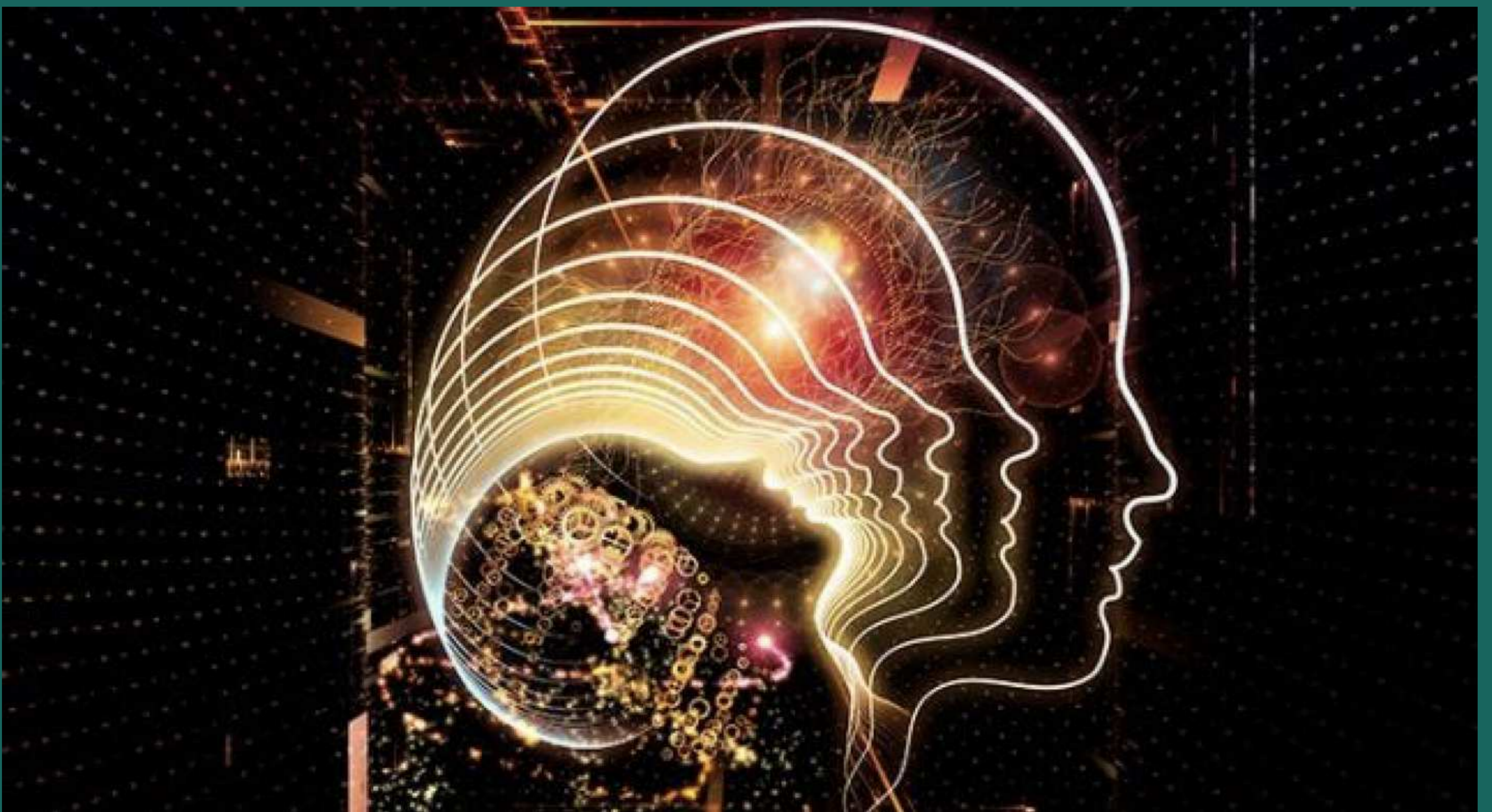


E-Book grátis sobre

Inteligências Humanas 5.0



Olivier Joannès



Namaskar
coaching & learning



Namaskar
coaching & learning

*"Não somos seres humanos vivendo uma experiência espiritual,
mas seres espirituais vivendo uma experiência humana."*
Pierre Teilhard de Chardin

Nosso Propósito

Ajudá-lo a explorar o seu mundo interior,
reconectar-se com
a sua dimensão espiritual sagrada
e facilitar a expressão dos seus talentos
nos campos pessoais e profissionais.

Nossa missão é de inspirar, servir e ajudar
pessoas, equipes e organizações a se
reconectarem com o sagrado em si mesmas,
a desenvolvê-lo com plena consciência e
a implantá-lo em todos os níveis de seus campos
de ação pessoais e / ou profissionais.

Oferecemos uma relação baseada na
benevolência e no autodomínio, com o
compromisso de servi-lo com respeito, amor,
coragem, honestidade e humildade.

CONTEÚDO

Inteligências múltiplas	p.4
Inteligência Física	p.5
Inteligência Cognitiva	p.6
Inteligência Emocional	p.7
Inteligência Social	p.8
Inteligência Espiritual	p.9
Referências bibliográficas	p.10



Namaskar
coaching & learning



As Inteligências múltiplas

O conceito de Inteligências múltiplas foi divulgado no início dos anos 1980, pelo cientista norte-americano Howard Gardner (1943), formado no campo da psicologia e da neurologia. Até ali, o padrão para a avaliação da inteligência eram os testes de QI, criados nos anos 1900 pelo psicólogo francês Alfred Binet (1857-1911). O QI (quociente de inteligência) mede, basicamente, a capacidade de dominar o raciocínio, também chamado de lógico-matemático.

