

Inteligência Emocional na Liderança

Autoavaliação nos 5 pilares de Goleman e um roteiro pra conversas difíceis.

1

Autoavaliação — 5 Pilares de Goleman

Dê uma nota de 1 a 5 pra si mesmo em cada pilar, com um exemplo real recente.

Pilar	Nota (1-5)	Evidência/exemplo recente
Autoconhecimento		
Autorregulação		
Motivação		
Empatia		
Habilidade social		

Inteligência Emocional na Liderança

2

Roteiro para Conversas Difíceis

Conduzir sem perder o controle emocional, dos dois lados da mesa.

Etapa	Feito?
Preparar-se antes: qual é o fato, qual é a interpretação?	
Abrir com clareza sobre o motivo da conversa	
Ouvir a versão da outra pessoa antes de concluir	
Fechar com um combinado claro e verificável	