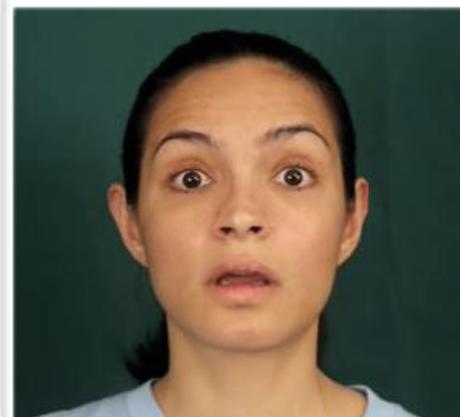
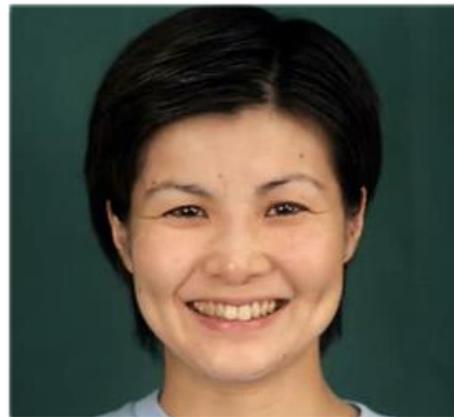
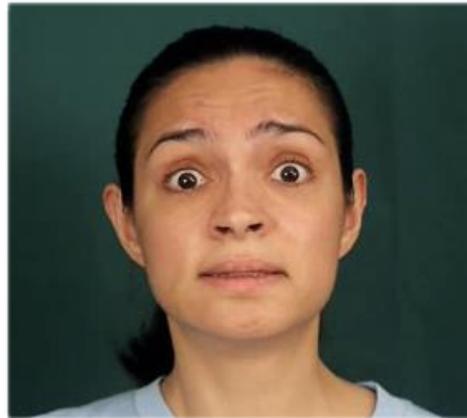
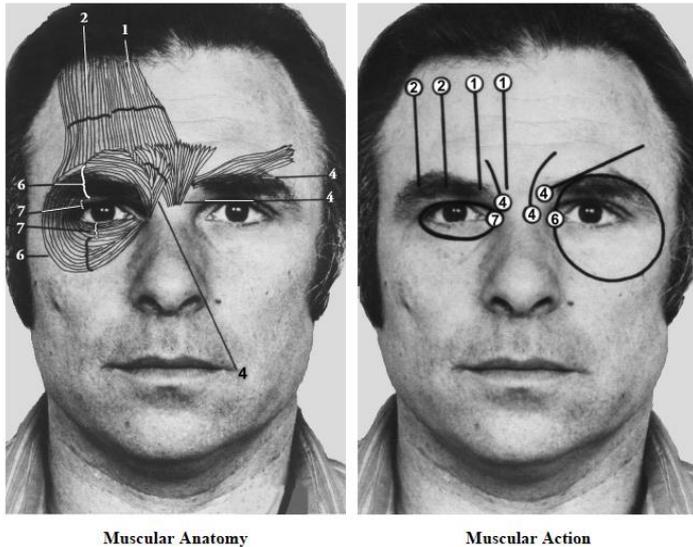


As 7 Famílias de Emoções Universais



A Compreensão Científica da Emoção

Figure 2-1. Muscles underlying upper face Action Units.



Emoção é um processo, no qual sentimos que algo importante ao nosso bem-estar está ocorrendo, e para lidar com a situação um conjunto de mudanças fisiológicas e comportamentos começam, a acontecer

Compreensão Científica da Emoção

- Se expressa na face
- Emerge de estímulos externos e internos
- É sentida dentro do corpo
- Comunicação com outros
- Diferenças Individuais

F. Liszt Totentanz
(solo piano version)
Valentina Lisitsa

Tamla
Motown
M-5000



FOUR TOPS

Reach Out
I'll Be
There

Until
You Love
Someone

P.H.