Sob a influência do norte-americano Robert Sternberg, Gardner foi levado a conceituar a Inteligência como o **potencial para resolver problemas** e para criar aquilo que é valorizado em determinado contexto social e histórico. Ele partiu da observação do trabalho dos gênios, para elaborar sua teoria.

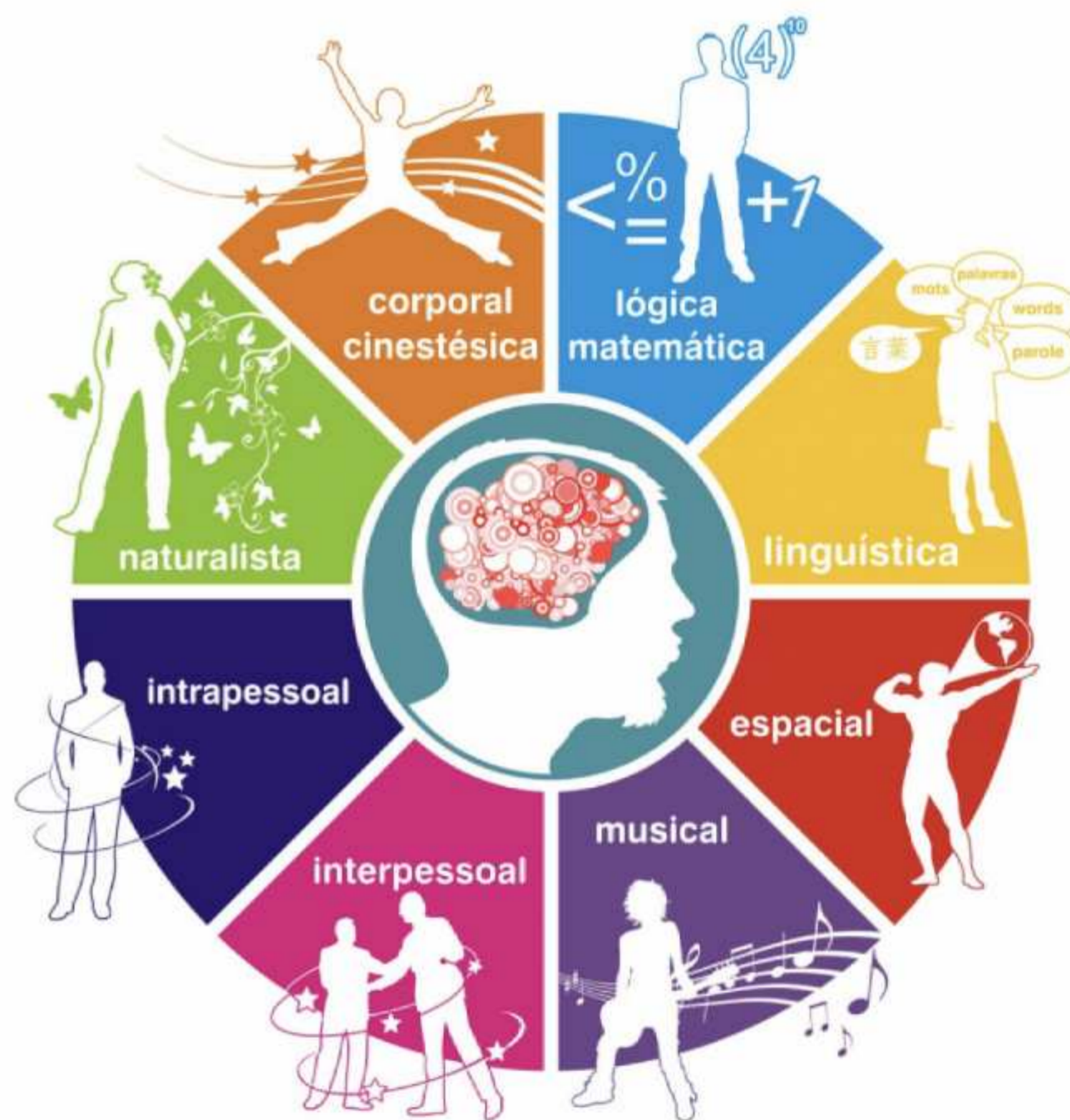
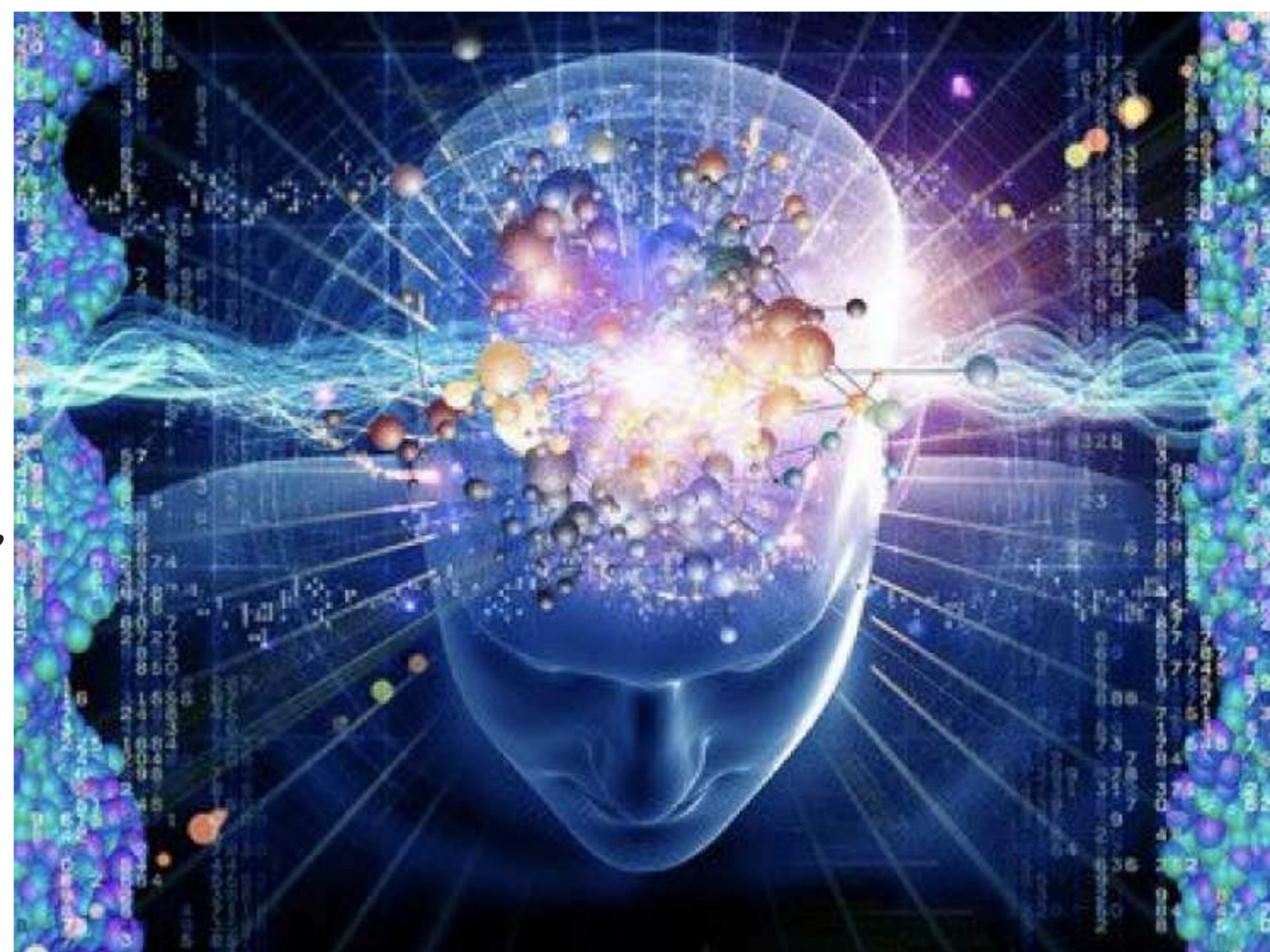
A primeira implicação da teoria das múltiplas inteligências é que existem talentos diferenciados para atividades específicas. O físico Albert Einstein tinha excepcional aptidão lógico-matemática, mas provavelmente não dispunha do mesmo pendor para outros tipos de habilidade. O mesmo pode ser dito da veia musical de Wolfgang Amadeus Mozart ou da inteligência físico-cinestésica de Pelé.

