

08

## O que aprendemos?

### **Inteligência Emocional.**

Ter inteligência emocional não é saber controlar as suas emoções, é importante a gente não evitar nenhuma delas. Precisamos reconhecer as reações do nosso corpo de acordo com cada sentimento/emoção que sentimos, entendendo os nossos processos emocionais e entendendo como agimos.

Para desenvolver a inteligência emocional precisamos nos conhecer melhor, o autoconhecimento estimula a segurança, consciência e autoconfiança.

### **Assertividade, persuasão e negociação.**

As pessoas que tem um comportamento assertivo se expressam de maneira clara e objetiva, mostrando o seu ponto de vista sem constranger outras pessoas, ao contrário do comportamento passivo (deixa de falar algo para não atingir ninguém ou causar algum desconforto), e agressivo (expõe o seu ponto de vista gerando um desconforto em outra pessoa).

### **Relacionamento Interpessoal e colaboração.**

Ter um bom relacionamento interpessoal não é ser simpático com todo mundo, ser a pessoa mais popular ou sempre concordar com o que as outras pessoas falam. Ter um bom relacionamento é ter uma comunicação assertiva entre 2 ou mais pessoas.

Tenha empatia, se posicione, leve em consideração o ponto de vista do outro (mesmo que você não concorde), leia o comportamento da pessoa.