

OFF!CiNA

FERRAMENTAS PARA A VIDA

**AGILIDADE E
INTELIGÊNCIA EMOCIONAL**

 **Santander**
Fundação

OBJETIVOS

PORQUE ESTAMOS AQUI

- Olhar para as emoções como aliadas, não inimigas
- Compreender o impacto das emoções nas decisões, relações e desempenho
- Desenvolver agilidade emocional: sentir, compreender e escolher a resposta
- Sair com exercícios práticos para aplicar no dia a dia

EMOÇÕES: O QUE SÃO E PARA QUE SERVEM

Emoções: bússola interna

- Não são fraquezas, são fontes de energia e informação
- Não são “boas” ou “más” – são mensagens
- Cada emoção traz um recado:
 - > Alegria → o que é significativo
 - > Tristeza → perda / necessidade de aceitação
 - > Raiva → limites ultrapassados / injustiça
 - > Medo → alerta e proteção

EMOÇÃO E MOTIVAÇÃO

Do que sentimos ao que fazemos

- Emoção e motivação = dois lados da mesma moeda
- Emoções impulsionam comportamentos (emovere = “mover para fora”)
- Exemplos:
 - > Entusiasmo → persistência nos objetivos
 - > Frustração → ajuste de estratégia
 - > Empatia → vínculos fortes e trabalho em equipa
- Competências emocionais → mais satisfação, menos burnout, melhor desempenho

APRESENTAÇÃO DO WORKSHOP

O que vamos explorar

- O que é inteligência emocional?
- Agilidade emocional em ação
- Burnout e bored out
- Estratégias de equilíbrio emocional
- Rituais de prevenção

A person with curly hair, wearing a teal sweater, is sitting at a desk in a library. They are using a laptop and holding a yellow pencil. The background shows bookshelves filled with books. A purple banner with yellow text is overlaid on the image.

O QUE É INTELIGÊNCIA EMOCIONAL?

DEFINIÇÃO SIMPLES

- Capacidade de:
 - > Reconhecer e gerir as próprias emoções
 - > Compreender e lidar com as emoções dos outros
- É o nosso “GPS emocional”:
 - > Guia decisões
 - > Ajuda a gerir stress
 - > Melhora relações e colaboração

OS 4 PILARES DA INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

Segundo Daniel Goleman

- Autoconsciência – saber o que sinto e o impacto disso em mim e nos outros
- Autorregulação – gerir emoções em vez de reagir no automático
- Empatia – perceber o que o outro sente, mesmo sem concordar
- Relações – construir confiança, colaboração e segurança emocional

PILAR 1: AUTOCONSCIÊNCIA

Primeiro passo da agilidade emocional

- Dar nome ao que sinto no momento: “Estou ansioso, irritado, triste, grato...”
- Perceber:
 - > O que desencadeou a emoção
 - > Como isso afeta decisões, comunicação e comportamento
- “Não podemos ajustar o rumo se não soubermos onde estamos.”
- Exercício: Perguntar “O que estou a sentir agora?” “De onde vem isto?” “O que esta emoção me quer mostrar?”

PILAR 2: AUTOREGULAÇÃO

Entre estímulo e resposta há um espaço

- Não é reprimir, é gerir
- Pausa antes da reação:
 - > Respirar, contar até 10, adiar conversa difícil
- Citação (Viktor Frankl):
 - > “Entre o estímulo e a resposta está o nosso poder de escolha”
- Transformar: Raiva → assertividade; Medo → prudência; Ansiedade → foco e preparação

PILAR 3: EMPATIA

Ouvir com o coração

- Não é só “ser simpático”
- É tentar perceber o que o outro pode estar a sentir
- Menos julgamento, mais curiosidade:
 - > “O que poderá estar a acontecer com esta pessoa?”
- Cria:
 - > Segurança emocional
 - > Feedback construtivo
 - > Equipas mais coesas e criativas

PILAR 4: RELAÇÕES

Onde tudo ganha vida

- As relações são o palco da inteligência emocional
- Confiança, comunicação e transparência
- Limites saudáveis = fronteiras de liberdade
- Pessoas equilibradas constroem equipas fortes
- Equipas fortes constroem organizações humanas e adaptáveis

A person with curly hair, wearing a teal sweater, is sitting at a desk in a library. They are using a laptop and holding a yellow pencil. The background shows bookshelves filled with books. A pink banner with blue text is overlaid on the image.

AGILIDADE EMOCIONAL EM AÇÃO

O QUE É AGILIDADE EMOCIONAL?

Malabarismo interno

- Como o artista de circo: várias “bolas” no ar:

Família, trabalho, saúde, amigos, hobbies...

- Equilíbrio entre:

Emoção e razão | Impulso e decisão | Aceitação e escolha

- Não é não sentir. É:
 - > Reconhecer
 - > Aceitar
 - > Escolher como responder

GERIR vs REPRIMIR EMOÇÕES

Do acumular à explosão

- Reprimir:
 - > “Não vou pensar nisso”, “Guardo para mim”
 - > Emoções acumulam → explodem mais tarde
- Gerir com agilidade:
 - > Reconhecer: “Estou irritado porque me senti desrespeitado”
 - > Dar espaço: “O que preciso de comunicar?”
 - > Escolher momento e forma construtiva
- Agilidade emocional = elasticidade emocional

A person with curly hair, wearing a teal sweater, is sitting at a desk in a library. They are using a laptop and holding a yellow pencil. The background shows bookshelves filled with books. The text "BURN OUT E BORED OUT" is overlaid on the image in a bold, light blue font with a drop shadow, set against a solid orange rectangular background.