Por outro lado, embora essas capacidades sejam independentes, raramente funcionam de forma isolada.

O que leva as pessoas a desenvolver capacidades inatas são a educação que recebem e as oportunidades que encontram. Para Gardner, cada indivíduo nasce com um vasto potencial de talentos ainda não moldado pela cultura, o que só começa a ocorrer por volta dos 5 anos.

9 tipos de inteligência:

1. **Lógico-matemática** (realizar operações numéricas e fazer deduções).
2. **Linguística** (aprender idiomas e usar a fala e a escrita para atingir objetivos).
3. **Espacial** (reconhecer e manipular situações que envolvam apreensões visuais).
4. **Físico-cinestésica** (usar o corpo com o fim de resolver problemas ou fabricar produtos).



5. **Interpessoal** (entender as intenções e os desejos dos outros e conseqüentemente se relacionar bem em sociedade).
6. **Intrapessoal** (se conhecer e usar o entendimento de si mesmo para alcançar certos fins).
7. **Musical** (tocar, apreciar e compor padrões musicais).
8. **Naturalista** (reconhecer e classificar espécies da natureza)
9. **Existencial** (refletir sobre questões fundamentais da vida humana)

Fonte: <https://novaescola.org.br/conteudo/1462/howard-gardner-o-cientista-das-inteligencias-multiplas>

A Inteligência Física

Para falar sobre a QF – Inteligência física, é útil conhecer alguns conceitos como a Saúde, a Saúde integral e a Qualidade de vida. A **Saúde** é um estado completo de bem-estar, contemplando nossa parte física, social e mental. Portanto é mais ampla do que o corpo. A **Saúde integral** é o equilíbrio das cinco inteligências principais que são: inteligência física, mental, emocional, social e espiritual. A **Qualidade de vida** é quando conseguimos atingir a saúde integral. Isso aumenta nossa alegria, produtividade e bem-estar. A **QF - Inteligência física**, é a capacidade que o corpo tem de auto realizar seus sistemas vitais. É possível desenvolver diariamente essa inteligência, através de boa alimentação, exercícios físicos e repouso. A falta dessa inteligência pode causar diversos transtornos, como por exemplo, sintomas físicos de estresse: ganho ou perda de peso, dores de cabeça, dores musculares, ataques de ansiedade e / ou pânico, depressão, infecções, gripes, cansaço físico e mental, entre outros. Para desenvolver a inteligência física, é **preciso disciplina**, para encaixar em sua rotina diária ou semanal, uma atividade física como Academia, caminhada tipo marcha afgã, corrida, andar de bicicleta, qi gong, tai-chi chuan, yoga, mindfulness...

