



Emoções, Gestão Emocional, Bem-Estar # 8



- ✓ Podem ser agradáveis ou desagradáveis e têm intensidades diferentes, mas são todas importantes
- ✓ Existem **Emoções Primárias ou Inatas**, que nascem connosco - Alegria, Tristeza, Medo, Nojo, Raiva e Surpresa -, e **Emoções Secundárias ou Aprendidas**, que resultam da relação com os outros e surgem por volta dos 3 anos - Ciúme, Culpa, Orgulho, Simpatia, Amor, Vergonha, etc.

E
M
O
Ç
Õ
E
S



Função Adaptativa
preparam-nos para a ação

Função Motivadora
fazem-nos realizar ou bloquear comportamentos e experiências, com base em aprendizagens anteriores

Função Social
ajudam-nos a expressar aos outros o nosso estado de humor, permitindo melhorar as interações sociais



Consequências da Boa Gestão Emocional

Pessoas + Felizes

Decisões + Acertadas

+ Sucesso

+ Capacidade de Liderança



Kit de Sobrevivência às Emoções

(Para Miúdos e Graúdos)



1. Como me sinto?

Tenha atenção aos seus sinais emocionais, o mais cedo possível.

2. Onde sinto?

Localize fisicamente as suas emoções e sentimentos.



3. Como lhes chamo?

Nomeie as suas emoções e sentimentos, relacionando-os com os pensamentos do momento.

4. É importante sentir o que estou a sentir?

Não julgue o que está a sentir, aceite! Seja empático e tolerante consigo e com os outros.

5. Porque me estou a sentir assim?

Procure a origem e os motivos das suas emoções e sentimentos.



6. Faz sentido sentir-me assim?

Dê a importância que as suas emoções e sentimentos merecem, ajustados a cada situação!
Reforce as emoções positivas, perante experiências positivas, e encontre soluções para os problemas, perante experiências negativas.

