



**PROJETO ESCOLA E FAMÍLIA EM FORMAÇÃO/AÇÃO**

Agrupamento de Escolas Viseu Sul  
Esc. Sup. de Educação de Viseu  
Universidade Católica de Viseu  
Universidade do Minho  
ACeS Dão- Lafões  
C.M. Viseu

## FORMAÇÃO NO ÂMBITO DO PEFF/A

### 1ª SESSÃO

28 DE NOVEMBRO - 21 HORAS

**INTELIGENCIA EMOCIONAL  
EM CONTEXTO EDUCATIVO:**

**Educar com equilíbrio II**



SOFIACAMPOS/2014

## RECONHECER AS SUAS EMOÇÕES

### 1-TESTE DE AUTO-AVALIAÇÃO

Indique até que ponto cada uma das seguintes afirmações o descreve. Seja franco e honesto. O teste só pode ser útil se as respostas forem rigorosas. Ao responder escolha uma das seguintes hipóteses:

- 1= **Nunca** se aplica a mim
- 2= **Raramente** se aplica a mim
- 3= **Por vezes** aplica-se a mim
- 4= **Frequentemente** aplica-se a mim
- 5= Aplica-se **sempre** a mim

- 1 Sei exactamente o que estou a sentir
- 2 Não sei descrever com rigor o meu estado emocional às outras pessoas
- 3 Estou muito ciente das minhas alterações de humor
- 4 Em situações emotivas, sinto alterações físicas
- 5 Consigo saber quando me sinto frustrado ou zangado
- 6 As outras pessoas apercebem-se das alterações do meu humor antes de mim
- 7 Dou pouca importância aos meus estados internos (pensamentos e sentimentos)
- 8 Estou a par dos meus sentimentos
- 9 Sou surpreendido pelas reacções emotivas que tenho
- 10 Sinto dificuldade em expressar os meus sentimentos


**NOTA:** **Adicione** as respostas numéricas dos pontos 1, 3, 4, 5 e 8. Dessa soma, **subtraia** as respostas numéricas dos pontos 2, 6, 7, 9 e 10. O valor resultante deverá ser uma pontuação entre -20 e +20.

- Excelente** = 15 e mais
- Bom** = 10 a 14
- Médio** = 1 a 9
- Deve melhorar** = Zero e menos

## RECONHECER AS EMOÇÕES NOS OUTROS

### 2-TESTE DE AUTO-AVALIAÇÃO

Indique até que ponto cada uma das seguintes afirmações o descreve. Seja franco e honesto. O teste só pode ser útil se as respostas forem rigorosas. Ao responder escolha uma das seguintes hipóteses:

- 1= **Nunca** se aplica a mim
- 2= **Raramente** se aplica a mim
- 3= **Por vezes** aplica-se a mim
- 4= **Frequentemente** aplica-se a mim
- 5= Aplica-se **sempre** a mim

- 1   Reconheço quando alguém está a ficar zangado
- 2   Sei ver quando um colega está triste ou deprimido
- 3   Não faço ideia do que os outros estão a sentir
- 4   Interpreto mal as situações emotivas
- 5   Presto muita atenção aos estados emocionais dos outros
- 6   Tenho a capacidade de reconhecer as emoções dos outros
- 7   Quando um amigo está sob *stress*, não me apercebo
- 8   As emoções dos outros são difíceis de reconhecer
- 9   Quando faço parte de um grupo, sou sensível ao “clima” emocional.
- 10  Sou lento a perceber quando o “chefe” está bem-disposto.


**NOTA:** *Adicione* as respostas numéricas dos pontos 1, 2, 5, 6 e 9. Dessa soma, *subtraia* as respostas numéricas dos pontos 3, 4, 7, 8 e 10. O valor resultante deverá ser uma pontuação entre -20 e +20.

- Excelente** = 15 e mais
- Bom** = 10 a 14
- Médio** = 1 a 9
- Deve melhorar** = Zero e menos

## COMPREENDER AS CAUSAS DAS SUAS PRÓPRIAS EMOÇÕES

### 3-TESTE DE AUTO-AVALIAÇÃO

Indique até que ponto cada uma das seguintes afirmações o descreve. Seja franco e honesto. O teste só pode ser útil se as respostas forem rigorosas. Ao responder escolha uma das seguintes hipóteses:

- 1= **Nunca** se aplica a mim
- 2= **Raramente** se aplica a mim
- 3= **Por vezes** aplica-se a mim
- 4= **Frequentemente** aplica-se a mim
- 5= Aplica-se **sempre** a mim

