SEU GUIA PARA:
RESILIÊNCIA EMOCIONAL

De acordo com uma pesquisa realizada pelos autores do livro Inteligência Emocional 2.0, apenas 36% das pessoas possuem essa característica.

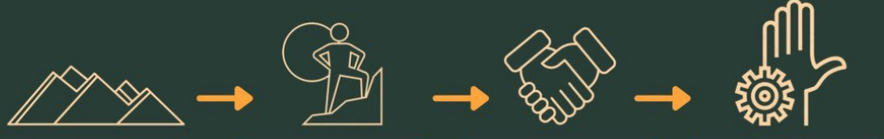
36% DA POPULAÇÃO TEM A CAPACIDADE DE RECONHRCER E LIDAR COM OS SSUS SENTIMENTOS

O que é resiliência emocional?

Resiliência emocional é a nossa capacidade de lidar bem com os diversos problemas que a vida nos proporciona, e de resistir à estas mudanças. Essa habilidade se resume a nossa capacidade de manter o equilíbrio emocional. A chances de desenvolver transtornos emocionais após eventos estressantes terem sido vivenciados, aumentam com as pessoas menos resilientes.

O gráfico mostra através de pesquisa realizada em hospitais universitários e outros órgãos, as áreas em que a resiliência emocional se deu com maior êxito e a porcentagem de participantes classificados resilientes.

Os 4 C's da Resiliência Emocional



Competitividade

Uma pessoa resiliente procura em seus adversários motivação, procurando sempre supera-los.

Coragem

Para manter o equilíbrio diante dos maiores desafios é necessário uma mente firme.

Confiança

A chave para aumentar a resiliência emocional é acreditar sempre no sucesso.

Controle

O principal meio para lidarmos e compreendermos com situações difíceis da melhor maneira é o autocontrole.

Digitalizada com CamScanner