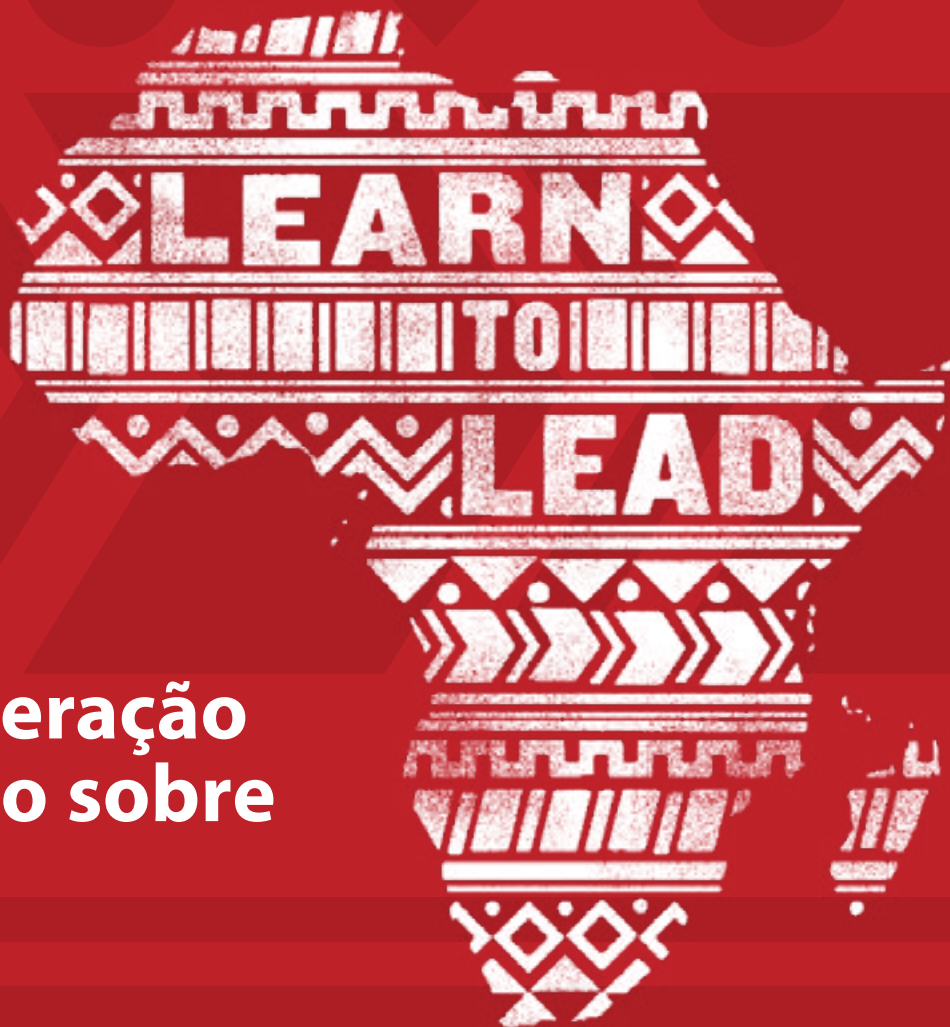




#YALILEARNS



YALINETWORK



Guia de Moderação
de uma Sessão sobre

INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

Guia de Moderação de uma Sessão sobre Inteligência Emocional

Utilizando este guia, poderá moderar uma sessão sobre [Inteligência Emocional da série de vinhetas de vídeo](#) da Rede YALI. Os exercícios que se seguem permitirão, a si e aos participantes, entender melhor o que é a inteligência emocional, como ela nos pode ajudar a regular os nossos sentimentos e a razão por que estas competências são necessárias nos espaços sociais e empresariais de hoje em dia.

Duração: 90 minutos

Materiais

- Traga 10 folhas de papel em branco ou 10 cartolinas em branco para uma das actividades da sua sessão YALILearns.

Apresente-se (3 minutos)

- Agradeça aos participantes a sua presença e apresente-se. Refira o facto de ser um membro da Rede YALI que deseja dar início a uma conversa importante sobre inteligência emocional na sua comunidade.
- Mencione de forma breve por que está interessado neste tópico e por que decidiu organizar um diálogo na comunidade sobre inteligência emocional.