Também precisa **alimentar-se de forma saudável**, nas horas certas, trazendo maior disposição e vitalidade ao corpo.

Enfim é importante saber o **momento de parar e descansar** tanto quanto de iniciar alguma tarefa, respeitando os limites do corpo para recarregar as energias, inclusive cuidando da qualidade do seu sono. Para desenvolver a inteligência física QF é necessário, portanto, ouvir quando seu corpo fala de exercitá-lo, descansá-lo e respeitá-lo sempre. Assim você irá ganhando cada dia mais disposição e vitalidade.

Já ouviu falar de **Inteligência corporal cinestésica**?

As pessoas com forte inteligência corporal cinestésica gostam de mover-se, utilizando o movimento para adquirir conhecimentos sobre suas próprias capacidades físicas e mentais e sobre o meio ambiente. Elas são geralmente excelentes em atividades esportivas, de construção manual, em atividades científicas, de arte e artesanais.



O corpo é hoje reconhecido como um organismo consciente, desenvolvido, e em relação com outras faculdades humanas. As funções conscientes e inconscientes do cérebro, como a memória e as emoções estão interligadas com esquemas musculares específicos. Dessa forma a inteligência e o corpo estão intimamente interligados e se influenciam mutuamente.

A integração da inteligência com o corpo leva a uma realização harmoniosa na forma de pensar e agir da pessoa, integrando as necessárias limitações físicas e mentais para ajustar-se ao mundo ao redor.

Fontes: <https://3eus.com.br/inteligencia-fisica-qi/>

<https://www.international-montessori.org/wp-content/uploads/2014/03/Intelligence-Corporelle-Kinesthesique.pdf>

A Inteligência Cognitiva

Quando falamos de Inteligência é muito comum referir-se ao potencial das capacidades mentais e cognitivas de um ser humano ou de um animal que lhe permitem resolver um problema ou adaptar-se ao seu meio ambiente. Se resume com frequência ao cérebro. Falamos de inteligência prática, coletiva, emocional ou de negócios, por exemplo.

Por extensão, chamamos de Inteligência Artificial as capacidades cognitivas das máquinas.

De fato, o conceito de Inteligência é bem complexo, dependendo do ponto de vista escolhido.

Do ponto de vista da filosofia, a inteligência é ligada a capacidade de raciocínio e de reflexão de uma pessoa, opondo-se ao instinto que seria mais de tipo reflexivo/reactivo do que pensamento elaborado.

Do ponto de vista da psicologia, o conceito de inteligência nasceu em 1905 com o primeiro teste de medição da inteligência (QI) elaborado pelo psicólogo francês Alfred Binet.

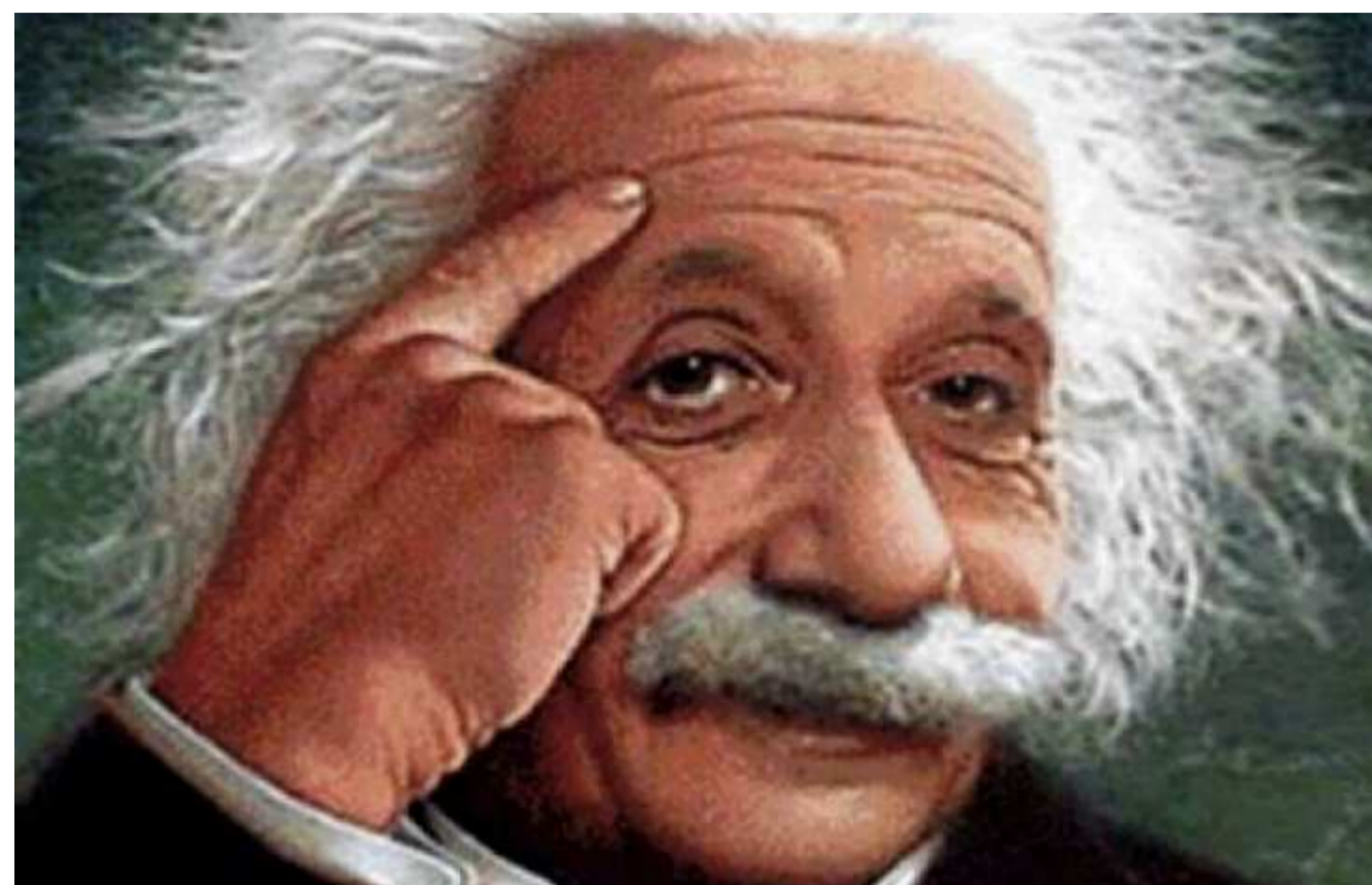
Os testes de medição do Quociente Intelectual (QI) foram desenvolvidos para facilitar a comparação, entre diversas pessoas, em termos de performances intelectuais como lógica, raciocínio, memória ou emoção. Cada indivíduo sendo avaliado em relação a média dos resultados de um determinado público.

