



## Gestão Emocional em Equilíbrio

A pandemia tem mexido com as emoções de todos nós, não é mesmo?

É sempre bom poder contar com a conexão de pessoas que podem nos auxiliar com carinho e diálogo, ainda mais, nesse momento tão difícil para todos.

A proposta da CI foi trazer a temática sobre Gestão Emocional em Equilíbrio para contribuir no gerenciamento das emoções, dos sentimentos e das rotinas diárias da sua equipe interna e dos agentes envolvidos nas atividades de controle interno. O encontro aconteceu na manhã do dia 23 de fevereiro e foi conduzido pela Psicóloga e Professora Mestra Rosemeire de Fátima Ferraz da Etec Presidente Vargas e de Poá.

A gestão emocional, quando os profissionais que não conhecem a si mesmos tornam-se reféns da opinião alheia. E isso pode dificultar o processo de tomada de decisão, criando um gestor inseguro, o que pode prejudicar toda a equipe.

Além disso, a falta dessa auto-consciência, impede o posicionamento estratégico dos gestores, que acabam ficando à mercê de circunstâncias e fatores externos. Por isso, quanto maior for o seu auto-conhecimento, melhor será a sua capacidade de gerenciar a si e aos outros.

[Saiba mais](#)