

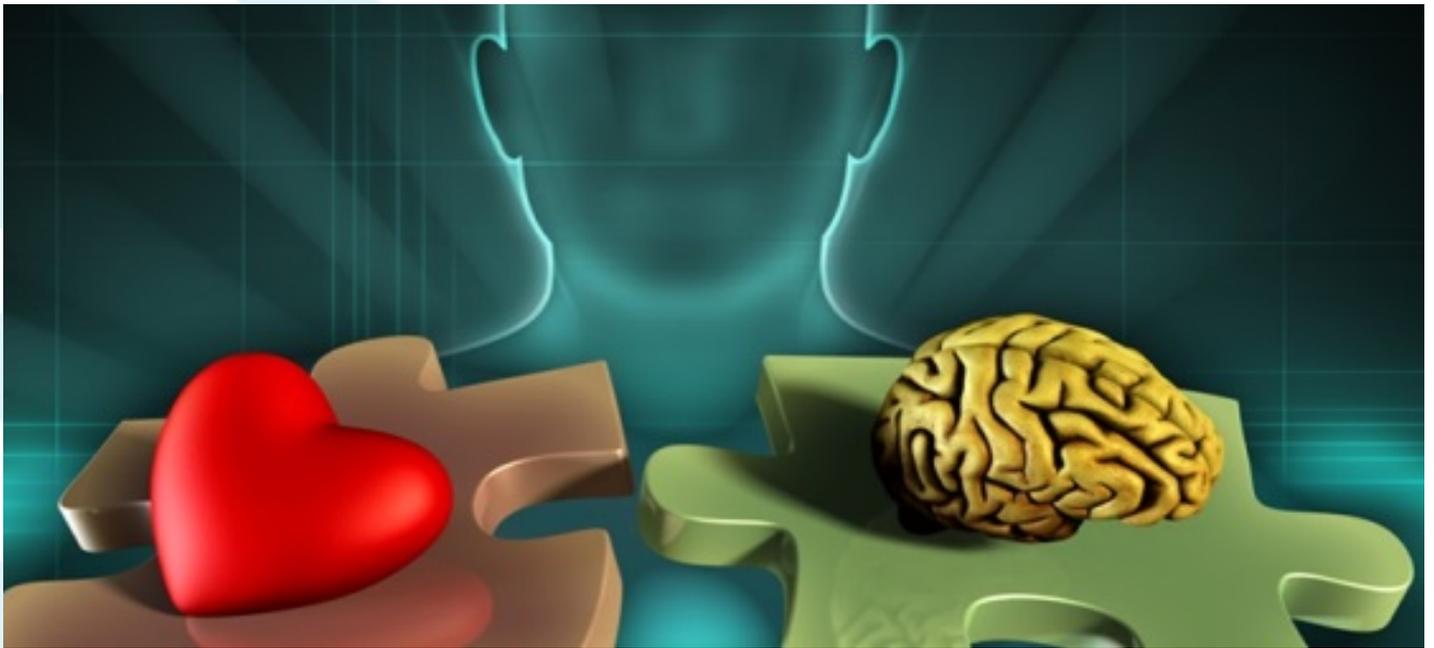
LIVE BENEFICENTE: INTELIGÊNCIA EMOCIONAL - Como você gosta de SER tratado(a)?!

CHAVE PIX BANCO ITAÚ: 22 99953 4121. MAGDA SORAIA DELFINO

Vamos fazer a corrente do Bem, sem olhar a quem.

Gratidão. Deus LHE abençoe sempre.

INTELIGÊNCIA EMOCIONAL. Como você gosta de SER tratado (a)? OU gosta de SER MALTRATADO?! VOCÊ gerencia as suas EMOÇÕES?! Você se conhece?



Seu maior tesouro é a sua paz interior. Não permita que outra pessoa seja com palavras, gestos ou atitudes roube-a.

Nem mesmo deixe que situações externas ou internas destrua seu bem estar. Siga sempre em frente, vá com medo, mas vá. Olhe seu retrovisor para perceber o quanto evolui como pessoa digna humanizada.



**Mentora Águia
Delfino Master.**

A inteligência emocional está alinhada ao autoconhecimento, que gera a capacidade do desenvolver-SER, no qual resulta em nosso autogerenciamento e em nossa automotivação.