- |  |  |
|--|--|
| <u>1</u> Quando estou triste ou deprimido consigo descobrir o porquê                             |  |
| <u>2</u> Tenho uma boa compreensão das causas do meu estado de espírito                          |  |
| <u>3</u> Os meus estados de espírito são previsíveis e compreensíveis                            |  |
| <u>4</u> Sinto-me confuso em relação aos meus sentimentos  |  |
| <u>5</u> Não tenho muitas certezas relativamente ao que determina a minha disposição             |  |
| <u>6</u> Consigo saber a razão das minhas emoções  |  |
| <u>7</u> Quando me sinto ansioso, não consigo explicar a razão para tal                          |  |
| <u>8</u> Os meus humores mudam e não sei porquê  |  |
| <u>9</u> Gosto de perceber as razões para me sentir como me sinto.                               |  |
| <u>10</u> Não passo muito tempo a tentar perceber o que está na causa do meu estado de espírito. |  |

**NOTA:** **Adicione** as respostas numéricas dos pontos 1, 2, 3, 6 e 9. Dessa soma, **subtraia** as respostas numéricas dos pontos 4, 5, 7, 8 e 10. O valor resultante deverá ser uma pontuação entre -20 e +20.

- Excelente** = 15 e mais
- Bom** = 10 a 14
- Médio** = 1 a 9
- Deve melhorar** = Zero e menos

## COMPREENDER AS CAUSAS DAS EMOÇÕES NOS OUTROS

### 4-TESTE DE AUTO-AVALIAÇÃO

Indique até que ponto cada uma das seguintes afirmações o descreve. Seja franco e honesto. O teste só pode ser útil se as respostas forem rigorosas. Ao responder escolha uma das seguintes hipóteses:

- 1= **Nunca** se aplica a mim  
2= **Raramente** se aplica a mim  
3= **Por vezes** aplica-se a mim  
4= **Frequentemente** aplica-se a mim  
5= Aplica-se **sempre** a mim

- |    |   |  |
|----|---|--|
| 1  | Quando alguém se sente deprimido, consigo perceber porquê.                                    |  |
| 2  | Quando uma pessoa está irritada ou zangada, não consigo perceber porquê                       |  |
| 3  | Consigo perceber as causas das emoções nos outros   |  |
| 4  | É-me difícil perceber o estado de espírito dos outros.  |  |
| 5  | Quando as pessoas se irritam comigo, não percebo por que razão isso acontece.                 |  |
| 6  | Consigo explicar por que motivo os meus amigos se sentem de determinada forma                 |  |
| 7  | Quando o meu cônjuge está preocupado ou perturbado, sei perceber porquê.                      |  |
| 8  | Os humores do meu “chefe” são difíceis de perceber.   |  |
| 9  | Consigo diagnosticar os humores das outras pessoas.   |  |
| 10 | Não passo muito tempo a tentar perceber por que razão as pessoas sentem de determinada forma. |  |

**NOTA:** **Adicione** as respostas numéricas dos pontos 1, 3, 6, 7 e 9. Dessa soma, **subtraia** as respostas numéricas dos pontos 2, 4, 5, 8 e 10. O valor resultante deverá ser uma pontuação entre -20 e +20.

- Excelente** = 15 e mais  
**Bom** = 10 a 14  
**Médio** = 1 a 9  
**Deve melhorar** = Zero e menos

## COMPREENDER AS CONSEQUÊNCIAS DAS SUAS PRÓPRIAS EMOÇÕES

### 5-TESTE DE DESEMPENHO

Cada um dos pontos descreve uma situação social pela qual poderá ter que passar. Depois de cada descrição, deverá indicar a resposta emocional **mais provável** – ou as respostas – que **você** teria. Em alguns casos só uma resposta emocional é a provável. Noutras haverá mais do que uma. Faça um círculo à volta das respostas que considera **prováveis** – e não só teoricamente possíveis- nessa situação.

- 1- Sente-se triste e deprimido há algum tempo. Qual das respostas indica os efeitos prováveis no seu comportamento?
  - a. Perda de apetite
  - b. Falta de sono
  - c. Concentração melhorada
  - d. Perda de interesse no sexo
  
- 2- Tem sentido uma grande ansiedade há já alguns dias. Qual das respostas indica os efeitos prováveis no seu comportamento?
  - a. Aumento de apetite
  - b. Mais optimismo
  - c. Dificuldade em adormecer
  - d. “Nervoso miudinho”
  
- 3- Sente-se zangado com um familiar. Qual das respostas indica os efeitos prováveis no seu comportamento?
  - a. Sentimento de bem-estar
  - b. Irritação com os outros
  - c. Pensamentos frequentes sobre outra pessoa
  - d. Maior produtividade no trabalho
  
- 4- Sente-se envergonhado com um erro simples que cometeu no emprego. Qual das respostas indica os efeitos prováveis do seu comportamento?
  - a. Torna-se mais introvertido
  - b. Sente-se mais confiante
  - c. Melhora a sua concentração
  - d. A sua autoestima decresce
  
