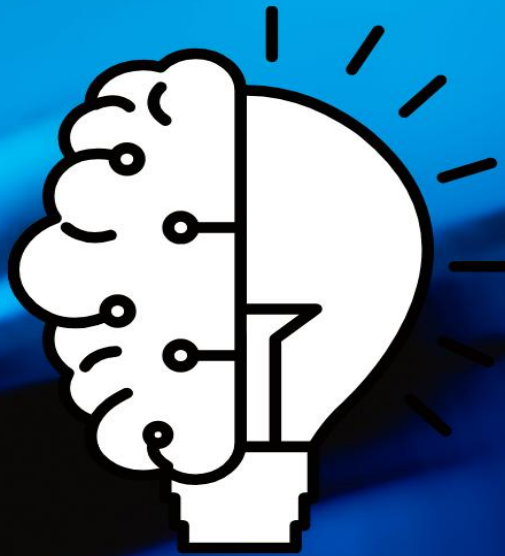


TRAINER FLÁVIO PEREIRA



**TREINAMENTO EM
INTELIGÊNCIA EMOCIONAL:
TRANSFORME SUA VIDA**

DESENVOLVA HABILIDADES PARA GERENCIAR SUAS EMOÇÕES E SENTIMENTOS COM INTELIGÊNCIA, FORTALECENDO SUA AUTOESTIMA E TRANSFORMANDO SUA VIDA PESSOAL E PROFISSIONAL COM MAIS EQUILÍBRIO, CLAREZA E PROPÓSITO.

Apostila

Sobre o autor



Flávio Pereira é apaixonado pela área de Desenvolvimento Humano e está em constante busca por aprimoramento pessoal e profissional por meio de formações contínuas, com o objetivo de oferecer um atendimento cada vez mais eficaz e transformador a seus pacientes e clientes.

Atua como Psicoterapeuta e Psicanalista Clínico, com especializações e formações que sustentam sua prática profissional. É graduado em Gestão de

Pessoas, possui MBA Executivo em Gestão de Pessoas com Docência no Ensino Superior, e é pós-graduado em Comunicação Empresarial, Terapia Cognitivo-Comportamental, Psicopedagogia e Inteligência Emocional. Além disso, é Master em Inteligência Emocional, Programação Neurolinguística (PNL), Hipnose Clínica e Coaching, e possui especialização em Eneagrama.

Desde 2020, realiza atendimentos clínicos individuais em psicoterapia e psicanálise, bem como mentorias individuais e em grupo, para adultos no Brasil e no exterior. Ao longo de sua trajetória, já impactou positivamente milhares de pessoas, contribuindo com o autoconhecimento, o equilíbrio emocional e o alcance de metas pessoais e profissionais.

Com mais de cinco anos de atuação na área de Desenvolvimento Humano, Flávio também se destaca como professor, mentor, palestrante e treinador comportamental. É autor dos livros *“Inteligência Emocional: Transforme Sua Vida”* e *“Programação Neurolinguística: Reprograme Sua Mente”*. Como especialista em Eneagrama e estudioso das personalidades humanas, ajuda seus clientes a se conhecerem em profundidade e a desenvolverem seu máximo potencial.

Meios de contato:

E-mail: fpdsdossantos@gmail.com / flaviopereiraterapeuta@gmail.com

WhatsApp: (21) 98846-6164

Nenhuma parte desta obra poderá ser reproduzida, copiada, transcrita ou transmitida por meios impressos, eletrônicos ou gravações, sem a permissão, por escrito. Os infratores serão punidos pela Lei nº 5.988, de 14 de dezembro de 1973, artigos 122-130.

CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

1. INTELIGÊNCIA.....	9
A Teoria das Inteligências Múltiplas como sete inteligências humanas:	9
2. INTELIGÊNCIA EMOCIONAL.....	11
O que é Inteligência Emocional?.....	11
Benefícios da Inteligência Emocional.....	12
3. HABILIDADES E COMPETÊNCIAS DA INTELIGÊNCIA EMOCIONAL.....	13
Quatro Habilidades.....	13
Doze Competências da Inteligência Emocional.....	14
4. PENSAMENTOS, SENTIMENTOS E EMOÇÕES.....	17
Pensamentos.....	17
Pensamentos Positivos x Pensamentos Negativos.....	17
Sentimentos.....	18
Tipos de Sentimentos.....	19
Emoções.....	19
Tipos de Emoções.....	20
Emoção X Sentimento.....	20
Emoções Geram Sentimentos.....	21
5. AS PRINCIPAIS EMOÇÕES.....	21
Emoções Básicas.....	21
6. COMO LIDAR COM AS EMOÇÕES.....	27
7. CONSCIENTE E INCONSCIENTE.....	30
Como tornar consciente um fato inconsciente.....	32
8. DOENÇAS EMOCIONAIS OU PSICOSSOMÁTICAS.....	34
O que são doenças emocionais ou psicossomáticas?	34
O que causa as doenças emocionais ou psicossomáticas?	36
As principais doenças emocionais ou psicossomáticas.....	37
Como evitar doenças emocionais ou psicossomáticas?	39
9. VÍCIOS EMOCIONAIS.....	40
O que é vício?	40
O que são vícios emocionais?	41
Como os vícios emocionais surgem?	41
Como os vícios emocionais afetam a vida?	41
Os vícios emocionais mais comuns.....	41
Como resolver este problema?	45
10. FERIDAS EMOCIONAIS.....	47
O que são as feridas emocionais.....	47
As cinco Feridas Emocionais.....	48
Como curar uma ferida emocional.....	52
11. CRENÇAS.....	54
O que são crenças?	54
Como as crenças são instaladas?	54
Tipos de Crenças.....	55
Como as crenças impactam as nossas vidas?	56
Crenças Limitantes/Negativas e Fortalecedoras/Positivas.....	57
Exemplos de crenças limitantes/negativas:	57

