

A man in profile, wearing glasses and a dark shirt, is holding a tablet. A large, billowing cloud of white smoke or steam is coming out of his head, partially obscuring the text. The background is a warm, orange-toned wall with a dark vertical line on the right.

EM O C I O N A L I N T E L I G Ê N C I A

*A competência-chave do **profissional do futuro***



@Daniel.Spinelli

ANSIEDADE

PRESSÃO ALTA

DOR DE CABEÇA

PRESSÃO

DORES NO CORPO

BURNOUT

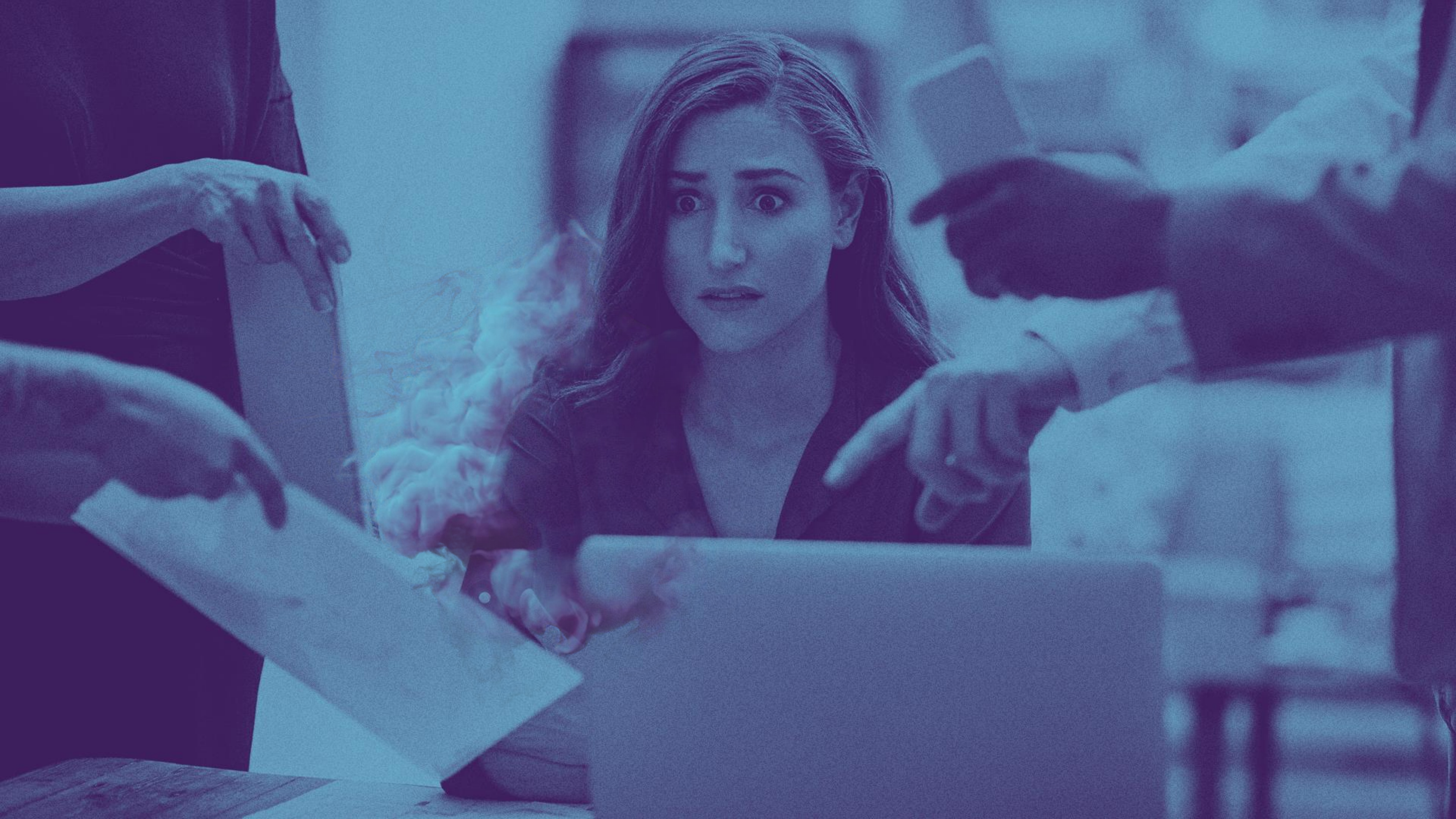
BAIXA PERFORMANCE

INSÔNIA

PROBLEMAS

DEPRESSÃO

ACELERAÇÃO







Nunca se falou tanto
de **Mindfulness**



Publicações de Pesquisas sobre Mindfulness (PubMed)

