



# Câmara Municipal de Ibitinga

Estado de São Paulo

Avenida Dr. Victor Maida, nº 563 – Centro – Ibitinga (SP) – Fone (16) 3352-7840 – CEP 14940-097  
Site: [www.ibitinga.sp.leg.br](http://www.ibitinga.sp.leg.br) / E-mail: [informacao@camaraibitinga.sp.gov.br](mailto:informacao@camaraibitinga.sp.gov.br)

## REQUERIMENTO Nº 660/2022

REQUER O USO DO PLENÁRIO DA CÂMARA MUNICIPAL PARA REALIZAÇÃO DE PALESTRA COM TEMA RELACIONADO A INTELIGÊNCIA EMOCIONAL, COM O COACH GABRIEL TAVARES, EM 10 DE JANEIRO DE 2023.

Destinatário: Plenário da Câmara Municipal.

Excelentíssima Presidente,

O Vereador abaixo subscrito, requer o uso do Plenário desta Colenda Casa, na data de 10 de janeiro de 2023, a partir das 19h, para realização de palestra relacionada ao tema “Inteligência Emocional”, ministrada pelo Coach Gabriel Tavares, conforme segue material anexo.

Sala das Sessões “Dejanir Storniolo”, em 01 de dezembro de 2022.

CÉLIO ARISTÃO

Vereador – PL

**A Sua Excelência a Senhora**

**Daniela Cristina Souza Branco de Rosa**

**Presidente da Câmara Municipal da Estância Turística de Ibitinga- SP.**





**Gabriel Tavares**  
Life Coaching

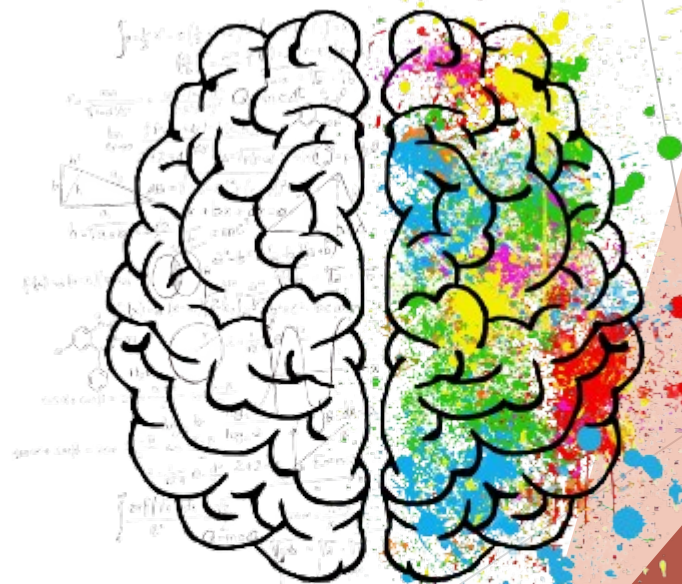
# Inteligência Emocional

Coach Gabriel Tavares



# Quem sou eu ?

- ▶ Gabriel Tavares N°404284
- ▶ Professional Coaching Certification - PCC°
- ▶ Credenciado e reconhecido pela Sociedade Latino Americana de Coaching - SLAC°
- ▶ IAC - International Association of Coaching
- ▶ EMCC - European Mentoring of Coaching Council
- ▶ AC - Association for Coaching
- ▶ PDC - Professional Disc Certification
- ▶ PCA - Professional Coaching Alliance
- ▶ Analista de Perfil Comportamental
- ▶ Especialista em Inteligência Emocional

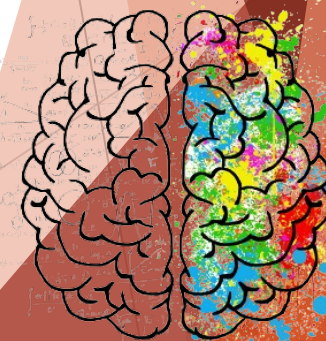


**Gabriel Tavares**  
Life Coaching



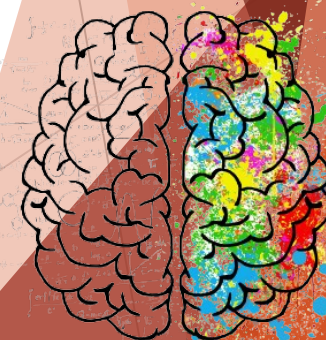
# O que é Life Coach?