Trabalhando com Emoções



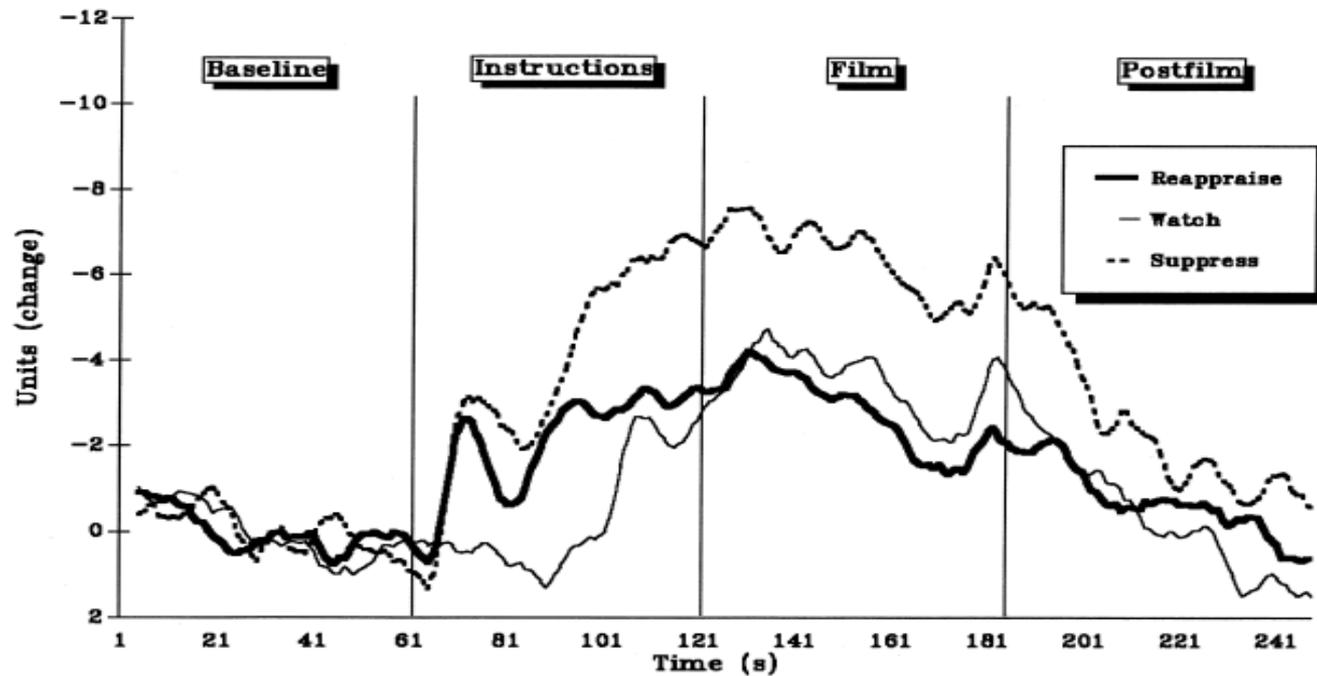
Observar



Reavaliar

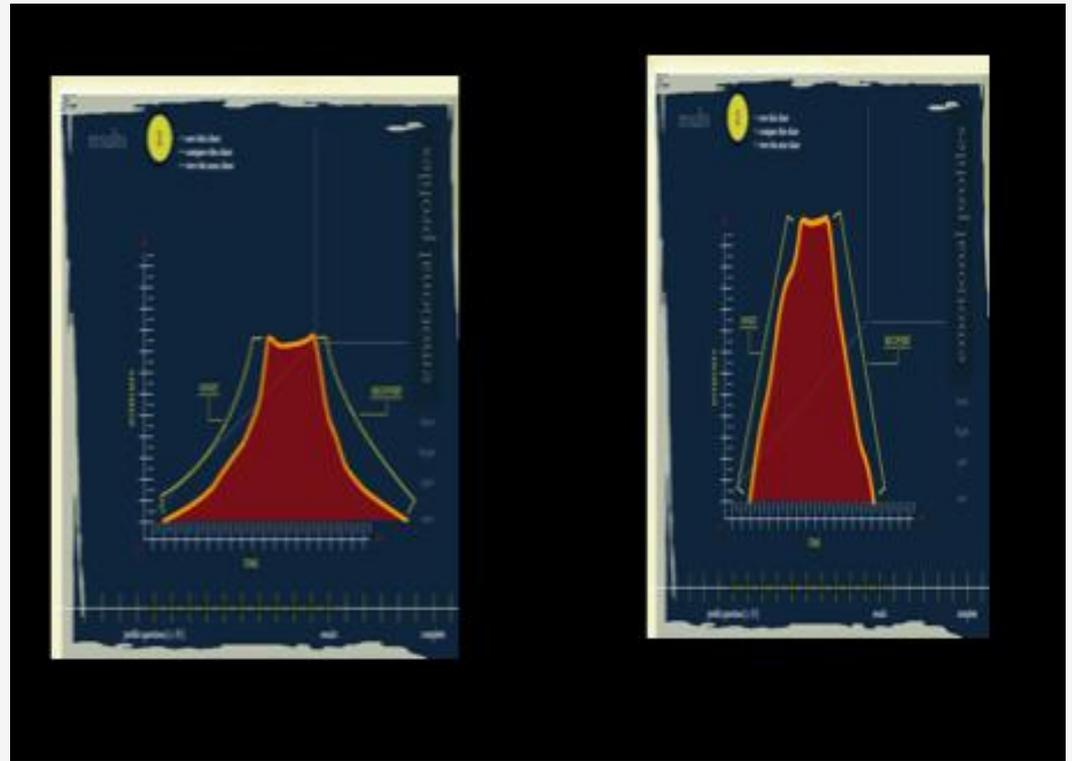


Suprimir



Diferenças Individuais

- Diferença sobre o gatilho da emoção
- Diferença na intensidade da emoção
- Diferença na duração da emoção

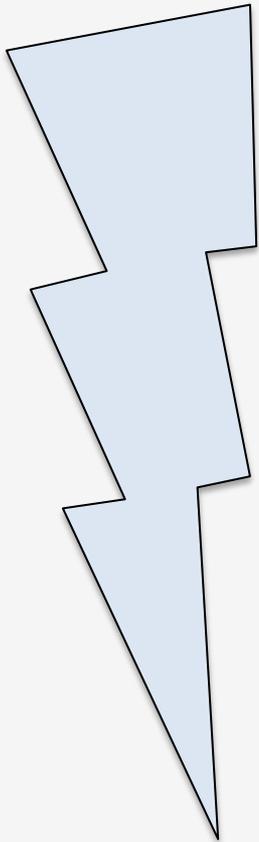


Estrutura para Inteligência Emocional

(tcc Consciência)