Quebra-gelo Onde Se Posiciona (15 minutos)

- Desenhe uma linha imaginária na zona da frente da sala.
- Na zona mais à esquerda está um extremo e na zona mais à direita está o outro extremo.
- Certifique-se de que existe espaço suficiente para as pessoas se posicionarem em algum local ao longo desta linha imaginária.
- Neste jogo, vai fazer várias perguntas aos participantes.
- Os participantes vão responder colocando-se algures ao longo desta linha imaginária de acordo com a força da sua opinião sobre esse tema.
- Por exemplo, se você perguntar: “Café? Ou chá?”, as pessoas vão posicionar-se no extremo esquerdo se tiverem uma forte preferência pelo café e no extremo direito se tiverem uma forte preferência pelo chá. Se forem neutras, ficarão no meio.
- Aqui estão alguns exemplos de perguntas que pode fazer: “Prefere o inverno ou o verão?”, “De que gosta mais: rock ou música clássica?”, “Prefere doces com sabor a chocolate ou morango?”, “Prefere a manhã ou a noite?”

Ver “[Inteligência Emocional Parte 1: O que é a Inteligência Emocional?](#)” e “[Inteligência Emocional Parte 2: Tudo Começa no seu Interior](#)” (10 minutos)

Discussão de Grupo (10 minutos)

Convide os participantes a reflectirem sobre os primeiros dois vídeos antes de responderem às seguintes questões:

- Por que é que a inteligência emocional é uma competência importante?
- Quais alguns momentos do dia em que sente que está a ficar frustrado ou sobrecarregado e em que algumas destas competências lhe seriam úteis?
- Quais alguns dos métodos que pode utilizar para abrandar o ritmo e reflectir melhor?

Ver “[Inteligência Emocional Parte 3: Conhecer-se a Si Mesmo](#)” e “[Inteligência Emocional Parte 4: Escolher-se a Si Mesmo](#)” (15 minutos)

Discussão de Grupo (10 minutos)

Convide os participantes a reflectirem nos terceiro e quarto vídeos antes de dizerem o que pensam sobre o seguinte:

- No quarto vídeo, Mensah mencionou a importância da gratidão na construção da sua inteligência emocional. Quais algumas das coisas pelas quais está grato?
- Mensah também fez notar que todos devemos ter princípios fundamentais sólidos que informam as nossas acções. Falou da excelência e da ajuda aos outros como exemplos de princípios fundamentais sólidos. Reflecta durante uns minutos sobre os princípios fundamentais que estão na base do seu comportamento e pense neles enquanto vê o próximo vídeo e participa no próximo exercício.

Ver “[Inteligência Emocional Parte 5: Dê-se aos Outros](#)” (5 minutos)

Actividade de Grupo (15 minutos)

Agora que os participantes viram as cinco partes da série de vídeo e aprenderam um pouco mais sobre inteligência emocional, este próximo exercício vai ajudá-los a refinar as suas ideias e a destacar lições importantes do curso.

- Divida os participantes em grupos de três a cinco pessoas.
- Dê a cada grupo uma folha grande de papel ou cartolina na qual vão escrever um objectivo nobre que define o comportamento dos seus membros e informa o seu trabalho.
- Um “objectivo nobre” normalmente inclui um verbo, exprimindo como o alcançar, e um objectivo do princípio com que quer contribuir para o mundo.
- Alguns exemplos: promover uma sociedade justa, reforçar a segurança alimentar na minha comunidade, criar empregos para reduzir a taxa de desemprego no meu país.
- Dê aos participantes 10 minutos para pensarem sobre, e definirem, os seus objectivos. De seguida, dê cinco minutos ao representante de cada grupo para apresentar um resumo dos objectivos do grupo ao grupo mais alargado.

Conclusão (5 minutos)

- Agradeça aos participantes a sua presença e reitere de forma breve a importância de entender a inteligência emocional.
- Encoraje os participantes a se registarem na Rede YALI em yali.state.gov.