



Fundamentos das Relações Humanas e Inteligência Emocional

Módulo 1 — Profec Cursos

15 temas essenciais para transformar sua comunicação e convivência 👉



MÓDULO 1

Por que Relações Humanas importam?

Relacionamentos saudáveis são o pilar do bem-estar e do sucesso profissional. Conexões humanas impactam diretamente a saúde mental, a convivência em sociedade e o clima organizacional.

AUTOCONHECIMENTO

A Janela de Johari



Ferramenta para mapear quem você é — e quem ainda pode se tornar.



INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

Daniel Goleman na Prática

Autoconhecimento

Identificar seus gatilhos emocionais antes de agir.

Autorregulação

Responder com calma em vez de reagir no impulso.

COMUNICAÇÃO

O Processo da Comunicação Interpessoal



Compreender cada etapa ajuda a identificar onde surgem os ruídos e mal-entendidos.



ESCUITA ATIVA

Ouvir para Compreender

- **Foco total no interlocutor**
- **Perguntas clarificadoras**
- **Interesse genuíno pelo que é dito**

CNV

Comunicação Não-Violenta

Os 4 pilares de **Marshall Rosenberg** para expressar sentimentos sem acusar ou gerar defensividade:

1

Observação

2

Sentimento

3

Necessidade

4

Pedido



PERCEPÇÃO

Viés Cognitivo e Julgamento

Experiências passadas, culturas e estereótipos moldam nossas impressões. Aprender a **desconstruir preconceitos** é essencial para relações mais justas e abertas.

Os 4 Estilos Comportamentais

Passivo

Evita conflito, anula desejos. Gera frustração e perda de credibilidade.

Agressivo

Impõe opiniões pela força. Destrói o clima de confiança.

Passivo-Agressivo

Ironias e resistência silenciosa. Gera desconfiança mútua.

Assertivo

Claro, direto e respeitoso. Fortalece laços e resolve conflitos.



EMPATIA

Empatia e Flexibilidade Cognitiva

Colocar-se no lugar do outro **sob a perspectiva dele**.
Acolher diferentes visões de mundo e motivações —
mesmo quando há divergência de opiniões.

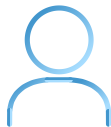
❏ Empatia não é concordar. É compreender.

Linguagem Corporal



Contato Visual

Transmite confiança e presença.



Postura

Reflete abertura ou fechamento.



Tom de Voz

Alinha o que se fala ao que se sente.



ERA DIGITAL

Relações Interpessoais Online

E-mails, apps de mensagens e redes sociais exigem atenção redobrada. **Prevenir ruídos e frieza** em conversas assíncronas é o desafio de manter o toque humano na conectividade.



DIVERSIDADE

Inclusão e Respeito às Diferenças

Pluralidade

Diferentes faixas etárias, perfis e origens enriquecem as relações.

Inovação

A diversidade estimula novas ideias e soluções nos grupos.

Confiança e Credibilidade

A base de qualquer vínculo duradouro está na **coerência entre discurso e prática**, na transparência e no respeito ao sigilo e à privacidade do outro.

Coerência

Fazer o que se diz.

Transparência

Comunicar com honestidade.

Privacidade

Respeitar o sigilo alheio.



SAÚDE EMOCIONAL

Gestão de Limites

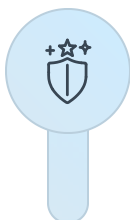
Aprender a dizer "**não**" de forma respeitosa protege seu tempo e sua saúde mental contra sobrecargas emocionais e dinâmicas tóxicas.

INTELIGÊNCIA SOCIAL

Construção de Laços Genuínos



Sentimento de Pertencimento



Ambientes Psicologicamente Seguros



Parcerias Duradouras

DESTAQUE

O Estilo Assertivo em Foco

O que é

Expressar sentimentos, opiniões e limites de forma clara, direta, honesta e respeitosa.

O que gera

- Resolução saudável de conflitos
- Fortalecimento da autoconfiança
- Laços sólidos e duradouros



"As pessoas podem esquecer o que você disse ou o que você fez, mas jamais esquecerão como você as fez sentir."

A inteligência interpessoal é a chave para abrir portas em qualquer área da vida.

15 Temas que Transformam

01

Relações Humanas e Autoconhecimento

02

Inteligência Emocional e CNV

03

Estilos de Comunicação e Empatia

04

Diversidade, Ética e Saúde Emocional

05

Inteligência Social e Laços Genuínos

Ao dominar estes conceitos, você estará pronto para **construir pontes no lugar de muros.**



Pronto para transformar suas relações?

Este é o Módulo 1 da **Profec Cursos**.
Compartilhe este carrossel com quem precisa
desenvolver sua inteligência emocional e
comunicação! 💙

COMPARTILHE ESTE POST