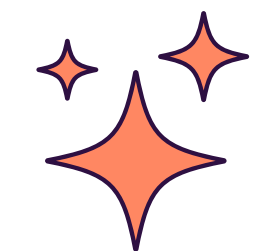
“Eu tenho razão/
o outro tem razão”

Pausa

Às vezes o melhor é mesmo parar a situação, “não há condições para continuarmos esta conversa, voltamos a falar em X tempo”

Conversar com a Emoção

Responder à Emoção – Conversar
O que te tem impedido?
Como seria acreditar no contrário?
O que alcançarias?



Inteligência Emocional - Emoções



. Questões?

. Partilhas?



fem-mias

WOMEN IN MICRO-BUSINESSES
ASK FOR SUSTAINABLE GROWTH

Obrigada!



Ana Luísa Henriques
Caminho do Coração

Formação para Mulheres Empreendedoras e Líderes de Negócios Familiares