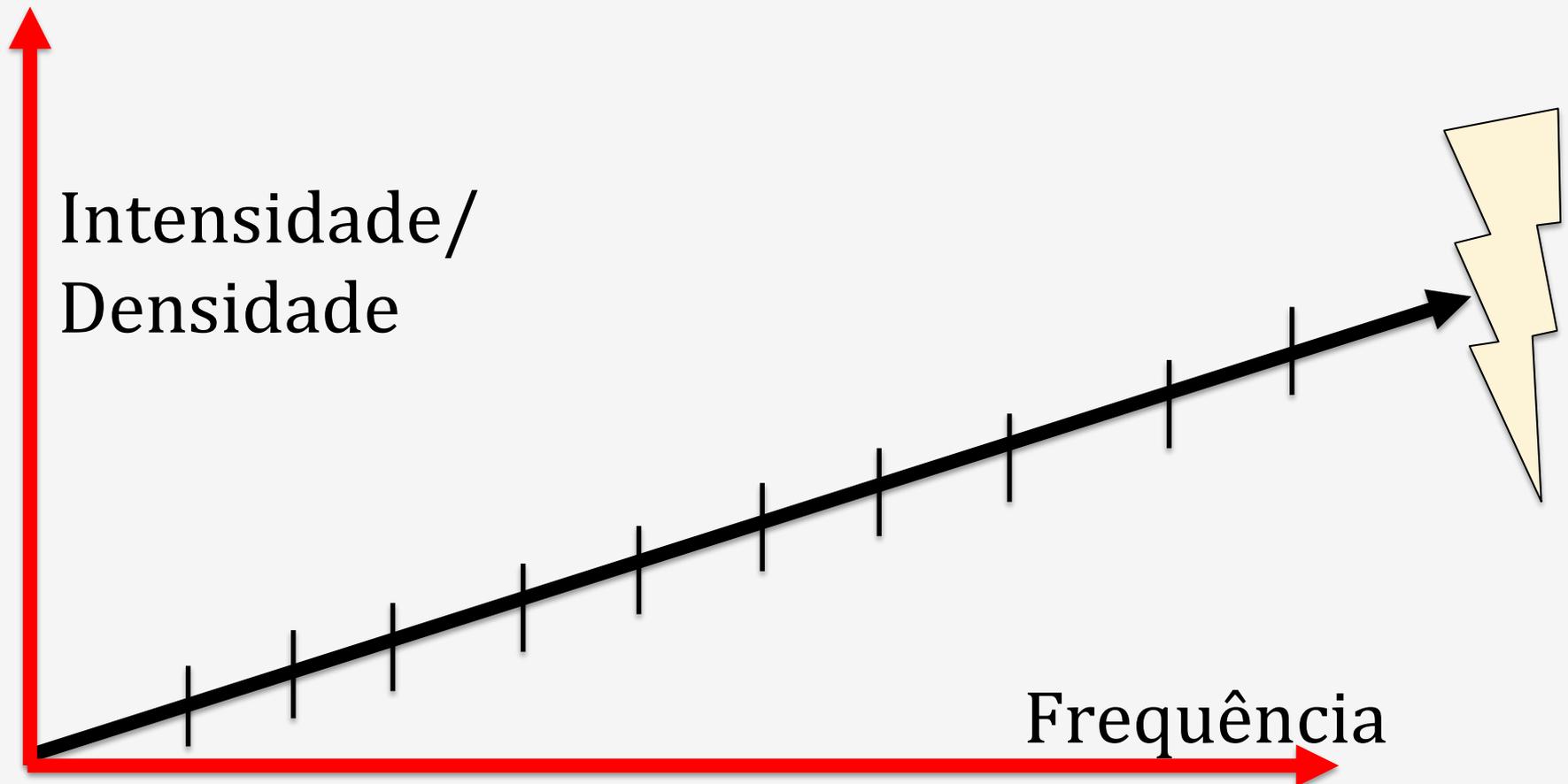


Estresse e Emoção

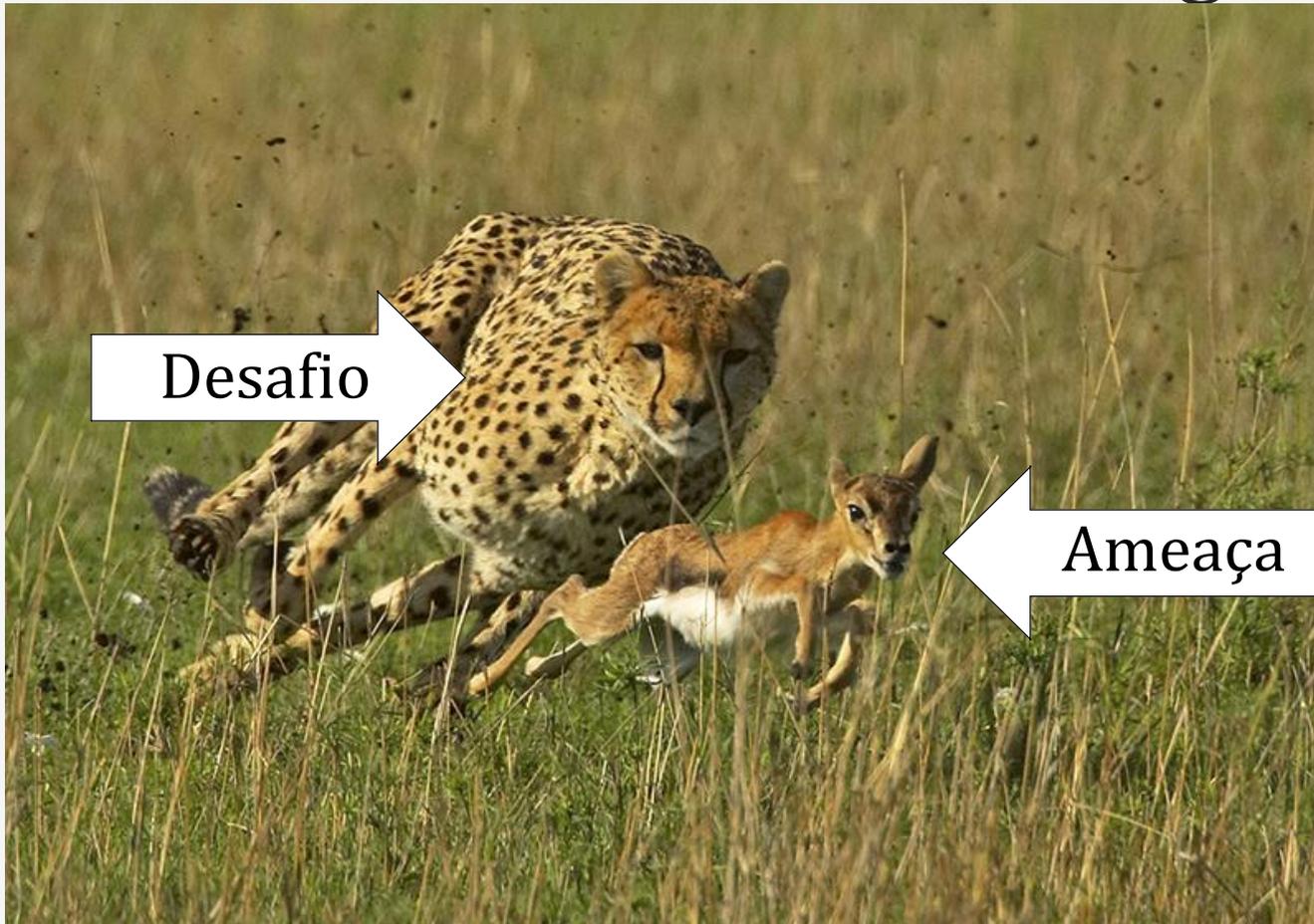


Toda vez que você está sentindo estresse você está sentindo uma emoção e a forma mais sustentável de lidar com o estresse é construindo consciência emocional