- ▶ O Coach é o profissional especializado em coaching que é um processo relacionado com o foco e desenvolvimento pessoal ou profissional de um indivíduo.
- ▶ O objetivo do coach é apoiar a pessoa a definir as suas metas, buscando formas de como alcança-las de maneira mais eficaz e acertiva.
- ▶ Os benefícios do Coaching servem para atletas amadores como também a atletas de elite, ou empresários de sucesso e aqueles que buscam abrir seu próprio negocio, ressaltando também pessoas como eu e você que buscam alcançar objetivos, metas e sonhos.
- ▶ Sua aplicação tem por objetivo a maximização de resultados e organização.



# O que é Inteligência Emocional?

- ▶ A inteligência emocional é a capacidade de reconhecer emoções (tanto as nossas quanto as dos outros) e gerenciar nossas respostas a elas. Podemos defini-lo como um conjunto de habilidades que permite que uma pessoa se adapte melhor às mudanças.
- ▶ Está fortemente associada à autoconfiança e segurança, controle emocional e automotivação para alcançar objetivos.
- ▶ Compreender como os outros se sentem, gerenciar relacionamentos e ter influência são as chaves para alcançar mudanças positivas em seu ambiente.
- ▶ Uma emoção desencadeia uma ação, uma reação. Muitas vezes, diante de certas emoções, nossa resposta costuma ser automática, ou a mesma: uma resposta a um estímulo. O que a Inteligência Emocional diz é que é possível responder ao invés de reagir. Ou seja, introduz o conceito de gerenciamento de respostas a estímulos.



# Inteligência Emocional segundo Daniel Goleman

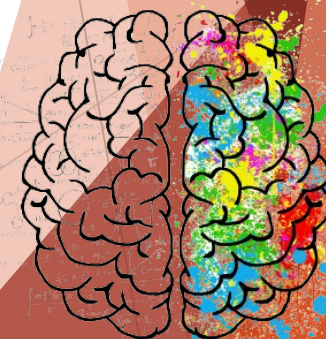
- ▶ Se estamos falando de inteligência emocional, o autor de referência que devemos falar é Daniel Goleman. Seu livro, Inteligência Emocional, é uma revolução que fornece evidências científicas para o impacto das emoções em nossas vidas.
- ▶ De acordo com Goleman, as habilidades emocionais se dividem em duas categorias: intrínsecas e interpessoais. A primeira refere-se à relação que temos com nós mesmos, e a segunda refere-se à relação que temos com os outros. Tudo começa com você. É difícil acreditar que alguém que não se dá bem consigo mesmo possa ter um bom relacionamento com os outros.
- ▶ Daniel Goleman é um renomado psicólogo e palestrante. Em 1995, seu livro “Inteligência Emocional” esteve na lista dos mais vendidos do New York Times por um ano e meio e vendeu mais de 5 milhões de cópias em todo o mundo.



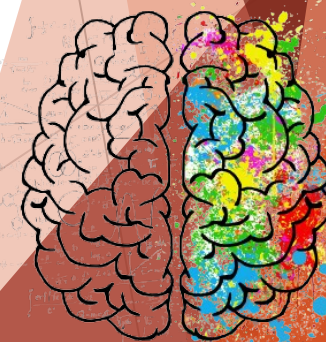


# Para que serve a inteligência emocional?

- ▶ De acordo com Daniel Gorman, a importância da inteligência emocional significa que as pessoas podem fazer suas escolhas e tomar decisões de forma eficaz.
- ▶ Criatividade, empatia e pensamento sistêmico são as chaves para se adaptar a um mundo em mudança, onde inovação, negócios e humanidades andam de mãos dadas.
- ▶ Se pararmos e pensarmos em quando estamos mais motivados e felizes, encontramos um estado não relacionado à racionalidade, mas relacionado ao cérebro emocional. Esse estado é chamado de "fluxo" e é o melhor exemplo de inteligência emocional. É como quando uma atividade exige que mobilizemos todas as nossas habilidades, pode fazer com que uma pessoa se concentre tanto no que está fazendo que se esqueça de que existem outras coisas no mundo.



