



Habilidades Socioemocionais no Trabalho

Karina Bastos
CRP 22/1638



Quem sou eu?

ANA KARINA BASTOS FRANÇA, CRP 22/01638, graduada em Psicologia pela Universidade Federal do Maranhão, com formação clínica em Terapia Transpessoal - EEDT/ Madrid. Pós-graduação em Psicologia Junguiana -Unyleya/EAD, Gerontologia - Laboro/MA, Gestão Estratégica de RH - UNESA/RJ, Avaliação Psicológica - IPOG/MA, MBA Executivo em Psicologia Organizacional - Unyleya/EAD. Trabalha há 21 anos com psicóloga, com atuação nas áreas clínica, organizacional, escolar e saúde. Atualmente é psicóloga clínica autônoma e psicóloga organizacional na SERHUM CONSULTORIA.



O que são habilidades socioemocionais?

São competências transversais pessoais, como aptidões, capacidade de linguagem e comunicação, cordialidade e capacidade de trabalhar em equipe e outros traços de personalidade que caracterizam as relações entre pessoas (CIMATTI, 2015).



O que são habilidades socioemocionais?

Engelberg (2015) define como o que a pessoa deve entender e desenvolver por si mesma e quanto a pessoa pode desenvolver ao se relacionar com outras pessoas, ramificando, portanto, de como competências pessoais e sociais.



São habilidades que podem se incorporar e melhorar com intervenção dirigida a nível familiar, educativo e social.



Habilidades Socioemocionais

Habilidades pessoais: iniciativa, resiliência, responsabilidade, assumir riscos, criatividade, adaptabilidade, gestão de tempo, autodesenvolvimento, autorregulação

Habilidades sociais: trabalho em equipe, relacionamento interpessoal, comunicação, liderança, sensibilidade cultural, empatia, compaixão.

Habilidades de aprendizagem: organização, solução de problemas e pensamento crítico

AUTOCONHECIMENTO





- **Quem eu sou? (essência)**
- **Como estou? (emocional)**
- **Onde estou? (social/existência)**

- **Como eu funciona comigo?**
- **Como eu funciona na minha relação com o outro?**
- **Como eu funciona a partir do meu lugar na sociedade?**



**Como os meus
pensamentos, crenças e
atitudes impactam na
minha maneira de ser?**

Esteja atento aos sinais!!!

Irritabilidade, insônia, sonolência excessiva, perda ou aumento de peso, pensamentos negativos constantes, taquicardia, dores musculares, dores de cabeça, gastrite, tontura, agressividade, falta de concentração e de atenção, etc.



A doença mental é construída ao longo de algum tempo a partir das experiências vividas e que não são bem elaboradas pela pessoa. É uma energia acumulada de forma inapropriada que se manifesta psicossomaticamente.





TENHA CUIDADO COM SEU BEM-ESTAR!!!

Sentimentos como mágoa, sentimento de injustiça, mal-entendido (compreensão de uma determinada situação de forma diferente), raiva, frustração, decepções, falta de diálogo, aborrecimentos, etc.

O que fazer para mudar?

**AÇÃO -
MOVIMENTO
AUTOGESTÃO**





AUTOGESTÃO

A capacidade de usar a conscientização dos nossos sentimentos, emoções, pensamentos, crenças, atitudes e comportamentos para orientar uma mudança necessária a fim de promover equilíbrio e saúde mental.



Habilidades Socioemocionais

- Identificar quais são as habilidades socioemocionais já desenvolvidas e as habilidades que precisam ser desenvolvidas;
- Traçar um plano de desenvolvimento com ações que precisam ser realizadas no desenvolvimento dessas habilidades, com prazo e atividades viáveis;
- Ter a disciplina de cumprir o plano, estando atento às metas e aos prazos estabelecidos;
- Realizar uma avaliação pessoal e interpessoal diante da mudança que se está buscando realizar.



Habilidades Socioemocionais

- Utilizar ferramentas da administração: PDCA, SWOT;
- Não faça sozinho! Busque ajuda de um profissional que possa ajudar nesse processo de mudança;
- Ouça as pessoas (família, amigos, pares, superiores e liderados);
- Não tenha medo do que vem de resposta do outro! Perceba como importante para o seu crescimento como pessoa e como profissional;
- Cuidado com a dosagem da autocrítica - Polarização.

Habilidades Socioemocionais - Liderança

- 1) Transforme dificuldade em oportunidade;
- 2) Seja exemplo para sua equipe;
- 3) Ensine o valor da liberdade e negocie os limites;
- 4) Elogie mais do que critique;
- 5) Seja tolerante e acessível;
- 6) Construa um ambiente de trabalho positivo e saudável;
- 7) Perceba que você é falível e comete erros;
- 8) Equilibre o trabalho e os demais aspectos da sua vida;
- 9) Esteja feliz no trabalho;
- 10) Cuide da sua espiritualidade.





O desafio de desenvolver a liderança é grande, mas também encantador, porque ao realizar esse movimento, o líder se depara com a beleza da autodescoberta de talentos em si mesmo que antes não se dava conta. Da mesma forma, estimula seus liderados nesse processo de autoconhecimento e o resultado dessa construção individual e coletiva tem promovido resultados incríveis.

A silhouette of a person in a yoga pose, specifically a variation of the Tree Pose (Vrikshasana), is shown on the left side of the image. The person's right leg is raised and bent at the knee, with the foot resting on the left thigh. Their right hand is in a mudra (gesture) near their knee, and their left hand is in a mudra near their hip. The background is a warm, golden sunset or sunrise, with a bright sun low on the horizon, creating a soft glow and long shadows. The overall mood is peaceful and serene.

Obrigada!