Quem nunca ouviu falar “tal pessoa tem um QI alto”? Ou que “é necessário um QI alto para conseguir subir de cargo”? A inteligência cognitiva está ligada à capacidade de analisar e pensar de modo lógico, fortalecendo nossa intelectualidade e nos aprofundando nas áreas do conhecimento.

E quanto mais desenvolvemos essa inteligência, mais lidamos com os problemas de forma racional e objetiva, conseguindo resultados mais eficientes e rápidos.

Para desenvolver o QI é preciso disciplina e observação

Ler regularmente livros, revistas, artigos, ou qualquer material que trate de assuntos diversos, não apenas temas preferidos, procurando coisas novas, experimentando.



Planejar atividades, estimulando as capacidades de visão sistêmica e observação do todo. Com isso, consegue-se organizar melhor em situações inesperadas.

Estudar, sempre! Quanto mais conhecimento, mais soluções para resolver os problemas que aparecerem.

Manter a mente aberta! Aprendendo com as experiências e se adaptando aos desafios que surgirem na vida.

Já ouviu falar de Inteligência Artificial (AI)?

John McCarthy cunhou o termo AI em 1956 e a define como "a ciência e engenharia de produzir máquinas inteligentes". Andreas Kaplan e Michael Haenlein definem a inteligência artificial como "uma capacidade do sistema para interpretar corretamente dados externos, aprender a partir desses dados e utilizar essas aprendizagens para atingir objetivos e tarefas específicos através de adaptação flexível". O principal objetivo dos sistemas de IA, é "executar funções que seriam consideradas inteligentes, pelo ser humano... como a capacidade de raciocínio, aprendizagem, reconhecer padrões e inferência."

Fontes: <https://3eus.com.br/inteligencia-mental-qi/>

<https://www.futura-sciences.com/sante/definitions/corps-humain-intelligence-13498/>

A Inteligência Emocional

O conceito de Inteligência Emocional explora duas noções que geralmente estão vistas como opostas.

Por um lado a palavra "Inteligência" que remete a capacidade de raciocínio e análise...

Por outro lado a palavra "Emoção" que remete as reações primárias aparecendo de forma as vezes incontrolada em determinadas situações.

Na maior parte dos casos, até, a capacidade de raciocínio está reduzida na presença de uma emoção forte.

Para entender melhor, seguem os 3 principais modelos de Inteligência Emocional (IE) desenvolvidos a partir de 1990.

I - Modelo de SALOVEY & MEYER (1997)

Peter Salovey e John Meyer, ambos universitários americanos em psicologia, foram os primeiros (1990) que conceberam e utilizaram a expressão "IE" para descrever os processos mentais envolvidos:

- Avaliar e expressar emoções (suas e as dos outros);
- Saber regular suas emoções;
- Saber como utilizá-las nos processos cognitivos.