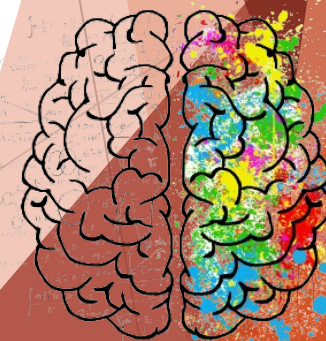
- ▶ Quando você entra em "fluxo", a emoção se alinha com a tarefa. As pessoas sentem mais alegres e otimistas.
- ▶ O oposto do fluxo, e o que o torna ineficaz, é a reflexão excessiva ou o perfeccionismo. Esse padrão ocorre em indivíduos altamente comprometidos e envolve colocar as emoções a serviço do conhecimento para alcançar resultados extraordinários.
- ▶ Nesse novo pensamento integrado, a motivação está alinhada com a autonomia, os talentos e os objetivos de uma pessoa. Esse desenvolvimento produz pessoas responsáveis que levam em conta, seus valores e motivações, mantendo-as comprometidas com suas tarefas e resultados.





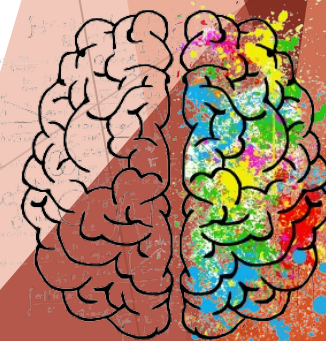
# Os elementos da inteligência emocional

- ▶ Como discutimos antes, as pessoas que desenvolvem a inteligência emocional sabem como se sentem, o que suas emoções significam e como elas afetam os outros. Por isso, ter inteligência emocional é essencial para todos .
- ▶ Quem você acha que vai se sair melhor? Uma pessoa que grita com as outras em momentos de estresse ou uma pessoa que mantém o controle e analisa a situação com calma?
- ▶ Nesse sentido, a inteligência emocional de Daniel Goleman possui cinco elementos-chave:
  - Autoconsciência
  - Autorregulação
  - Automotivação
  - Empatia
  - Habilidades sociais



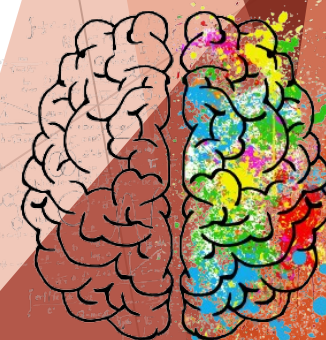
# Autoconsciência

- ▶ Segundo Daniel Goleman, um dos componentes básicos da inteligência emocional é o autoconhecimento. É importante saber como reagir às coisas que me acontecem. Se eu quiser mudar alguma coisa, primeiro devo saber o que estou fazendo para que eu possa fazer algo diferente. Se conhecemos a nós mesmos, sempre entendemos como nossos sentimentos e ações podem afetar as pessoas ao nosso redor.
- ▶ É importante ser humilde. Não importa qual seja a situação sempre podemos escolher como responder a ela.



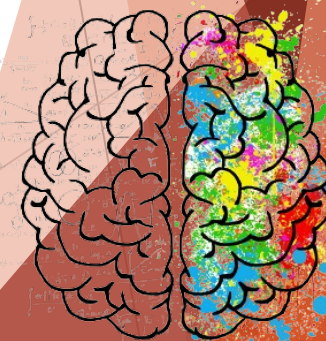
# Autorregulação

- ▶ Precisamos neutralizar a automatização de respostas emocionais, quando deixamos o emocional pré-programado temos um pequeno “sequestro emocional”.
- ▶ Quando bem aplicada esse elemento , tomamos decisões mais precisas e com mais tranquilidade.
- ▶ Autorregulação é manter o controle.