Os reflexos da inteligência emocional no campo profissional e pessoal.

Vamos abordar sobre a inteligência emocional, no campo profissional e pessoal entre nossas relações INTRA e INTERPESSOAL?!

Então, vos pergunto o que é INTELIGÊNCIA EMOCIONAL? Sabemos que, o autor Best Seller- PhD Daniel Goleman, na década de 90, publicou seu livro sobre este tema de total importância para o SER HUMANO, conhecer o que é, e aprender a dominar suas emoções. Ao desenvolver essa habilidade da I.E a pessoa torna-se capaz de lidar melhor consigo mesmo e com o outro, lidar com as suas emoções e entender às das pessoas no qual se relaciona. Conseqüentemente, a chance de sucesso, bem estar e harmonia aumentam muito mais em diferentes aspectos de nossas vidas.

Posso aqui afirmar que, há diferentes interpretações sobre a inteligência emocional, por ser um assunto tão vasto e complexo, porém já evidente que tem tudo haver com gerir suas emoções, identificar seus sentimentos, principalmente os de fúrias, raiva, medos, frustrações, amor, alegria, gratidão dentre outros bem como, aprender contê-los sentimentos negativos, apatia a fim de evitar conflitos nas relações interpessoais.

Neste contexto, ao aprender a identificar sentimentos bons ou ruins, podemos compreender melhor as pessoas e suas emoções, comportamentos, sentimentos e atitudes de maneira empática. Quanto mais, aprendemos a relacionar com nosso interior, mais vivenciamos a espiritualidade e alcançarmos resultados eficazes em nossas atividades pessoal e profissional.

INTELIGÊNCIA EMOCIONAL: Você gosta de ser maltratado, intimidado, assediado?

Quando seus relacionamentos seja em qualquer área relacional (família, conjugue, sexo-afetivo, ambiente de trabalho, amizade) não vão bem, há grande probabilidade de muitas outras áreas serem afetadas e não caminharem bem. Seu emocional, psicológico é afetado também. E quando se trata de relacionamentos, há apenas três tipos: Sua espiritualidade (o vazio existencial) preenchido pro algo MAIOR, muitos chamam de Deus, outros de Buda, Maomé, Jeová, Oxalá, o que quer que seja, este é a nossa fonte de vida. há nosso relacionamento INTRA PESSOAL (consigo mesmo EU) e os demais relacionamentos interpessoais citado acima.



Ressaltando que se entende como Família as sobreposições de laços consanguíneos ou não. Desde nossos pais, filhos (as) até as famílias que construímos durante a vida. Família sanguínea ou não, deve ser resultado de fortes laços emocionais e profundo senso de pertencimento e segurança



INTELIGÊNCIA EMOCIONAL: O TERMÔMETRO DE NOSSAS EMOÇÕES E RELAÇÕES



Magda Soraia Delfino, Tecnóloga em Gestão de R.H por formação, Mentora Águia Delfino Master Black Belt Analista Comportamental DISC. presidente/fundadora da MSDELFINO COACHING, MENTORING & Treinamentos em desenvolvimento humano.

sobre relações: O que o casamento ou a união estável significa para você? Foi uma escolha ou uma imposição, um acaso? O casamento lhe leva ao crescimento ou limita suas capacidades?

como é a sua relação com seu cônjuge?



Estudo de 2017 mostra que 48% das pessoas que vivem sozinhas escolheram essa condição de vida.

A sua existência é de sua responsabilidade. Você é responsável pelo que fez e pelo que fará da sua vida e, pelo que **CATIVA**.

Se você é um tipo agregador, você constrói com outras pessoas, relações tão fortes quanto as relações familiares.

Como tem sido a sua relação com amigos e outras pessoas que fazem sentido na sua vida?

São relações saudáveis? Harmônicas? Ou tóxicas?