30%

D O S P R O F I S S I O N A I S

brasileiros sofrem da
síndrome do **burnout**

OMS classifica a síndrome
de burnout como doença



NEUROPLASTICIDADE



A única forma
de desenvolver
**inteligência
emocional**
é pela

PRÁTICA



I N T E L I G Ê N C I A

EMOCIONAL



Competência
chave para o
profissional
do futuro



***Auto-
consciência***

***Consciência
social***

Autogestão

***Gestão de
relacionamentos***



Search Inside Yourself
Certified Program

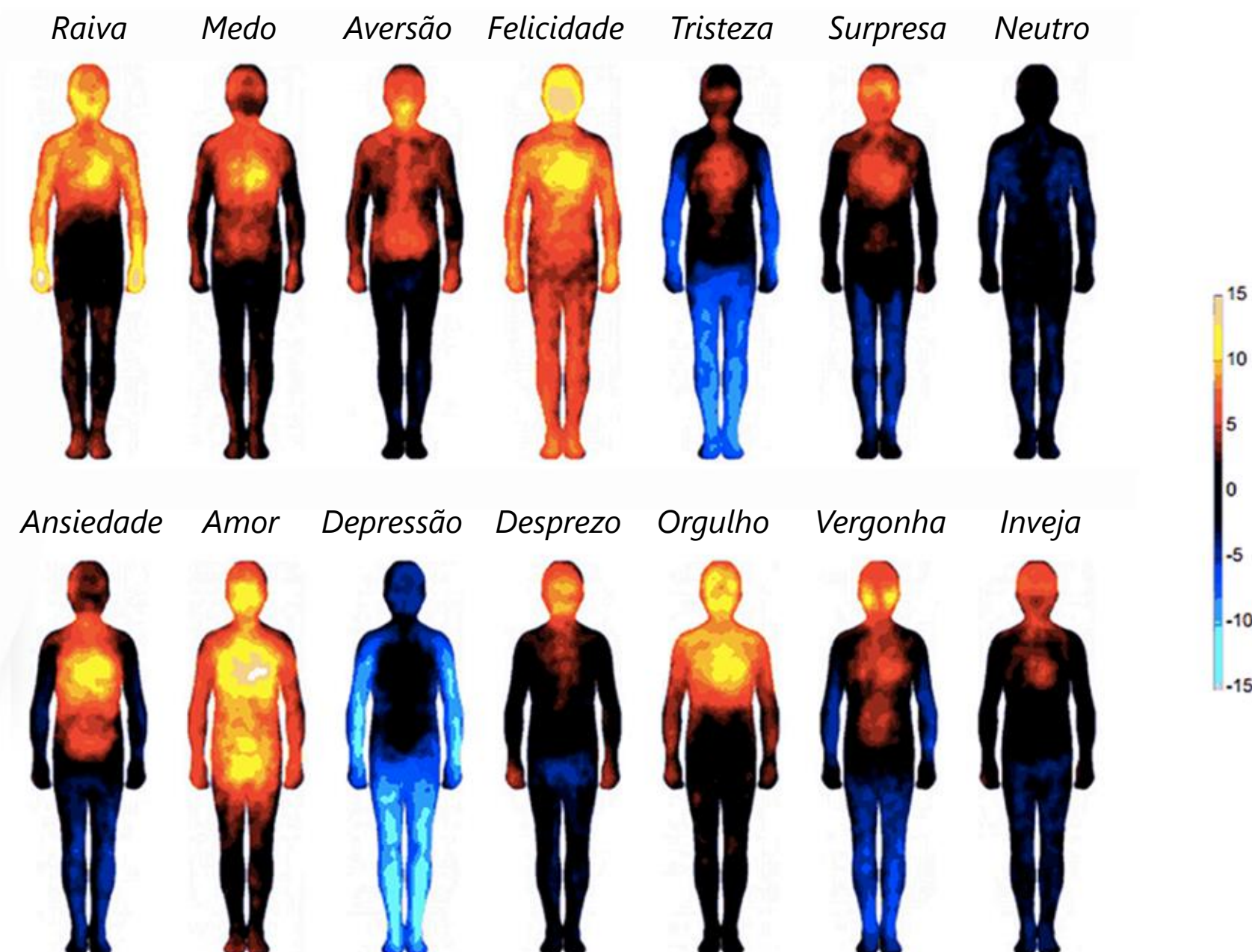
AUTO CONSCIÊNCIA



----- PRÁTICA -----

UM MINUTO
DE SILÊNCIO
E RESPIRAÇÃO

AUTO GESTÃO



Consciência
e *gestão*
emocional

Nummenmaa, et al., 2013

parar

notar

responder

P

R

N

R

R

respirar

refletir

A man in a dark suit and white shirt is looking down with a thoughtful expression, his hand resting on his chin. In the background, another person is visible, slightly out of focus. The image has a dark, moody color palette with red and blue tones. A semi-transparent dark blue banner is overlaid across the middle of the image.

EMPATIA

----- PRÁTICA -----

VER
SIMILARIDADES

CURIOSIDADE
E GENEROSIDADE

NÃO
JULGAMENTO



P E S Q U I S A

O que importa para as pessoas/time dentro de uma empresa?

Segurança Psicológica

Confiabilidade

Estrutura & Clareza

Significado

Impacto

P R O G R A M A S I Y

*"Quando em conflito com alguém, eu procuro **entender** completamente o que está gerando **a perspectiva deles**"*

41%

60%

Pré-Programa

Pós-Programa

*"Eu sou capaz de **pausar antes de reagir**"*

44%

67%

Pré-Programa

Pós-Programa

A person is swimming underwater, their body partially visible against a dark blue background. The water is filled with wisps of white smoke or ink, creating a dreamlike atmosphere. The person's arm is extended forward, and their hand is near the text. A vertical dashed line is positioned to the left of the text.

autoconsciência

autogestão

empatia



A única forma
de desenvolver
**inteligência
emocional**
é pela

PRÁTICA

acesso ao
**MATERIAL
E SORTEIO**

  @Daniel.Spinelli

Link

<http://bit.do/ps-fohb>

QR Code