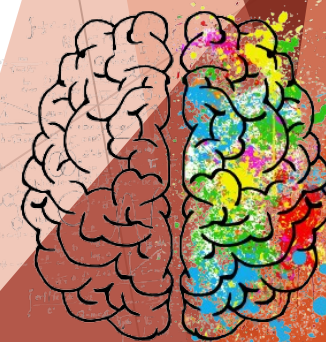
# Automotivação

- ▶ A inteligência emocional também leva em conta a motivação. Se eu quero transformar alguma coisa, eu tenho que saber o que me leva a essa Transformação.
- ▶ Sempre que encaramos um desafio ou mesmo um fracasso temos que tentar extrair algo positivo desse momento. Por mais que parece irrelevante a principio, entenda como uma lição. Há sempre um motivo para se ter pensamentos positivos!



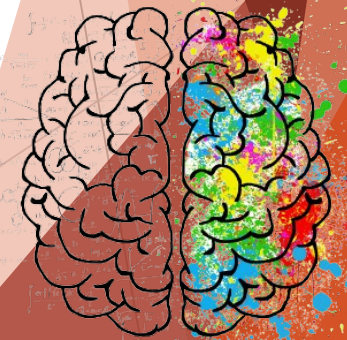
# Empatia

- ▶ Empatia é ter a capacidade de entender as emoções dos outros e nos colocar em seu lugar.
- ▶ A empatia é o elo que nos une como sociedade.
- ▶ A neurociência já comprovou que somos todos empáticos por natureza.
- ▶ Nascemos com estruturas, processos e conexões cerebrais que existem para que possamos nos conectar e expressar a empatia.



# Habilidades Sociais

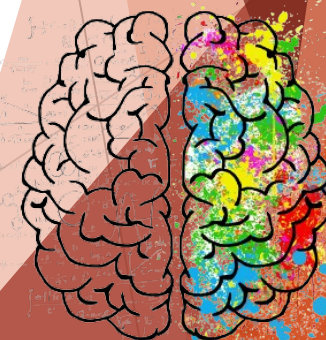
- ▶ O último elemento que compõe a inteligência emocional segundo Daniel Goleman são habilidades sociais, como se comunicar efetivamente, influenciar, persuadir e gerenciar conflitos.
- ▶ É importante notar que a inteligência emocional pode ser treinada e todos nós podemos desenvolvê-la em maior ou menor grau se propor a praticar.





# Perguntas que te ajudaram a desenvolver melhor a Inteligência Emocional

- ▶ Quanto importante é para você desenvolver a inteligência emocional ?
- ▶ O que você deve fazer para desenvolver a inteligência emocional ?
- ▶ O que impede você de alcançar a inteligência emocional ?
- ▶ Cite algumas qualidades uteis que te movem a desenvolver a inteligência emocional.
- ▶ Do que você estaria disposto a abrir mão para alcançar a inteligência emocional ?
- ▶ Diga-me como você vai se sentir após alcançar a inteligência emocional ?
- ▶ Do que você mais se orgulha ?
- ▶ Como você acredita que as pessoas vão descreve-lo após desenvolver a inteligências emocional ?



# Perguntas Poderosas

- ▶ Quão importante é para você a sua meta?
- ▶ Onde você está nesse momento? Perto ou longe de alcançar sua meta?
- ▶ Qual é o preço que está disposto a pagar?
- ▶ O que você quer de diferente para a sua vida?
- ▶ Como você se sai mediante a uma dificuldade ?
- ▶ O que você imagina para o próximo mês e ano, e a daqui a 10 anos?
- ▶ Qual ação/Quais ações você consegue se ver realizando ainda essa semana ?
- ▶ O que mantém você em ação?
- ▶ Do que você estaria disposto a abrir mão para alcançar sua meta?
- ▶ Como você normalmente sabota a si mesmo? O que você vai fazer de diferente dessa vez?