BURN OUT E BORED OUT

BURNOUT vs BORED OUT


Do excesso ao vazio

- Burnout – stress crónico / sobrecarga
 - > Exaustão emocional
 - > Cinismo / irritação
 - > Sensação de ineficácia
- Bored Out – tédio crónico / falta de propósito
 - > Tarefas monótonas e pouco desafiantes
 - > Sentir que se está a “desperdiçar a vida”
- Em ambos: Desligar, perda de energia, impacto emocional e físico

SINAIS DE ALERTA

Auto-check rápido

- Cansaço que não passa com descanso?
- Irritação, indiferença ou desinteresse pelas tarefas?
- Sensação de vazio ou falta de propósito?
- Inteligência emocional ajuda a:
 - > Reconhecer sinais
 - > Colocar limites
 - > Pedir ajuda sem culpa

A person with curly hair, wearing a teal sweater, is sitting at a desk in a library. They are using a laptop and holding a yellow pencil. The background shows bookshelves filled with books. The text "ESTRATÉGIAS DE EQUÍLIBRIO EMOCIONAL" is overlaid on the image in a bold, purple font with a teal shadow.

ESTRATÉGIAS DE EQUÍLIBRIO EMOCIONAL

FERRAMENTAS SIMPLES PARA O DIA-A-DIA

- Respiração consciente (3–4 ciclos profundos)
- Pausas intencionais (regra dos ~90 minutos)
- Journaling:
 - > “Hoje senti-me... porque...”
- Definir limites:
 - > Dizer “não” como ato de autocuidado
- Pedir apoio:
 - > Falar com alguém de confiança ou profissional

A person with curly hair, wearing a teal sweater, is sitting at a desk in a library. They are using a laptop and holding a yellow pencil. The background shows bookshelves filled with books. The text "RITUAIS DE PREVENÇÃO" is overlaid on the image in a blue, bold font with a white outline, set against a red rectangular background.

RITUAIS DE PREVENÇÃO

CUIDAR ANTES DE CHEGAR AO LIMITE

- Pequenos rituais diários:
 - > Manhã sem telemóvel nos primeiros minutos
 - > 5 minutos de respiração / alongamentos / silêncio
- Cuidar do corpo:
 - > Sono → base da regulação emocional
 - > Alimentação → energia e clareza
 - > Movimento → libertar tensão, ganhar espaço mental
- Corpo, mente e coração estão ligados

“CONTA BANCÁRIA” EMOCIONAL

Depósitos e levantamentos

- Cada ação é um:
 - > Depósito → pausa, descanso, gratidão, movimento, relações nutritivas
 - > Levantamento → stress, conflitos, falta de sono, excesso de responsabilidade
- Pergunta-chave:
 - > “O que tenho feito mais: depósitos ou levantamentos?”
- Rituais = transferências regulares para a conta de energia

EXERCÍCIOS/SUGESTÕES

Para aplicar já

- 1x/dia: refletir 2–3 minutos sobre “O que senti hoje?”
- 2 momentos na semana:
 - > Pausar numa emoção forte e perguntar: “O que me quer dizer?”
- Registrar durante 5 dias:
 - > Nível de energia (1–10)
- Criar 1 pequeno ritual:
 - > Manhã, pausa após almoço ou fim de dia

CORAÇÃO EM AÇÃO

Emoções são a linguagem mais autêntica de quem somos

Agilidade emocional não é perfeição, é prática contínua

Cuidar de si não é egoísmo, é responsabilidade

Quando está bem, tudo à volta ganha mais sentido

Convite: Continuar a ouvir, compreender e honrar aquilo que sente

A person with curly hair, wearing a teal sweater, is sitting at a desk in a library or office. They are using a laptop and holding a yellow pencil. The background shows bookshelves filled with books. The text "AS FERRAMENTAS DA OFF!CINA" is overlaid on the image in a bold, white font with a black outline, set against an orange horizontal bar.

AS FERRAMENTAS DA OFF!CINA



MARTELO – **ASSERTIVIDADE** “asserta e asserta-te”



LANTERNA – **CONFIANÇA** “ilumina e ilumina-te ”



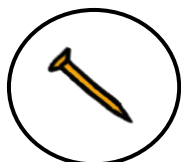
LIXA – **INTROSPEÇÃO** “não te pré-ocupes, encontra-te no silêncio”



TRINCHA – **TRANSFORMAÇÃO** “transforma e transforma-te”



ALICATE – **CORAGEM** “retira e retira-te”



PREGO – **PROPÓSITO** “dá atenção ao que te suporta”



FITA MÉTRICA – **RELATIVIZAR** “relativiza e relativiza-te”

OFFICINA

FERRAMENTAS PARA A VIDA

www.offcina.pt | geral@offcina.pt