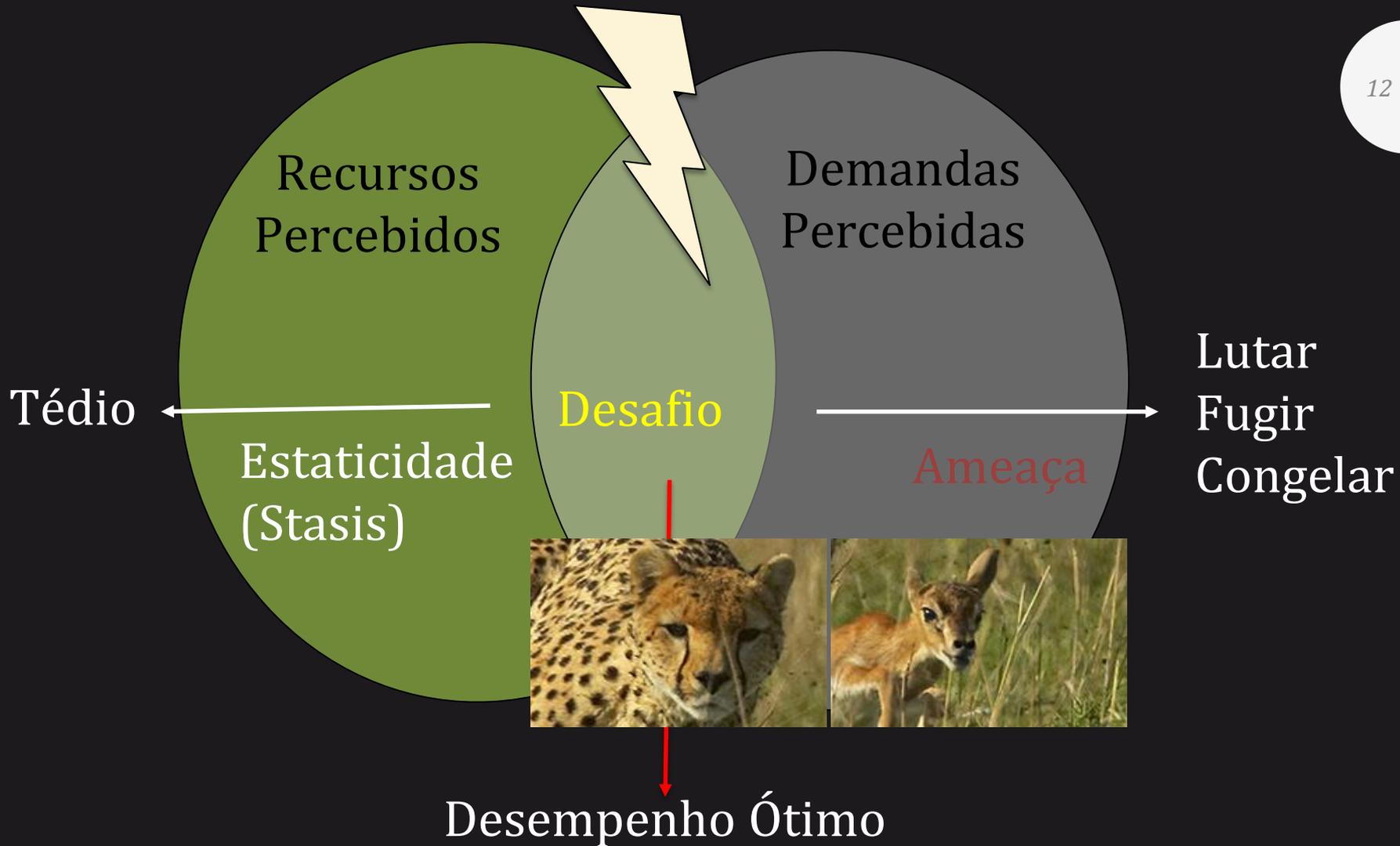
*Emoção + Intensidade + Densidade + Frequência =
Exaustão Emocional ou Estresse por Super-
Excitação (excesso de estímulos)*



*Nem Todo
Estresse é
Criado Igual*



Desafio vs. Estresse



Quais são os seus recursos e demandas no trabalho?



