

FERRAMENTA: Gestão de Emoções Autoavaliação

	1	2	3	4	5
I - Identificação das Emoções					
1. Tenho consciência das minhas emoções					
2. Consigo mostrar aos outros como me sinto, através do meu comportamento?					
3. Consigo perceber o que os outros estão a sentir, através do comportamento que manifestam?					
4. Consigo perceber quando os comportamentos apresentados pelos outros não são coerentes com aquilo que sentem?					
5. Consigo monitorar as minhas emoções?					
6. Consigo perceber quando uma emoção é utilizada com objetivos de manipulação?					
7. Consigo perceber as emoções dos outros através de sinais não verbais?					
II - Utilização das emoções em uma lógica para compreensão de situações					
8. Quando uma pessoa me descreve experiências consigo perceber o que ela sente?					
9. Consigo gerar emoções intencionalmente?					
10. Consigo predispor-me de forma enérgica e positiva, antes de um acontecimento importante?					
11. O meu pensamento é afetado pela forma como me sinto?					
12. O que sinto me ajuda a concentrar naquilo que é importante?					
13. Tenho uma Inteligência Emocional forte?					
14. Consigo mudar minha disposição/ estado de espírito com facilidade?					
15. Quando os outros descrevem acontecimentos com forte carga emocional, consigo sentir o que eles sentem?					
III - Compreensão das emoções: Avaliação do conhecimento Emocional					
16. Consigo descrever o espectro das emoções de forma rica e detalhada?					
17. O meu entendimento sobre o modo como os outros se sentem confirma-se?					
18. Sou capaz de perceber o processo de desenvolvimento e alteração das emoções?					
19. Quando procuro identificar a causa das emoções consigo relacionar o sentimento despertado pelo acontecimento?					
20. Creio que é possível sentir simultaneamente emoções contrárias, como amor e ódio?					
21. Acredito que a mudança de estados emocionais segue padrões específicos?					
IV. Gestão das emoções: avaliar as próprias emoções					
22. Dou importância ao que sinto?					
23. Ajo de acordo com o que sinto?					
24. As emoções fortes motivam-me e ajudam-me?					
25. Sou claro relativamente à forma como me sinto?					
26. Sou capaz de alterar um estado emocional negativo?					
27. Processo as emoções fortes, de modo a não exceder e nem minimizar?					
28. Consigo manter boa-disposição durante bastante tempo?					

A partir das suas Respostas que desafios de evolução irá assumir para expandir sua Inteligência Emocional?

Liste ao menos 3 ações!

Douglas Siqueira - Treinador Comportamental