

 04

Para saber mais: Empatia e Inteligência emocional

Nesta aula, aprendemos que a empatia é uma habilidade atrelada à Inteligência Emocional e é possível desenvolver a empatia por meio do treino diário de autorreflexão.

Para aprender mais sobre o assunto, você pode estudar na íntegra o [livro Inteligência Emocional do autor Daniel Goleman](#) (https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/4133507/mod_resource/content/2/Inteligencia_emocional-Daniel-Goleman.pdf%5D), que explica em mais detalhes como o autor aborda os pilares da empatia.

E caso queira reforçar ainda mais seus estudos, você também pode conferir o [curso “Inteligência Emocional: Aumente seu potencial de liderança”](#) (<https://cursos.alura.com.br/course/inteligencia-emocional-aumentando-potencial-lideranca>), além desse [Alura+ sobre os 5 pilares da Inteligência Emocional, da Priscila Stuani](#) (<https://cursos.alura.com.br/os-5-pilares-da-inteligencia-emocional-c138>), aqui da [Alura](#) (<https://www.alura.com.br/>).