- 5- Sente-se muito bem. Qual das respostas indica os efeitos prováveis no seu comportamento?
  - a. Torna-se mais conversador
  - b. Melhoria da concentração
  - c. Falta de paciência
  - d. Maior generosidade

- 6- Sente-se muito orgulhoso no desempenho escolar da sua filha. Qual das respostas indica os efeitos prováveis no seu comportamento?
- Menos paciência
  - Perda do apetite
  - Fraca autoestima
  - Partilha o facto com os outros
  - e.
- 7- Sente inveja de um colega de trabalho que foi promovido em vez de si. Qual das respostas indica os efeitos prováveis no seu comportamento?
- Dificuldade de concentração
  - Maior generosidade
  - Maior produtividade
  - Egocentrismo
- 8- Sente-se irritado com o seu chefe porque ele lhe pediu para trabalhar até tarde, todos os dias, durante uma semana. Qual das respostas indica os efeitos prováveis no seu comportamento?
- Sente-se sarcástico
  - Queixa-se aos outros colegas
  - Sente orgulho na confiança depositada em si
  - Sente inveja dos colegas
- 9- Sente-se atraído por uma nova pessoa no seu círculo social. Qual das respostas indica os efeitos prováveis no seu comportamento?
- Ri com mais facilidade das piadas dessa pessoa
  - Tem mais cuidado com a sua aparência
  - A sua autoestima decresce
  - Fica mais irritável
- 10- Sente-se culpado por ter feito um comentário mais agressivo a um conhecido. Qual das respostas indica os efeitos prováveis no seu comportamento?
- Evita a pessoa
  - Fica deprimido
  - Sente-se bem
  - Faz algo para lhe agradar

**NOTA: RESPOSTAS ADEQUADAS**

- |     |         |
|-----|---------|
| 1-  | a, b, d |
| 2-  | c, d    |
| 3-  | b, c    |
| 4-  | a, d    |
| 5-  | a, d    |
| 6-  | d       |
| 7-  | a, d    |
| 8-  | a, b    |
| 9-  | a, b    |
| 10- | a, d    |

## REGULAR AS SUAS PRÓPRIAS EMOÇÕES

### 6-TESTE DE AUTO-AVALIAÇÃO

Indique de que forma cada uma das seguintes afirmações o descreve. Seja franco e honesto. O teste só pode ser útil se as respostas forem rigorosas. Ao responder escolha uma das seguintes hipóteses:

- 1= **Nunca** se aplica a mim
- 2= **Raramente** se aplica a mim
- 3= **Por vezes** aplica-se a mim
- 4= **Frequentemente** aplica-se a mim
- 5= Aplica-se **sempre** a mim

- |    |   |  |
|----|---|--|
| 1  | Quando sinto emoções fortes, tenho uma boa capacidade de controlá-las                                 |  |
| 2  | Deixo que as emoções me dominem.  |  |
| 3  | Acho que os meus estados de espírito são suficientemente fortes para controlarem o meu comportamento. |  |
| 4  | Fico tão zangado que não me consigo controlar.  |  |
| 5  | Consigo manter um nível emocional estável.  |  |
| 6  | Toda a gente percebe quando estou triste.   |  |
| 7  | Controlo os meus sentimentos.   |  |
| 8  | Os meus humores são incontroláveis  |  |
| 9  | Consigo manter as minhas emoções rigidamente controladas.   |  |
| 10 | Os meus estados de espírito positivos duram bastante tempo.   |  |

**NOTA:** **Adicione** as respostas numéricas dos pontos 1, 5, 7, 9 e 10. Dessa soma, **subtraia** as respostas numéricas dos pontos 2, 3, 4, 6 e 8. O valor resultante deverá ser uma pontuação entre -20 e +20.

- Excelente** = 11 e mais
- Bom** = 3 a 10
- Médio** = -4 a 2
- Deve melhorar** = -5 e menos



## REGULAR AS EMOÇÕES DOS OUTROS

### 7-TESTE DE AUTO-AVALIAÇÃO

Indique de que forma cada uma das seguintes afirmações o descreve. Seja franco e honesto. O teste só pode ser útil se as respostas forem rigorosas. Ao responder escolha uma das seguintes hipóteses:

- 1= **Nunca** se aplica a mim
- 2= **Raramente** se aplica a mim
- 3= **Por vezes** aplica-se a mim
- 4= **Frequentemente** aplica-se a mim
- 5= Aplica-se **sempre** a mim

