

NOME:

Vitor / Lucas / Renato
Aula 1**INTRODUÇÃO - Princípios Básicos****1. Por que aprender sobre Inteligência Emocional e Espiritual?**

Já está provado que não é aptidão intelectual nem o talento que faz uma pessoa ser bem sucedida na vida, inclusive na vida com Deus.

“Daniela, uma menina chilena, se suicidou ontem. A garota se enforcou na escada de sua casa deixando apenas uma carta. A explicação era que ela se suicidou porque não tinha a atenção de Justin”. (24/06/2010)

“O levantamento, que ouviu 102 jovens de 18 a 32 anos, pertencentes às classes A e B, concluiu que boas escolas, vivência internacional e domínio das competências técnicas não são o suficiente para um ingresso tranquilo da geração Y no mercado de trabalho. “ (EXAME – 2014)

“O jovem tem o diploma e a qualificação formal, mas também apresenta muitas fragilidades comportamentais, ligadas à experiência de vida” explica ele. Ansiosos e com grandes expectativas para suas carreiras, eles tem dificuldade em enxergar seus próprios objetivos e anseios profissionais. (EXAME – 2014)

Fatores que determinam o sucesso:**QI – Quociente intelectual – 20%****QE – Quociente emocional – 80%**

A maior parte do sistema de ensino no mundo é focada em desenvolver o Quociente intelectual.

Desenvolver a inteligência emocional e espiritual irá:

- Conseguir maior controle de suas vidas. NOTA: _____
- Melhorar seu relacionamento com a família e com os amigos e com Deus. NOTA: _____
- Aumentar sua autoconfiança e autoestima. NOTA: _____
- Tomar decisões mais inteligentes e sábias. NOTA: _____
- Definir seus valores e o que mais importa para sua vida. NOTA: _____
- Reconhecer e priorizar suas metas e saber como alcançá-las. NOTA: _____
- Encontrar equilíbrio entre a escola, trabalho, amigos, honrando a Deus em tudo. NOTA: _____

2. Por que aprender sobre Inteligência Emocional e Espiritual?

A emoção é como um programa cerebral que dispara ordens para todo o organismo, gerando sentimentos e reações. Inteligência emocional tem a ver com saber perceber, reconhecer e lidar com as próprias emoções e também com a de outros.

Tipos de inteligência:

- **Inteligência racional:**

-
- **Inteligência emocional:**

- **Inteligência espiritual:**

Inteligência emocional e espiritual é basicamente a capacidade de lidar (entender, ajudar, liderar):

1. COM SI MESMO.

- *Melhor é o homem paciente do que o guerreiro, mais vale controlar o seu espírito do que conquistar uma cidade. (Provérbios 16:32)*
- *Assim como a água reflete o rosto, o coração reflete quem somos nós. (Provérbios 27:19)*
- *Acima de tudo, guarde o seu coração, pois dele depende toda a sua vida. (Provérbios 4:23)*

2. COM OS OUTROS.

- *"Vocês ouviram o que foi dito: 'Ame o seu próximo e odeie o seu inimigo'. Mas eu digo: Amem os seus inimigos e orem por aqueles que os perseguem, (Mateus 5:43-44)*
- *Cada um de nós deve agradar ao seu próximo para o bem dele, a fim de edificá-lo. (Romanos 15:2)*
- *Suportem-se uns aos outros e perdoem as queixas que tiverem uns contra os outros. Perdoem como o Senhor lhes perdoou. (Colossenses 3:13)*