Você se considera uma pessoa muito ou pouco emotiva? E digo muito ou pouco porque todos os seres humanos possuem emoções dentro de si, seja em maior ou menor intensidade. Somos seres capazes de sentir e provocar as mais diversas emoções. Assim, compreender o poder destas sobre nós e, essencialmente, conhecê-las são fatores primordiais para o autoconhecimento. E porque isso é tão importante em nossas vidas? Controle emocional e gestão do tempo são os maiores desafios humano deste que a pandemia covid_19 instalou-se no planeta terra. **Houve repentinamente a necessidade de várias mudanças comportamentais, trabalho remoto, reinventar-SER, isolamento social dentre outros. Está só consigo mesmo pela primeira vez, com os seus...**

De acordo com a pesquisa, realizada em parceria pelas consultorias Nielsen e Toluna, divulgada no final de março/2021, pela Digital Consumer Study, o gerenciamento de tempo em home office, tem se destacado como forte dificuldade, mesmo um ano após a pandemia.

Eu te pergunto: Quais são as suas principais competências, habilidades, potencialidades e seus pontos a serem melhorados?

Emoções são nossas respostas automáticas a tudo que acontece ao redor do mundo, em nosso internos e externos ambiental/relacional. São mecanismos neurais. Nossa comunicação de nossa sinapse, neurotransmissores.

VOCÊ PODE ESCOLHER: Afinal, todos nós podemos, por exemplo, escolher interpretar uma situação **negativa como um relacionamento que chega ao fim como "não sou merecedor (a) de ser amado (a)" ou **entender** que "relações terminam" e sentir-se em harmonia e buscar a resignação.**

Bem-estar subjetivo é um conceito a Psicologia Positiva que envolve uma autoavaliação, ou seja, só a própria pessoa pode dizer o que lhe causa sensação de bem-estar, alegria, felicidade e prazer.



Todo o nosso bem-estar está diretamente ligado às nossas emoções e sentimentos.

Inteligência emocional também É nossa capacidade de:

- Nomear nossos sentimentos e emoções;
- Adequar nossas reações emocionais em busca do equilíbrio.

Bem-estar subjetivo é uma definição da Psicologia Positiva que envolve uma autoavaliação, ou seja, só a própria pessoa pode dizer o que lhe causa sensação de bem-estar, de contentamento e felicidade.

Uma nova teoria para o bem-estar



A Inteligência Emocional é a capacidade de reconhecer, honrar, respeitar e lidar com nossas emoções para gerar AMOR-PRÓPRIO. Então LHE pergunto: Você gosta de SER BEM tratado (a) ou maltratado(a)?!

Você acredita que é a pessoa mais importante de sua vida? Você se cuida, se ama e honra e respeita sua própria história, seu o protagonista? Amor-próprio é a sua reputação com você mesmo... SE VOCÊ TIVESSE UMA PROPAGANDA DE SI MESMO, O QUE DIRIA?

Amar os nossos pais implica em entender que eles também foram filhos e que eles foram os melhores pais que puderam ser com os recursos que eles tinham.

Ame e entenda a criança que você foi. Encha se de gratidão e reciprocidade, livre de qualquer culpa e ansiedade.





Estar com a natureza, em harmonia, liberando os hormônios da felicidade, serotonina, endorfina, dopamina... Meditando...



Bem-estar subjetivo é um conceito da Psicologia Positiva que envolve uma autoavaliação, ou seja, só a própria pessoa pode dizer o que lhe causa sensação de bem-estar.



Mentora Delfino Master.

TODA CRISE É UMA OPORTUNIDADE DE CRESCIMENTO E AMADURECIMENTO.

Um círculo pleno de amor transborda e deixa o próximo círculo também repleto de amor, de paz, alegria, satisfação, felicidade, esperança, fé, amor, perdão e **GRATIDÃO.**

É preciso quebrar e não repetir os padrões, quando estes são de dor e angústia.

Dar de nós em demasia nos deixa enfraquecidos. Da mesma forma que tomar demais do outro sem oferecer nada, desgasta, gerando o fim da relação. Não podemos viver nesse mundo sem nos relacionarmos, então temos que construir as melhores nossas relações em todos os níveis vivencial: Deus, família e consigo mesmo.



ATIVIDADES E REFLEXÃO:

Confiança vs. Desconfiança

Se uma criança receber confiança, cuidado e afeto, ela se sentirá segura e protegida. Por outro lado, se não houver este cuidado, ela sentirá medo e desconfiança, e ficará retraída.