- Em pequenos grupos faça uma lista de cada um
- Seja específico mas não mencione nomes
- Quais recursos e quais demandas são individuais ou comum aos outros?
- Quais são culturais ou institucionais?
- Procure outros padrões

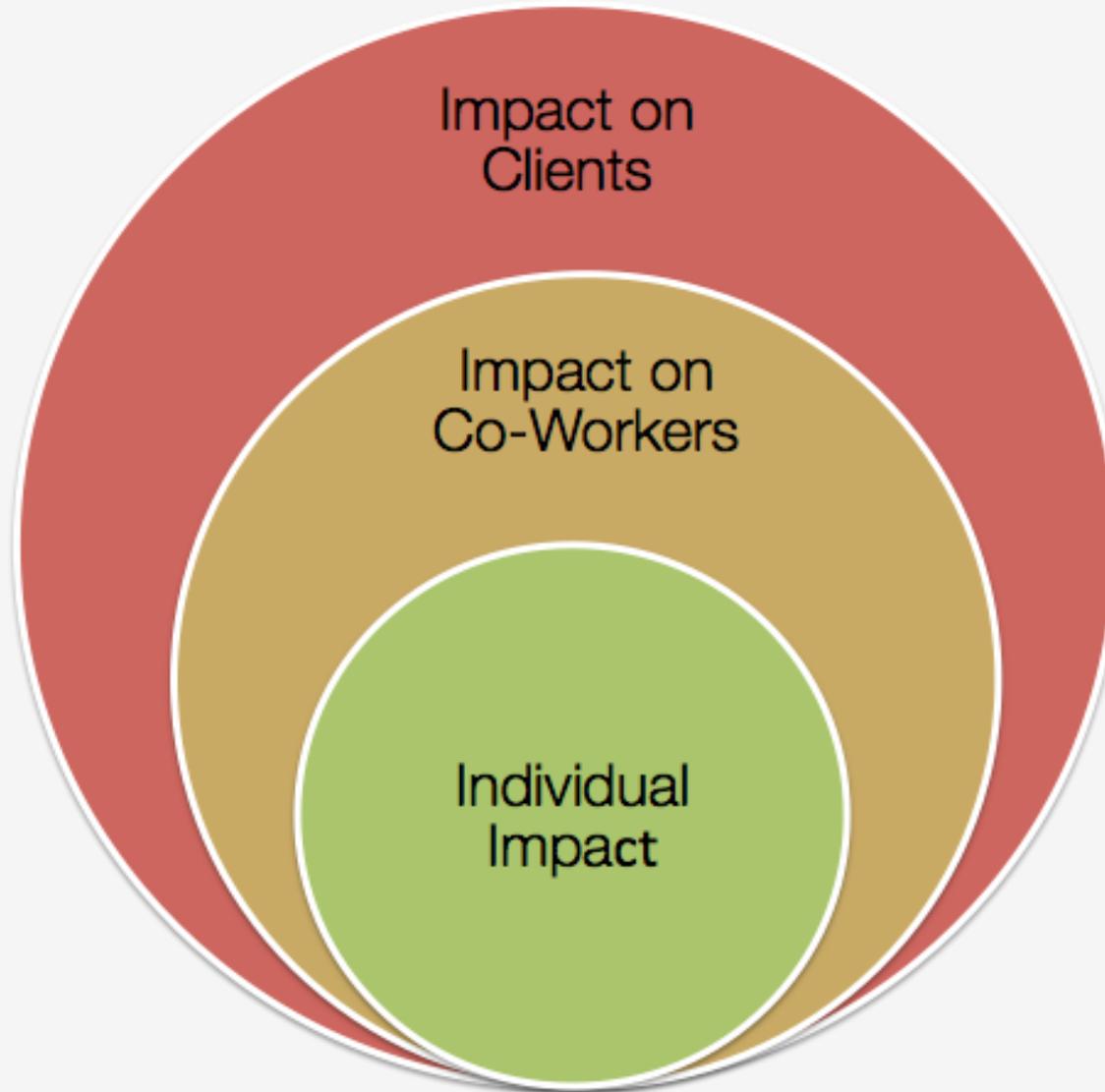
Recursos

- Consciência Emocional
- Inteligência
- Sono
- Bem-estar Físico
- Treinamento
- Educação
- Apoio dos Colegas de Trabalho
- Apoio do Supervisor
- Apoio de Família/Amigos
- Autonomia
- Compreensão do Papel
- Compromisso com organização