Resumindo segue a última definição de Mayer e Salovey:

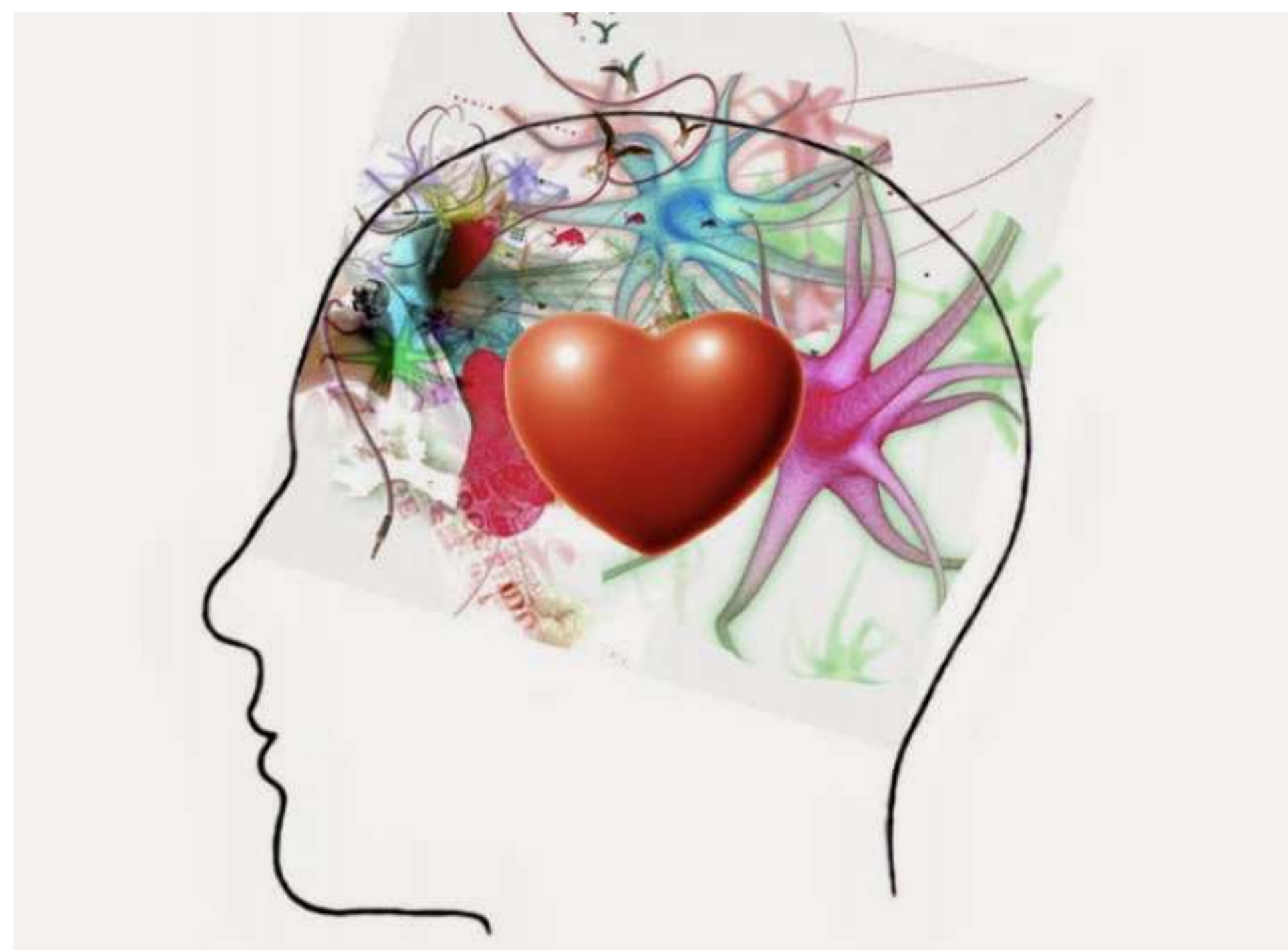
"IE é a capacidade de perceber emoções, integrá-las para facilitar pensamentos, entendê-las e gerenciá-las para favorecer o crescimento pessoal" (1997).

II - Modelo de GOLEMAN (1995 - 1998)

Daniel Goleman, psicólogo e jornalista científica escreveu a "Inteligência Emocional" em 1995, adaptada em 1998 ao contexto de vida profissional. Segundo Goleman a "IE" se define em 25 competências articulados em 5 eixos:

1. Consciência de Si e Percepção das suas emoções;
2. Auto-regulação ou Auto-dominio;
3. Motivação intrínseca;
4. Empatia;
5. Aptidões sociais.

O caráter representando o conjunto dessas competências.



III - Modelo de BAR-ON (1997 et 2000)

Diretor do Instituto de Inteligência Aplicada do Danemark, Bar-On foi o primeiro a elaborar uma ferramenta para medir o "Quociente emocional" definindo a "IE" como um "conjunto de aptidões, de competências e habilidades não cognitivas que influenciam a capacidade do indivíduo de ter sucesso adaptando-se às pressões e exigências do seu entorno". 5 componentes subdivididas em 15 dimensões formam o modelo:

1. As competências intra-pessoais,
2. As competências inter-pessoais (relacionais),
3. A adaptabilidade,
4. A gestão do estresse,
5. O humor geral.

Em resumo a "IE" passa pelo conhecimento preciso e pela análise racional das emoções.

Fonte: <https://www.intemotionnelle.com/quest-ce-que-lintelligence-emotionnelle/>

A Inteligência Social

O conceito de "Inteligência Social" "IS" também chamada de inteligência inter-pessoal, trata da capacidade de entender outra pessoa (pensamentos, sentimentos), de agir, interagir e de se relacionar com essa pessoa de uma forma eficiente no contexto social.

Esse conceito foi elaborado, no início por Howard Gardner, autor das "Inteligências múltiplas" e retomado recentemente (2006) pelo psicólogo americano, Daniel Goleman, autor do best seller "Inteligência Emocional" (ver página 7).

