

## DICAS DO RH

Como aprimorar a inteligência emocional

Reconheça as suas reações emocionais e pensamentos.

Teste o seu otimismo.

Foque no você pode controlar.

Pense antes de falar.

Escolha a gentileza.

Peça feedback.

Evite julgamentos precipitados.

Pense antes de reagir.

Treine seu cérebro.

## Dicas para desenvolver sua inteligência emocional



### Analise o seu comportamento

Faça um esforço diário para prestar atenção nos seus comportamentos e emoções. É importante também notar como você reage às mais diferentes situações da vida. Em seguida, considere como isso afeta você e as pessoas ao seu redor.



### Domine as suas emoções

Manter o controle das suas emoções e atitudes é um elemento básico de uma personalidade responsável. Ao dominar as suas reações você consegue evitar decisões ruins que poderiam ser tomadas no calor do momento.



### Crie empatia

Empatia é a característica fundamental daqueles que têm inteligência emocional. Isso significa fazer os outros se sentirem mais confortáveis e valorizados no ambiente de trabalho. Líderes com empatia sempre têm um bom canal de diálogo com outras pessoas.



### Respeite o próximo

Aqueles com forte inteligência emocional são também conhecidos por tratarem bem as pessoas. Antes de colocar seu foco apenas no sucesso individual, ajude os outros a se sentirem valorizados. Lembre-se: só é respeitado aquele que é respeitoso.



## ANIVERSARIANTES do Mês

05/10 - ROSILENE SILVA (ADM)

28/10 - ISABELA SILVA (SAF)

### DICA DE LIDERANÇA

Gerencie a ansiedade e o estresse

### DATAS

06/10 Salário  
12/10 Feriado

### CURTINHAS

*Respeite os seus limites*

*"Todo mundo pensa em mudar o mundo, mas ninguém pensa em mudar a si mesmo." Leon Tolstói*