

MONICA AMALA SIMIONATO

**COMPETÊNCIAS
EMOCIONAIS E
LIDERANÇA
ESTRATÉGICA**



ALTA BOOKS
EDITORA

Competências Emocionais e Liderança Estratégica

Copyright © 2024 STARLIN ALTA EDITORA E CONSULTORIA LTDA.

Alta Books é uma empresa do Grupo Editorial Alta Books (Starlin Alta Editora e Consultoria LTDA).

Copyright © 2024 Monica Simonato.

ISBN: 978-85-508-2445-1

Impresso no Brasil – 1ª Edição, 2024 – Edição revisada conforme o Acordo Ortográfico da Língua Portuguesa de 2009.

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP) (BENITEZ Catalogação Ass. Editorial, MS, Brasil)

S61c
1.ed. Simonato, Monica
Competências emocionais e liderança estratégica :
como líderes visionários criam equipes de alta
performance por meio da inteligência emocional /
Monica Simonato. - 1.ed. - Rio de Janeiro : Alta
Books, 2024.
240 p. : 15,7 x 23 cm.
Bibliografia.
ISBN 978-85-5082-445-1
1. Competências emocionais. 2. Desenvolvimento
corporativo. 3. Empreendedorismo. 4. Gestão de
negócios. 5. Liderança. 6. Performance. 7. Trabalho
em equipe. I. Título.

08-2024/121

CDD 658.1

Índice para catálogo sistemático:

1. Competências emocionais : Desenvolvimento corporativo :
Administração 658.1

1 Aline Grazielle Benitez - Bibliotecária - CRB-1/3129

Todos os direitos estão reservados e protegidos por Lei. Nenhuma parte deste livro, sem autorização prévia por escrito da editora, poderá ser reproduzida ou transmitida.

A violação dos Direitos Autorais é crime estabelecido na Lei nº 9.610/98 e com punição de acordo com o artigo 184 do Código Penal.

O conteúdo desta obra fora formulado exclusivamente pelo(s) autor(es).

Marcas Registradas: Todos os termos mencionados e reconhecidos como Marca Registrada e/ou Comercial são de responsabilidade de seus proprietários. A editora informa não estar associada a nenhum produto e/ou fornecedor apresentado no livro.

Material de apoio e erratas: Se parte integrante da obra e/ou por real necessidade, no site da editora o leitor encontrará os materiais de apoio (download), errata e/ou quaisquer outros conteúdos aplicáveis à obra. Acesse o site www.altabooks.com.br e procure pelo título do livro desejado para ter acesso ao conteúdo..

Suporte Técnico: A obra é comercializada na forma em que está, sem direito a suporte técnico ou orientação pessoal/exclusiva ao leitor.

A editora não se responsabiliza pela manutenção, atualização e idioma dos sites, programas, materiais complementares ou similares referidos pelos autores nesta obra.

Grupo Editorial Alta Books

Produção Editorial: Grupo Editorial Alta Books

Diretor Editorial: Anderson Vieira

Editor da Obra: J. A. Ruggeri

Vendas Governamentais: Cristiane Mutus

Gerência Comercial: Claudio Lima

Produtora Editorial: Ana Clara Tambasco

Revisão: Kamila Wozniak e Maria Rodrigues

Diagramação: Diego Santos

Capa: Beatriz Frohe



SUMÁRIO

Introdução.....	1
-----------------	---

● ○ ○ **Parte I • O mundo das emoções ••• 4**

Capítulo 1 • As emoções.....	6
Capítulo 2 • Consciência e comportamento.....	36
Capítulo 3 • Dando voz às emoções.....	46
Capítulo 4 • O estresse.....	82

● ● ○ **Parte II • A raiva e seu contexto ••• 106**

Capítulo 5 • Raiva e energia.....	108
Capítulo 6 • Raiva explosiva e raiva implosiva.....	122

● ● ● **Parte III • Recursos para administrar as emoções difíceis ••• 142**

Capítulo 7 • A raiva: como encará-la.....	144
Capítulo 8 • Recursos para se cuidar	156
Capítulo 9 • A comunicação, uma ferramenta poderosa.....	174
Apêndice • Perguntas para se conhecer melhor.....	202
Bibliografia	210
Índice	226