Demandas

- Falta de apoio dos Colegas de Trabalho
- Falta de apoio da Administração
- Falta de apoio na vida doméstica
- Estresse e Demandas Emocionais
- Espaço de Trabalho Inseguro
- Carga de Trabalho Excessiva
- Ausência de eficácia
- Conflito de Papel/Dissonância
- Sente-se sobrecarregado com a papelada

Escopo de Estresse Crônico



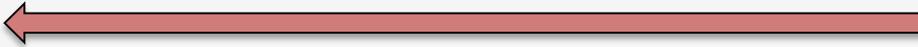
Experiência Percebida de Esgotamento ou Estafa (Burnout)

Exaustão Emocional



Cansaço das emoções do trabalho

Falta de Eficácia, Sentido



Sentir-se incapaz de completar o trabalho
Incapaz de perceber sentido no trabalho

Despersonalização



Perda do senso de identidade no trabalho
Postura insensível ou indiferente

Recursos: Trabalhando com as nossas emoções

- Emoções são complexas e invisíveis
- Como começamos a entender alguns dos nossos episódios emocionais lamentáveis?
- Lembre de alguns episódios emocionais que você teve na última semana.



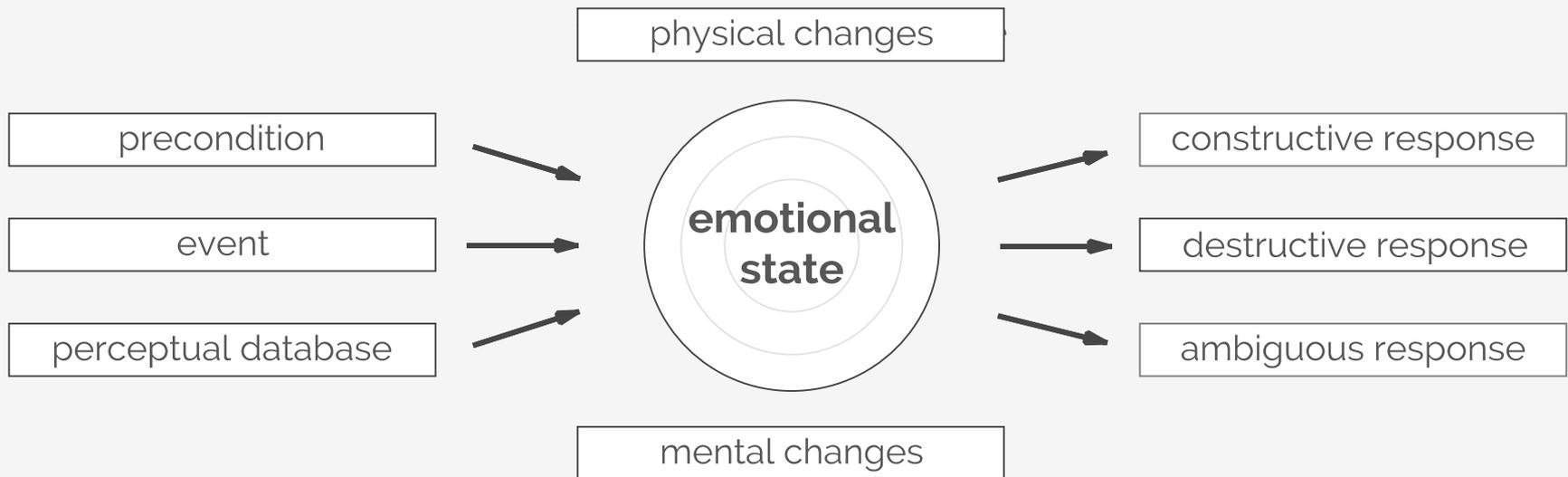
Linha do Tempo do Episódio Emocional



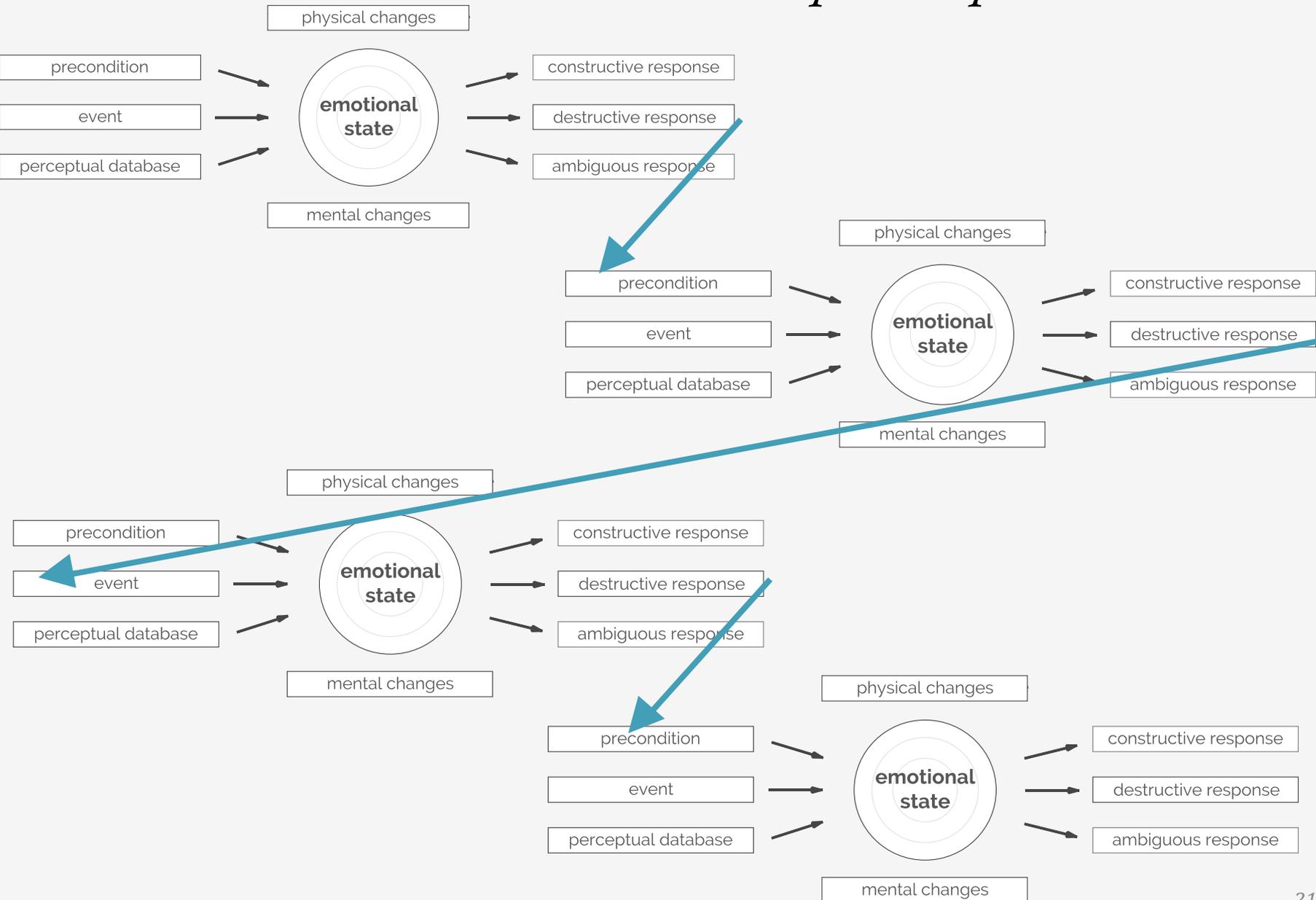
Linha do Tempo do Episódio Emocional

- **Pré-condição:** O que estava acontecendo antes do gatilho que poderia influenciar a forma como estávamos vendo o mundo
- **Evento:** O evento externo, ou evento mental interno que percebemos como importante na nossa base de dados