- |  |  |
|--|--|
| 1 Quando as outras pessoas estão zangadas, consigo acalmá-las.                       |  |
| 2 Quando o meu cônjuge está deprimido, consigo animá-lo.                             |  |
| 3 Não consigo consolar os meus amigos quando eles estão tensos.                      |  |
| 4 Quando os colegas ficam frustrados, sei como encorajá-los e mantê-los motivados.   |  |
| 5 Quando uma pessoa se sente mal, não consigo animá-la.                              |  |
| 6 Consigo usar o humor para desanuviar certas situações.                             |  |
| 7 Quando tento acalmar uma pessoa que está irritada, só pioro as coisas.             |  |
| 8 Não sei o que dizer a alguém que se sente deprimido.                               |  |
| 9 Acho difícil motivar os outros.  |  |
| 10 Quando dois dos meus amigos estão a discutir, tenho jeito para acalmar as coisas. |  |

**NOTA:** *Adicione* as respostas numéricas dos pontos 1, 3, 4, 7 e 9. Dessa soma, *subtraia* as respostas numéricas dos pontos 2, 5, 6 8 e 10. O valor resultante deverá ser uma pontuação entre -20 e +20.

- Excelente** = 16 e mais
- Bom** =9 a 15
- Médio** = -4 a 8
- Deve melhorar**= -5 e menos

## USAR AS SUAS PRÓPRIAS EMOÇÕES

### 8-TESTE DE AUTO-AVALIAÇÃO

Indique de que forma cada uma das seguintes afirmações o descreve. Seja franco e honesto. O teste só pode ser útil se as respostas forem rigorosas. Ao responder escolha uma das seguintes hipóteses:

- 1= **Nunca** se aplica a mim
- 2= **Raramente** se aplica a mim
- 3= **Por vezes** aplica-se a mim
- 4= **Frequentemente** aplica-se a mim
- 5= Aplica-se **sempre** a mim

- 1 Quando necessário, consigo levar-me a sentir entusiasmo.
- 2 Perco a motivação quando trabalho para um objectivo a longo prazo.
- 3 Mantenho o bom humor, mesmo quando as coisas não correm na perfeição.
- 4 É mais provável que as minhas emoções me comandem, do que o contrário.
- 5 Quando falho, uso o meu desapontamento para tentar fazer melhor.
- 6 É-me difícil colocar-me num determinado estado de espírito..
- 7 Se agir como se estivesse alegre e feliz, acabo por me sentir realmente assim.
- 8 Se estiver de mau humor, é-me difícil ficar alegre.
- 9 Se a situação o exigir, consigo ficar cheio de energia e motivação.
- 10 Tenho dificuldade em manter determinado estado de espírito por muito tempo.


**NOTA:** **Adicione** as respostas numéricas dos pontos 1, 3, 5, 7 e 9 Dessa soma, **subtraia** as respostas numéricas dos pontos 2, 4, 6, 8 e 10. O valor resultante deverá ser uma pontuação entre -20 e +20.

- Excelente** = 11 e mais
- Bom** =3 a 10
- Médio** = -4 a 2
- Deve melhorar**= -5 e menos

## USAR AS EMOÇÕES DOS OUTROS

### 9-TESTE DE AUTO-AVALIAÇÃO

Indique de que forma cada uma das seguintes afirmações o descreve. Seja franco e honesto. O teste só pode ser útil se as respostas forem rigorosas. Ao responder escolha uma das seguintes hipóteses:

- 1= **Nunca** se aplica a mim
- 2= **Raramente** se aplica a mim
- 3= **Por vezes** aplica-se a mim
- 4= **Frequentemente** aplica-se a mim
- 5= Aplica-se **sempre** a mim

- 1 Se alguém com quem estou a competir fica zangado, uso isso para minha vantagem.
- 2 Acho difícil induzir emoções nas outras pessoas.
- 3 Quando alguém está de bom humor, não tento tirar partido disso pedindo um favor.
- 4 Faço pequenas ameaças para cumprir os meus objetivos.
- 5 Uso a culpa para influenciar o comportamento dos outros.
- 6 Faço favor aos outros, esperando que façam o mesmo por mim.
- 7 Tenho jeito para influenciar as emoções dos outros.
- 8 Acho difícil influenciar outras pessoas, quando são emotivas.
- 9 Acho difícil usar as emoções fortes dos outros em proveito próprio.
- 10 É-me difícil influenciar as emoções dos outros.


**NOTA:** **Adicione** as respostas numéricas dos pontos 1, 4, 5, 6 e 7 Dessa soma, **subtraia** as respostas numéricas dos pontos 2, 3, 8, 9 e 10. O valor resultante deverá ser uma pontuação entre -20 e +20.

- Excelente** = 11 e mais
- Bom** = 3 a 10
- Médio** = -4 a 2
- Deve melhorar** = -5 e menos