Exemplos de crenças fortalecedoras/positivas:	58
Como superar/ressignificar crenças limitantes?	59
12. HORMÔNIOS IMPORTANTES.....	61
Hormônios da Felicidade.....	61
Quais as funções desses Neurotransmissores?	62
DOPAMINA.....	62
Como aumentar a Dopamina.....	62
Os principais sinais e sintomas quando há baixa de Dopamina no organismo:.....	63
Quais doenças podem ser causadas pela falta de dopamina?.....	63
OCITOCINA.....	64
Como aumentar a Ocitocina.....	64
Os principais sinais e sintomas quando há baixa de Ocitocina no organismo:.....	64
SEROTONINA.....	65
Como aumentar o nível de Serotonina.....	65
Os principais sinais e sintomas quando há baixa de Serotonina no organismo:.....	66
ENDORFINA.....	66
Como aumentar o nível de Endorfina.....	66
Os principais sinais e sintomas de baixa de Endorfina no organismo.....	67
CORTISOL.....	67
Cortisol Alto.....	68
Tratamento para o Cortisol Elevado:.....	68
Cortisol Baixo.....	68
Como diminuir o nível de Cortisol:	69
Exame do Cortisol.....	69
13. FATORES QUE IMPEDEM VOCÊ DE CRESCER NA VIDA.....	70
13.1 - Vitimização.....	70
O que é vitimização?	70
Como surge a vitimização?	70
Como parar de ser vítima de sua própria vida?	71
13.2 - Prepotência.....	72
O que é prepotência?	72
Quais são as principais características desse comportamento?.....	72
Como lidar e evitar de se tornar uma pessoa prepotente?.....	73
13.3 - Orgulho.....	74
Orgulho Positivo.....	74
Orgulho Negativo.....	74
Características de uma pessoa orgulhosa.....	75
Como lidar com o orgulho negativo:	75
13.4 - Crítica.....	76
O que são pessoas críticas?	76
Como ser menos críticos com as pessoas:	77
13.5 - Irresponsabilidade.....	78
Responsabilidade x Irresponsabilidade.....	78
Pessoas irresponsáveis perdem muitas oportunidades e não são confiáveis.....	79
13.6 - Procrastinação.....	80
O que significa procrastinar?.....	80

Quais as causas da procrastinação?.....	80
Quais os impactos da procrastinação na vida das pessoas?	81
Qual a relação entre procrastinação e a saúde mental?	81
A procrastinação tem influência direta na saúde e na qualidade de vida.....	81
Como parar de procrastinar?	82
13.7 - Inveja.....	83
O que é inveja?	83
A inveja surge quando uma pessoa deseja o que outra pessoa tem ou conquistou...83	
Tipos de Inveja.....	84
Inveja x Ciúme.....	86
Como deixar de ter sentimentos de inveja em relação às outras pessoas:.....	87
13.8 - Autossabotagem.....	87
O que é a autossabotagem?	88
Qual a origem da autossabotagem?	88
Como identificar a autossabotagem.....	88
Tipos de autossabotagem.....	89
Como parar de se autossabotar.....	90
13.9 - Medo de correr risco.....	91
O que é medo de correr risco?	91
Cinco maneiras de perder o medo de arriscar.....	93
13.10 - Insegurança.....	96
Exemplos de insegurança comum e problemática:	96
Principais características de pessoas inseguras.....	97
Formas de lidar com a insegurança.....	99
13.11 - Zona de conforto.....	100
O que é Zona de Conforto?	100
Como identificar se você está na zona de conforto?	100
Desafios que te ajudam a sair da zona de conforto.....	102
Como sair da Zona de Conforto.....	103
14. FATORES QUE FAZEM VOCÊ CRESCER NA VIDA.....	104
14.1 - Autoconhecimento.....	104
Como se conhecer mais?	105
Como praticar o autoconhecimento?	106
14.2 - Persistência.....	106
O que é ser uma pessoa persistente?	106
O que faz as pessoas não serem persistentes?	107
Qual a importância de ser uma pessoa persistente?	108
Como se tornar uma pessoa persistente.....	108
14.3 - Gratidão.....	109
Praticar a gratidão é difícil?	110
Quais os benefícios da gratidão?	111
Como praticar a gratidão todos os dias.....	111
14.4 - A importância do perdão.....	113
O que é perdão?	113
Qual a importância do perdão?	113
Como fazer para perdoar?	114
Quais os benefícios do perdão?	115