Daniel Goleman define a inteligência social em duas dimensões principais:

1° - A consciência social elaborada na base da empatia, ou seja a capacidade de se situar no mesmo registro emocional do que o outro, acessar e compreender os sentimentos, os pensamentos e as intenções do outro.

De modo geral estamos falando da capacidade de entender como funciona o mundo social que nos rodeia.

2° - A capacidade de facilitar relações entre as pessoas e mais globalmente nos contextos sociais onde nos encontramos.

Seguem alguns conselhos para desenvolver sua Inteligência Social:

- **A Empatia**, como a capacidade de analisar seus sentimentos e se colocar no lugar dos outros. Uma sugestão de prática pode ser de extrair diariamente de um jornal a experiência dos outros e imaginar como se sentiria se estivesse no lugar deles.

Praticando isso diariamente, seu cérebro desenvolverá sua capacidade de empatia de maneira natural.

- **A Liderança**, como a capacidade de desenvolver uma disciplina própria e o autocontrole consigo mesmo (liderança pessoal) para assim ser, pelo exemplo, capaz de liderar os outros.

- **A Assertividade**, como a capacidade de expressar suas ideias, suas opiniões e se posicionar de forma clara, firme mas não fechada e sem agressividade.



Uma boa prática consiste em falar com os demais da mesma maneira como gostaria que falassem com você.

- **Escutar e prestar atenção**, como a capacidade de estar 100% disponível ao outro, a sua fala e atento ao tom de voz, ao ritmo da fala, aos silêncios, Para ter certeza de que entendeu bem o seu interlocutor, não tenha vergonha de repetir o que entendeu e perguntar se é isso que a pessoa está querendo dizer.

- **Entender a linguagem não verbal**, como a capacidade de perceber as diversas informações que o corpo expressa através da gestura, dos movimentos inconscientes dos olhos, dos braços, das pernas, demonstrando aos demais que você os compreende profundamente, de forma que se abrirão mais facilmente.

- **Cultivar as relações**, como a capacidade de ter, manter e nutrir relacionamentos baseados em valores de paz, amor, respeito, não julgamento, arrogância ou agressividade. As posturas de simplicidade, humildade e autenticidade são marcas de inteligência social.

- **Cuidar da sua Imagem**, como a capacidade de expressar o melhor de si de acordo com seus próprios valores, talentos e sentimentos, mas também de acordo com os valores da esfera social na qual está inserido.

Fontes: <https://amenteemaravilhosa.com.br/inteligencia-social-aprenda-se-conectar-com-os-demaais/>

A Inteligência Espiritual

O que é inteligência espiritual?

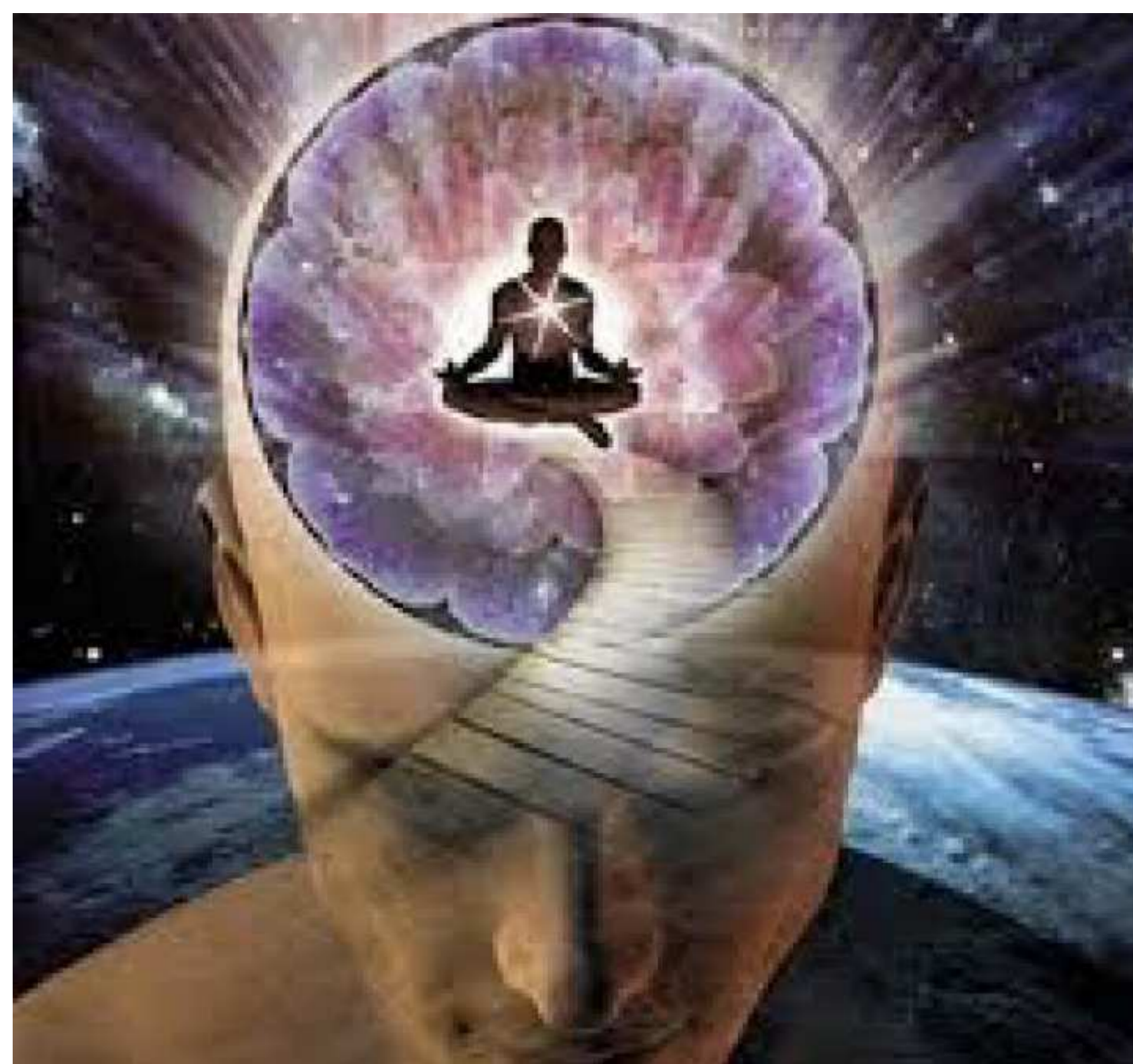
É importante esclarecer que essa inteligência deve ser diferenciada da religião. A "SQ" está ligada ao propósito e a missão de vida.

