

INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

I TÉC. ADMINISTRATIVO

# INTELIGÊNCIA EMOCIONAL



GUIA DE ESTUDO

CNU



## Aviso Legal



**Esta Obra é Protegida Juridicamente  
Pelo Certificado**

O presente certificado comprova, mediante as tecnologias de **hashcode (SHA 256)**, **TimeStamping (Padrão UTC fornecido pelo BIPM – Bureau Internaonal des Poids et Mesures)** e **Assinatura Digital** que a pessoa supra indicada declarou-se autor da obra supra citada.

A venda ou cópia **não autorizada** desse produto está sujeita a multa e até 2 anos de prisão.







## Dicas e Informações Importantes



### Sobre o Uso do Cronograma de Estudos

Nós estruturamos **todo o conteúdo 100% como o último edital** publicado e seguimos a mesma lógica da maioria dos cursos preparatórios: começando por temas básicos e avançando gradualmente nos assuntos até os tópicos mais complexos.

**Por isso é possível conciliar** sem problemas o **nosso cronograma com qualquer curso** preparatório do mercado.



### Posso Repetir um Determinado Dia?

É comum algum tópico do edital levar um pouco mais de tempo. Nesse caso **pode repetir o dia quantas vezes for necessário**. O importante é aprender o assunto antes de avançar para o próximo tópico.

A consequência é que você vai levar alguns dias a mais para fechar o edital, mas sempre planejamos o cronograma com uma certa folga antes da prova, então pode ficar tranquilo.



### Sobre os Links de Materiais Gratuitos

Nós selecionamos os **melhores conteúdos gratuitos** disponíveis no YouTube, em formato de vídeo aula, de **todos os tópicos do edital** para que você consiga estudar e fechar todo o conteúdo mesmo sem ter um curso preparatório.

Como não temos direito sobre o conteúdo em si, pode acontecer de um professor ou curso preparatório remover um determinado vídeo.

Nesse caso **pode notificar o nosso suporte** porque sempre estamos atualizando e indicando novas aulas gratuitas no lugar das que foram removidas, beleza?

**Ah, e você não é obrigado a consumir todos os links indicados.** Geralmente indicamos duas ou mais aulas de professores distintos, justamente para dar opção para o aluno escolher a metodologia que melhor lhe agrada.

Em alguns casos as aulas são continuções do mesmo assunto, mas na maioria você pode escolher somente um link e estudar por ele.

## E NÃO SE ESQUEÇA...

*Estamos aqui para te ajudar no que for preciso. Qualquer dúvida, sugestão ou crítica, por favor envie um e-mail para o suporte que teremos prazer em responder!*





# Sumário:

Não estou aprendendo, o que fazer?

5

Lidando com o emocional

8

Controlando a ansiedade

13

Considerações finais

17



Os botões nessa página são clicáveis!

Basta clicar para ir diretamente à página da semana

Obrigado pela confiança e **estamos juntos** durante toda a sua jornada de estudos, cada parte desse cronograma foi pensada no intuito de levar você **em direção a aprovação.**

**Bons Estudos!**



# CAPÍTULO 1

**Não estou  
aprendendo,  
o que fazer?**

É natural surgirem dificuldades durante os estudos. Algumas vezes, você sentirá que não está evoluindo e, em algumas disciplinas, você terá a sensação de que simplesmente não consegue aprender.



### IMPORTANTE:

**É um ERRO pensar que você é ruim na disciplina inteira**

Pode ser que seja bom em alguns tópicos da disciplina e outros pontos que você não consiga compreender bem. Nesse caso, é muito importante que você tenha o caderno de erros em mãos para mapear esses pontos fracos e, além disso, **FRAGMENTAR OS ESTUDOS**.

A fragmentação consiste em pegar uma disciplina e separar o que há de mais elementar para aprender nela. Por exemplo, imagine que você está com muita dificuldade em Direito Constitucional. Não basta saber que você está mal nesta disciplina, você precisa saber em quais pontos você mais erra, quais são os pontos críticos. Sabendo disso, você irá concentrar todos os seus esforços em aprender apenas um único tópico.



**IDENTIFICAR A  
DIFICULDADE**



**FRAGMENTAR  
OS ESTUDOS**



**CONCENTRAR  
OS ESFORÇOS**

Selecione um assunto, por exemplo, **Direitos Sociais (art. 6, CF)**.

A partir de agora, você estudará apenas esse assunto até conseguir acertar muitas questões. Depois selecione outro tópico, e assim por diante.

A fragmentação dos estudos serve tanto para quando você sentir que

não está aprendendo, quanto para o caso de você travar em algum percentual de acertos em questões.