14.5 - Otimismo.....	116
O que significa a palavra otimista?	116
Otimismo x Pessimismo.....	116
Por que o otimismo é importante?	117
Características das pessoas otimistas:	118
Como se tornar uma pessoa mais otimista.....	118
14.6 - Protagonismo.....	122
O que é protagonismo?	122
Seja protagonista da sua vida.....	122
Características das pessoas que não são protagonistas de suas próprias vidas:....	122
Características de pessoas protagonistas:	123
14.7 - Autorresponsabilidade.....	124
O que é a autorresponsabilidade?	125
Como agem as pessoas sem autorresponsabilidade?	125
Como agem as pessoas Autorresponsáveis?	126
Como pôr a autorresponsabilidade em prática?	127
14.8 - Meditação.....	129
O que é meditação?	129
Qual a importância da meditação?	130
Quais os benefícios da meditação?	130
Como meditar?	132
15. INTELIGÊNCIA EMOCIONAL NO TRABALHO.....	134
Como ter inteligência emocional no trabalho?	134
16. INTELIGÊNCIA EMOCIONAL NOS RELACIONAMENTOS.....	143
Como ter inteligência emocional nos relacionamentos?	143
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	152

TRAINER FLÁVIO PEREIRA



**CADERNO DE EXERCÍCIOS
PARA PRATICAR**

DESENVOLVA HABILIDADES PARA GERENCIAR SUAS EMOÇÕES E SENTIMENTOS COM INTELIGÊNCIA, FORTALECENDO SUA AUTOESTIMA E TRANSFORMANDO SUA VIDA PESSOAL E PROFISSIONAL COM MAIS EQUILÍBRIO, CLAREZA E PROPÓSITO.

CADERNO DE EXERCÍCIOS PARA PRATICAR

Sobre o autor.....	3
Exercício 1 – Identificando Minhas Habilidades de Inteligência Emocional.....	7
Exercício 2 – Avaliando Minhas Competências Emocionais.....	9
Exercício 3 – Pensamentos.....	11
Exercício 4 – Sentimentos.....	12
Exercício 5 – Emoções.....	13
Exercício 6 – Como Lidar com as Emoções.....	14
Exercício 7 – Explorando o Consciente e o Inconsciente.....	15
Exercício 8 – Reconhecendo os sinais do corpo ligados às emoções.....	17
Exercício 9 – Diálogo com a emoção e o corpo.....	19
Exercício 10 – Identificação e Análise dos Vícios Emocionais.....	21
Exercício 11 – Consciência e Planejamento para a Mudança.....	22
Exercício 12 – Identificação das Feridas Emocionais Pessoais.....	24
Exercício 13 – Reflexão sobre Comportamentos e Máscaras Criadas.....	26
Exercício 14 – Identificação e análise de crenças limitantes e fortalecedoras.....	29
Exercício 15 – Ressignificação de uma crença limitante.....	31
Exercício 16 – Roda da Dopamina – Definição de Metas e Recompensas.....	33
Exercício 17 – Prática de Ocitocina – Ação de Afeto.....	34
Exercício 18 – Alimentos da Felicidade – Planejamento de Refeições.....	35
Exercício 19 – Técnicas de Relaxamento para Reduzir o Cortisol.....	36
Exercício 20 – Diário da Felicidade – Registro dos Momentos de Bem-Estar.....	37
Exercícios 21 – Fatores que impedem você de crescer na vida.....	38
1. Vitimização.....	38
2. Prepotência.....	39
3. Orgulho.....	40
4. Crítica.....	41
5. Irresponsabilidade.....	42
6. Procrastinação.....	43
7. Inveja.....	44
8. Autossabotagem.....	45
9. Medo de correr risco.....	46
10. Insegurança.....	47
11. Zona de Conforto.....	48
Exercícios 22 – Fatores que fazem você crescer na vida.....	49
1. Autoconhecimento.....	49
2. Persistência.....	50
3. Gratidão.....	51
4. Perdão.....	52
5. Otimismo.....	53
6. Protagonismo.....	54
7. Autorresponsabilidade.....	55
8. Meditação.....	56

Exercício 23 – Mapeamento e Gestão das Emoções no Ambiente de Trabalho..	57
Exercício 24 – Comunicação Assertiva e Empática para Melhorar Relacionamentos no Trabalho.....	62
Exercício 25 – Reconhecendo e Gerenciando Suas Emoções em Conflitos Pessoais.....	65
Exercício 26 – Praticando a Empatia Ativa para Fortalecer Relacionamentos.	68