

RELEASE DA PALESTRA NA EMPRESA VICTORIA LOGISTICA

Tema: Inteligência Emocional

Professor: Franklin Brasil

Colaboradores: 18

Data e hora: 14/07/2025 às 14:30h.

A palestra abordou a importância da **inteligência emocional** como uma habilidade essencial para o sucesso pessoal e profissional. Foi destacado que, mais do que conhecimentos técnicos, saber lidar com as próprias emoções e com as emoções dos outros é o que diferencia pessoas bem-sucedidas em ambientes diversos.

Durante o encontro, os participantes aprenderam sobre os **cinco pilares da inteligência emocional**: autoconhecimento, autocontrole, automotivação, empatia e habilidades sociais. A palestrante utilizou exemplos práticos e dinâmicas para mostrar como essas competências podem melhorar o relacionamento interpessoal, reduzir conflitos e aumentar a produtividade no trabalho.

Também foram apresentadas técnicas para **identificar emoções, controlar impulsos, manter a calma sob pressão** e agir com empatia em situações desafiadoras. A palestra encerrou com uma reflexão sobre a importância de cultivar a inteligência emocional de forma contínua para alcançar equilíbrio, bem-estar e melhores resultados em todas as áreas da vida.