Ao fragmentar os estudos dessa maneira, você possibilita que seu cérebro isole os assuntos a serem estudados e lide com um problema de cada vez. E o mais interessante é que, quando você domina um único tópico, esse conhecimento lhe ajuda a interpretar e aprender melhor os outros conteúdos também.



### FIQUE ATENTO:

Sempre que você sentir dificuldade em alguma disciplina, antes de qualquer coisa, verifique quais os tópicos você está errando. pós identificar quais são, fragmente o estudo e selecione um dos assuntos. concentre-se em aprender esse único tópico e depois avance.





# CAPÍTULO 2

**Lidando com  
o emocional**

Não poderíamos finalizar essa metodologia sem mencionar um tema tão importante e que, com absoluta certeza, fez toda a diferença em nossa preparação.

Em todos os concursos que fizemos, havia pessoas muito mais preparadas, estudando há muito mais tempo. Pessoas com excelentes cursos preparatórios, material de primeira qualidade e muito tempo livre para estudar. Pareciam melhores, em tudo.



Além disso, somos da mesma geração. A geração que pegou o boom dos cursos preparatórios, sites de questão, livros como esse. Ou seja, uma geração muito bem preparada e que apenas os mais dedicados são aprovados.

Este é um tema muito estudado na Psicologia e diz respeito ao que alguns especialistas chamam de **CRENÇAS LIMITANTES**.

Antes mesmo de tentar, você já colocou na sua cabeça que tem dificuldades em Português e não consegue aprender. Isso é uma crença limitante. Às vezes, por você ter 30 ou 40 anos de idade, acha que já passou do tempo de estudar. Isso também é uma crença limitante.

Basicamente, as crenças limitantes são uma desculpa que você mesmo cria para não sair da sua zona de conforto e isso limita muito o seu desempenho.

**“Mas afinal, como superá-las?”**

## Preste atenção nos cinco passos a seguir

**1**

### Quais são as suas crenças?

Em um pedaço de papel escreva quais são as principais crenças limitantes que você possui.

### Exemplos:

- Sou péssimo em Matemática e meu cérebro não foi feito para aprender isso.
- Não tenho dinheiro para cursinho, então não tenho chance.
- A nota de corte será alta, então é melhor nem tentar.

**2**

### Faça um contraponto.

Selecione uma das crenças que você listou e argumente com elas.

### Por exemplo:

- Sou péssimo em Matemática e meu cérebro não foi feito para aprender isso, mas na verdade eu nunca estudei essa disciplina a sério e quando eu me esforçava na escola e na faculdade eu conseguia ir bem.

Esse passo revela que existem falhas nas suas crenças, naquilo que você acredita sobre si mesmo. Mas uma crença não é um fato, ela é um pensamento que você pode e deve se esforçar para mudar.

**3****Identifique as consequências.**

Qual o impacto que suas crenças têm em sua vida? Como elas afetam o seu desempenho, relacionamento e até sua saúde? Escreva.

**4****Encontre a origem.**

Faça uma busca no fundo da sua memória para encontrar a origem de suas crenças. Seja específico sobre esta origem e a descreva usando o máximo de palavras que você conseguir.

**Por exemplo:**

- A respeito da crença que só passa em concurso quem possui curso preparatório, perceba que a maioria dos depoimentos de aprovados são os que estudaram nesses cursos, então era a única realidade que você pode enxergar no momento.

**5****Inicie uma nova crença positiva.**

Como podemos notar, várias coisas em que acreditamos não são, de fato, a verdade. Existem apenas em nossa consciência.

Comece, então, a estabelecer novas crenças positivas, como acreditar que você é capaz de aprender qualquer disciplina (pelo menos o suficiente para garantir a aprovação), que ter filhos pode dar um pouco mais de trabalho, mas ainda assim você é capaz de estudar todos os dias, e assim por diante.



### LEMBRE-SE:

Se você pode criar um pensamento negativo que influência sua vida, você também pode criar um pensamentos positivos que trarão resultados benéficos ao seu desempenho.





# CAPÍTULO 3

## Controlando a ansiedade

Uma das maiores vilãs na vida do concurseiro é a **ANSIEDADE**.

Para que você também não se sinta muito desgastado, física e emocionalmente, é importante tentar manter alguns hábitos em sua rotina que aliviarão o estresse e a ansiedade.

A seguir, listamos os **cinco principais hábitos** que vão te ajudar a ter uma vida mais equilibrada e a render mais nos estudos:

**1**

### **Vá para fora!**

Ficar enclausurado em um ambiente com quatro paredes por longos períodos é angustiante. Quando puder, estude na varanda da sua casa ou apartamento.

Fique alguns minutos do seu dia em uma praça ou calçada. Veja pessoas, animais, carros ou natureza, mas tenha um pouco de contato com o mundo exterior.