1. Você acredita que recebeu cuidado suficiente na sua infância?
 1. Se SIM, como isso te tornou quem você é hoje?
2. Se NÃO, como você pode ressignificar essa percepção de falta de cuidado para recuperar a confiança em si mesmo?
2. Você se sente seguro o suficiente para confiar nas pessoas com quem convive?
3. Diante de um desafio, você costuma enfrentar com confiança, ainda que ofereça algum risco?

Você sente que seus pais te encorajaram a explorar seus limites quando era criança?

1. Se SIM, o quanto isso contribuiu para sua confiança?
2. Se NÃO, o que você diria para a criança que foi um dia para encorajá-la?
2. Você se sente seguro o suficiente para confiar nas pessoas com quem convive?
3. Diante de um desafio, você costuma enfrentar com confiança, ainda que tenha algum risco?

Entenda que a autonomia envolve erro, queda, e a vergonha pode ser mais forte que a vontade de aprender e crescer.



Quem descobre sua própria identidade, se fortalece para a fase adulta.

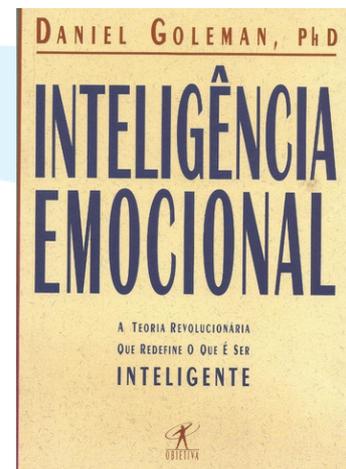
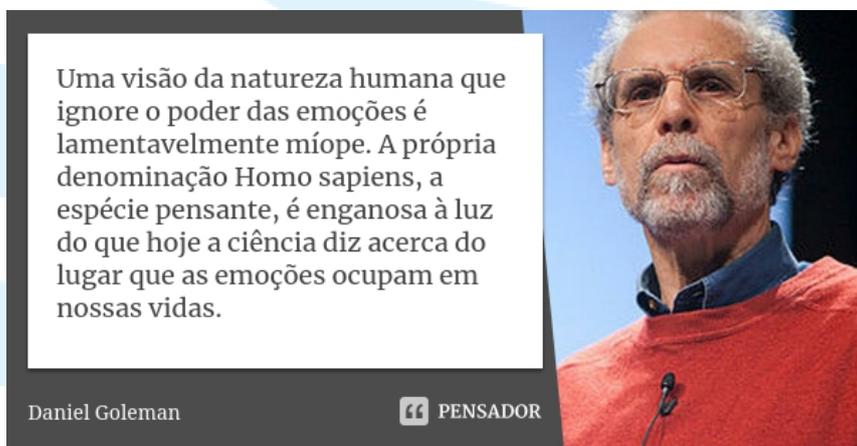
Quem permanece confuso, encontrará dificuldades para encontrar uma carreira e formar laços afetivos.

enfim, a vida é feita de ciclos e não círculo viciosos. Assim COMO esta pandemia vai passar, precisamos aprender com ela e todas as crises existenciais em um nível pessoal. Amadurecer. COMO você gosta de SER TRATADO(A)? É COMO você se trata.



Nós seres humanos sentimos emoções antes de nos comunicarmos e agirmos na vida e com os outros. A I.E pode contribuir para o sucesso de sua vida ou te levar ao fracasso total, principalmente na era da transformação digital e pandemia covid_19. O bom deste estudo, é saber que todos nós podemos trabalhar, melhorar e desenvolver as nossas habilidade emocionais e capacidades de nos relacionarmos com o mundo externo, desde que nos conheçamos primeiro nossas emoções e buscamos a gerenciá-las.

Entramos no AUTOCONHECIMENTO para seguir o DESENVOLVER-SER! Este é o processo e deva SER contínuo para ter resultados diários.



Com o autoconhecimento, o autodesenvolvimento pessoal e conseqüentemente profissional passa acontecer. Portanto, cabe ressaltar que, quando começarmos a conhecer as nossas emoções, temos o cuidado de não buscar culpados externos e sim saber que **SOMOS RESPONSÁVEIS** por nossa mudança, não sendo os outros, lugares e situações condutores de nosso equilíbrio humano.