É o impulso em direção à conexão com sua essência, a capacidade do ser humano em refletir sobre o sentido da vida e lidar com os problemas existenciais, conectando-se com algo superior ao Ego do ser humano. O propósito da inteligência espiritual é nos dar um sentido de transcendência, uma meta de vida que vai além do simples materialismo. Fala da satisfação ao encontrar significado através da calma interior e do equilíbrio pessoal (Viktor Frankl) e da autorealização através a criatividade, a tolerância e a sabedoria (Abraham Maslow).

A inteligência espiritual não busca nutrir o Ego, e sim encontrar um propósito de vida e estar em harmonia com nós mesmos e os demais. É se conectar a partir da empatia, da abertura de quem está bem consigo mesmo para dar o melhor de si ao seu entorno.

Danah Zohar, filósofa do MIT e psicóloga da Universidade de Harvard, definiu a inteligência espiritual, no seu livro "Connecting With Our Spiritual Intelligence" (2000), na base de **12 princípios**:

- 1 - Desenvolver a consciência de nós mesmos (valores, crenças...)
- 2 - Ser receptivo ao que nos rodeia através da calma interior, do equilíbrio livre de medos, pensamentos obsessivos, preocupações.
- 3 - Agir a partir de nossos princípios e assumir as consequências.
- 4- Ter um sentimento de integração, conectando-se com os outros.
- 5 - Cultivar a compaixão e a empatia.
- 6 - Valorizar as pessoas pelo que são e suas diferenças.
- 7 - Defender nossas convicções e valores.
- 8 - Ser humilde.
- 9 - Fazer perguntas para saber o porquê das coisas.
- 10 - Ter perspectiva e senso crítico.
- 11 - Desenvolver a resiliência.
- 12 - Ter vocação para alguma coisa.



Cindy Wigglesworth, BA & MA da Duke University, e fundadora da Consultoria americana Deep Change, define a inteligência espiritual como a **"habilidade de comportar-se com sabedoria e compaixão, mantendo paz interior e exterior (equanimidade) independente da situação presente"**. O trabalho da Cindy está baseado nos estudos de Ken Wilber (Teoria Integral - Estados de consciencia - Níveis de desenvolvimento / Spiral Dynamics - Tipos de personalidade - Os 4 Quadrantes de Experiências); de Howard Gardner (Inteligências múltiplas); de Daniel Goleman & Richard Boyatzis (Inteligência emocional) e a levou a elaboração do Assessment SQ₂₁ reagrupando as 21 competências características do nível de inteligência espiritual e oferecendo várias sugestões de trabalho pessoal com a finalidade de desenvolver seu nível de Inteligência Espiritual.



Fontes: <https://amanteemaravilhosa.com.br/inteligencia-espiritual-calma-interior/> - <https://zeus.com.br/inteligencia-espiritual-qs/>

Referências bibliográficas

1 - Inteligências múltiplas

Howard Gardner - "Inteligências múltiplas"

Howard Gardner - "Estruturas da mente"

Eduard Spranger - "Tipos de pessoas"

2 - Inteligência física

Thalma Lobel - "Sensation: The New Science of Physical Intelligence"

Jon Kabat Zinn - "Viver a catástrofe global"

Thich Nhat Hahn - "Paz a cada passo"

Tarchin Hearn - "Respirando - o modo natural de respirar"

3 - Inteligência cognitiva

Pierluigi Piazzini - "Estimulando Inteligência"

Luiz Pasquali - "Os processos cognitivos"

4 - Inteligência emocional

Daniel Goleman - "Inteligência Emocional"

Marshall Rosenberg - "Comunicação não-violenta"

Stephen R. Covey - "Os 7 hábitos das pessoas altamente eficazes"

Susan David - "Agilidade Emocional"

5 - Inteligência social

Daniel Goleman - "Inteligência Social"

Carol S. Dweck - "Mindset"

6 - Inteligência espiritual

Danah Zohar e Ian Marshall - "Inteligência Espiritual"

Cindy Wigglesworth - "SQ21 The Twenty-One Skills of Spiritual Intelligence"

Mike George - "Mindsets"

Mike George - "Viva com sabedoria"

Ken O'Donnell - "Caminhos para uma consciência mais elevada"

Ken O'Donnell - "Autoempoderamento"

Marcelo Bulk - "Vencendo limites"