

"Este livro explica de forma sucinta como lidar com as emoções de modo criativo e usar a inteligência para o bem de todos." Dalai-Lama

# DESENVOLVA A SUA INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

*Travis Bradberry, Ph.D.  
e Jean Greaves, Ph.D.*

Tudo o que  
você precisa  
saber para  
aumentar o  
seu Q.E.



SEXTANTE

# Resumo de Desenvolva A Sua Inteligência Emocional

Por que algumas pessoas são bem-sucedidas e outras não? Vemos exemplos disso todos os dias: pessoas brilhantes e preparadas vivendo situações difíceis enquanto outras, com menos qualidades ou atributos, prosperam.

A explicação pode ser encontrada no conceito de inteligência emocional. Muito se fala sobre o assunto, mas poucos sabem de fato como desenvolver essa habilidade. É comum agirmos movidos pela emoção, sem entender o que nos motivou a tomar determinadas atitudes.

Os psicólogos Travis Bradberry e Jean Greaves defendem a tese de que as pessoas confundem inteligência emocional com carisma ou traquejo social e não sabem que é possível aperfeiçoar seu quociente emocional (Q.E.).

Em suma, acredita-se que ou bem você tem Q.E. ou não. Esta é a razão pela qual Desenvolva a sua inteligência emocional é tão útil. Ele foi construído a partir dos resultados de uma pesquisa realizada com mais de 500 mil pessoas e oferece valiosas dicas para que possamos compreender as emoções, tanto as nossas como as dos outros.

Os autores acreditam que, ao controlar nossos impulsos, diminuimos o estresse e expandimos nossa capacidade de estabelecer relacionamentos e de conquistar objetivos. Este livro vai ajudar você a reagir de forma produtiva aos desafios do dia-a-dia e a interagir positivamente com outras pessoas.

Você também aprenderá a: Identificar as quatro aptidões do Q.E. – autoconsciência, autocontrole, consciência social e administração de relacionamentos – e descobrir como usá-las a seu favor. Aplicar seu Q.E.

para desenvolver suas habilidades de liderança e fomentar o trabalho de equipe, convertendo-se em um administrador mais eficiente e apreciado.

Exercitar seu Q.E. também na vida pessoal, para aprofundar a relação com seu parceiro e seus filhos.

Captar a conexão entre seu Q.E. e a sensação de bem-estar, e entender como ele pode melhorar sua saúde e sua felicidade.

[Acesse aqui a versão completa deste livro](#)