- **Base de Dados:** Os roteiros (scripts) armazenados e as memórias de eventos do nosso passado pessoal e ancestral
- **Mudanças Físicas:** Como o nosso corpo sente a emoção
- **Estado Psicológico:** O estado de emoção que estamos sentindo
- **Resposta Construtiva:** Responder de uma forma que nos ajude no mundo e com os nossos objetivos
- **Resposta Destrutiva:** Responder de uma forma que prejudique outros e frustre os nossos objetivos
- **Resposta Ambígua:** Uma resposta que pode ser construtiva ou destrutiva dependendo do contexto do episódio

Linha do Tempo do Episódio Emocional



Linha do Tempo do Episódio Emocional



Trabalhando com as nossas linhas do tempo

Depois de um Episódio

- Considerar os Gatilhos
- Rever os Padrões na Base de Dados de Alertas Emocionais
- Refletir sobre a experiência sentida de emoção no corpo
- Autocompaixão

Antes de um Episódio

- Sono, Saúde, Bem-estar
- Treinamento da Atenção
- Intenção/Motivação
- Perspectiva

O Fato Básico de Estar Consciente



Onde a Consciência Pode Adentrar a Paisagem

- Entre os estados emocionais e as respostas
 - Identificando a faísca antes da chama
 - Percebendo o estreitamento e filtragem de informações durante o período refratário
-
- 