COMO DESENVOLVER INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

Indivíduos que conseguem desenvolver inteligência emocional são cada vez mais valorizados. Isso porque reconhecem suas próprias limitações e conseguem se colocar no lugar do outro para entender suas falhas...

01 OBSERVE E ANALISE SEU PRÓPRIO COMPORTAMENTO

02 DOMINE SUAS EMOÇÕES

03 APRENDA A TRABALHAR AS EMOÇÕES NEGATIVAS

04 AUMENTE A SUA AUTOCONFIANÇA

05 APRENDA A LIDAR COM A PRESSÃO

06 NÃO TENHA MEDO DE SE EXPRESSAR

07 DESENVOLVA O SENTIMENTO DE EMPATIA

08 COLOQUE EM PRÁTICA A RESILIÊNCIA

09 FORMULE UMA “RESPOSTA” EM VEZ DE “REAGIR”

10 CONHEÇA OS SEUS LIMITES