**2**

### **Pratique atividade física!**

Os benefícios da prática de atividade física já são amplamente conhecidos, mas é sempre bom lembrar.

O exercício físico traz uma melhor disposição física para o dia-a-dia, funciona melhor que dieta para a perda de peso; regula o sono; libera endorfina, uma enzima que proporciona bem-estar e diminui a ansiedade e estresse e até aumenta a libido e desempenho sexual.



**3****Medite!**

Meditação pode parecer, à primeira vista, coisa de hippie “paz e amor”, mas isso não é verdade. A prática da meditação alivia sintomas da depressão, melhora a função imunológica e ajuda na qualidade do sono. E o melhor: alguns minutos por dia bastam.

Você pode aprender mais sobre meditação baixando alguns aplicativos para celular como o Headspace, Calm, Medite.se, Lojong e Aura.

**4****Converse com alguém!**

Estudar para concursos pode nos tornar ainda mais solitários. São muitas horas dedicadas ao estudo, um pouco de renúncia, negligenciamos a família, os amigos, os relacionamentos em prol de um objetivo que é a aprovação e isso é normal, porém às vezes isso pode nos conduzir a crises de ansiedade e na maioria das vezes conversar com um amigo pode ser libertador.

Ter alguém em um círculo de apoio que entenda a sua jornada e que você possa se abrir é muito importante e vai te ajudar a tirar o peso de estudar e guardar todas as angústias.

Então, sempre que você se sentir ansioso ou angustiado, converse com um amigo de confiança. Valorize esse momento e coloque tudo para fora. Você verá a diferença que faz.



### Faça algo prazeroso

Não vamos mentir: a rotina de estudante para concursos é dura. São muitas disciplinas, você precisa de concentração e disposição para todos os dias conseguir sentar e cumprir suas tarefas.

Uma maneira de tornar esse processo mais fácil é se recompensar sempre que você concluir uma sessão de estudos.

Estudou suas quatro ou seis horas diárias, em seguida eu faça algo que goste: assista um episódio de um seriado, um vídeo legal (não relacionado a concursos) ou que tal ler algum livro de ficção?

Assim o seu cérebro entenderá que sempre que ele cumprir suas obrigações diárias, ao final do dia receberá uma recompensa, e isso lhe ajudará a ficar menos estressado e mais motivado.

Claro que é preciso bom senso aqui. Nada de comer três barras de chocolate ou querer “maratonar” a nova série da Netflix. A ideia é um pouco de lazer para aliviar o estresse provocado pelos estudos.

## CONCLUINDO

Quando perguntam: “Quanto tempo devo estudar por dia?”, a resposta é: “Estude o quanto aguentar desde que você mantenha a saúde física e mental em dia”.

**Estudar bem não significa estudar muito.** Um estudante com hábitos saudáveis é capaz de ter um desempenho superior a um estudante que possui uma carga horária de estudos maior, mas vive ansioso e cansado.

O tempo investido nos cinco hábitos apresentados acima, reflete diretamente na qualidade da sua sessão de estudos, por isso não abra mão desses hábitos, pelo bem do seu preparo para o concurso e, principalmente, da sua saúde.



# CAPÍTULO 4

## Considerações finais



Estudar para concursos é  **muito mais do que sentar na cadeira** e ficar por horas encarando o material e nós aprendemos isso da pior forma possível.

É preciso encontrar uma forma de otimizar o tempo, aproveitando os recursos disponíveis e tudo isso sem prejudicar a saúde mental e física.

Trouxemos dentro dessa metodologia as estratégias que utilizamos em nossas aprovações e que mudaram nossas vidas. Não é um método absoluto, a solução de todos os problemas, mas sim o jeito que encontramos de realizar o nosso sonho.



Esperamos que as informações trazidas aqui ajudem você a estudar de forma mais consistente, com estratégia e foco, e que depois de aplicar tudo que aprendeu aqui, você possa alcançar a tão sonhada aprovação em concurso público.

**Jamais deixe que alguém lhe diga que não é capaz.**

Nunca descredite dos seus sonhos, pois você é o único representante deles. Algumas vezes você se sentirá sozinho e cansado, mas persista. Sem frases clichês ou motivações furadas.

É simplesmente continuar em frente, porque é isso que você escolheu para a sua vida e você não é menor que ninguém, então é possível conquistar a sua vaga também.

Estamos juntos nessa.  **Conte conosco e obrigado pela confiança.**



**Copyright © 2023 de 123 Passei.**

Todos os direitos reservados.

Este ebook ou qualquer parte dele não pode ser reproduzido ou usado de forma alguma sem autorização expressa, por escrito, do autor ou editor, exceto pelo uso de citações breves em uma resenha do ebook.

**Bons Estudos**