VENHA realizar a pesquisa de Índice de positividade e bem estar, com a MSDELFINO - Mentora Delfino Master.

JORNADA DO AUTOCONHECIMENTO: ÍNDICE DE POSITIVIDADE E BEM ESTAR. Mentora Delfino Master

Resultado da pesquisa de Índice de positividade e bem-estar

FELICIDADE É O SUCESSO.

De acordo com a Dra. Barbara Fredrickson, professora de Psicologia na Universidade da Carolina do Norte, em Chapel Hill, "à medida que criamos o hábito de buscar a felicidade, nós mudamos e crescemos, e nos tornamos versões melhores de nós mesmos, desenvolvendo assim as ferramentas que precisamos para viver".

MSDELFINO M A S T E R C O A C H

22 99953 4121.

PROGRAMA DESENVOLVER-SER SOB A VISÃO DIGITAL!

MENTORIA LEADER ONLINE.

SEJA UMA LIDERANÇA ÁGUA!

22 99953 4121.

MSDELFINO M A S T E R C O A C H

Aprendi através da experiência amarga a suprema lição: controlar minha ira e torná-la como o calor que é convertido em energia. Nossa ira controlada pode ser convertida numa força capaz de mover o mundo. Dalai Lama.

Aprimorar a paciência requer alguém que nos faça mal e nos permita praticar a tolerância.

Dalai Lama

 PENSADOR



Ainda sobre a FRANQUEZA

4. **A franqueza elimina reuniões inúteis, relatórios sem propósito, belos slides em Power Point para apresentações sonolentas, etc.**
5. **Somos educados desde a infância para atenuar as más notícias e adoçar os temas amargos.**
7. **Você acaba concluindo que as pessoas não dizem o que pensam porque é mais fácil agir assim.**

“Sem dúvida, a Inteligência Emocional é mais rara do que inteligência de livros, mas minha experiência diz que é realmente mais importante na formação de um líder. Você simplesmente não pode ignorar isso.”
Jack Welch

Já parou para pensar que você poderia estar realizando melhoria na sua vida, em sua família, dentro da sua empresa, gerando resultados e se destacando no mercado competitivo, ao conhecer suas competências e desenvolvê-las? Venha libertar-se de suas crenças limitantes trabalhando suas emoções e sentimentos, com a **MSDELFINO COACHING & MENTORING** em desenvolvimento humano.

Segundo o autor Seligman, focar no que é forte e positivo nas pessoas traz um sucesso muito mais duradouro e auto sustentável. Se as pessoas puderem " Florescer" o que elas têm de melhor alcançarão um maior nível interno de Bem Estar e Positividade em suas vidas e esse bem estar é compartilhado com todos que estão a volta, interferindo no ambiente vivencial e no clima organizacional



SAIBA QUE: É possível trabalhar a teoria PERMA e a ciência do Bem Estar. **NÃO é fácil!** Por sermos seres humanos falíveis, vamos cair, tropeçar. Portanto, somos **ÁGUIAS**. Temos **FOCO** e determinação. Vamos sempre alçar voos mais altos com coragem e garra. De tempo em tempo, iremos parar e cuidar de nossa resignificação, para depois voltarmos e continuarmos a transcender, a evoluir, a crescer em todos os sentidos com amor, fé e alegria.

A MSDELFINO COACHING & MENTORING em treinamentos desenvolvimento humano, traz um diferencial no atendimento ONLINE. Um método eficaz e resolutivo que estimula a pessoa a desejar profundamente sua mudança em habilidades humana e comportamental. Neste processo garanto que você irá melhorar a sua performance pessoal e carreira profissional, desde que pratique as atividades propostas nas sessões. Este mundo contemporâneo, digital, VUCA, incerto e de pandemia covid_19 exige que sejamos ágeis e tenhamos inteligências adaptativas emocional, positiva e relacional x social.

Gratidão. Namastê.



Aproveite e **INSCREVA-SE** no meu canal
YOUTUBE Mentora Delfino Master



@mentoraaguiadelfinomaster.



22 99953 4121.

VISITE NOSSO SITE:
www.delfinomaster.com.br