

Conheces as tuas *emoções* ou elas é que te conhecem *a ti?*

O Guia de Diagnóstico Emocional
para Quem Vive sob Pressão

Formadora Certificada IEFP

29 anos de experiência · Portugal e Espanha

Andrea Antunes

Fundadora · Vértice Academy

*"As emoções são informação — não são o problema.
O problema é não as saber ler."*

Andrea Antunes · Vértice Academy

RECONHECES-TE NISTO?

Há uma reunião difícil. O coração dispara. Dizes algo de que te arrependes trinta segundos depois. Ou não dizes nada — e ficas com isso dentro durante dias.

Por fora, és um profissional competente. Por dentro, há um vulcão que não conhece o próprio nome.

"Não percebo o que se passa comigo. Não é assim tão grave. Porque é que reajo desta forma?"

A maioria das pessoas não tem um problema de emoções. Tem um problema de leitura das emoções. Não sabem o que estão a sentir. E por isso não conseguem fazer nada com isso — a não ser reagir.

Este guia não resolve isso. Mas mostra-te exatamente onde estás — e o que precisas a seguir.

O TEU DIAGNÓSTICO — 5 PERGUNTAS

Responde com honestidade. Não há respostas certas — há as tuas respostas.

Consigo nomear o que estou a sentir com precisão — além de 'stressado' ou 'mal'?

SIM

NÃO

Quando reajo de forma que me arrependo, sei identificar o que desencadeou essa reação?

SIM

NÃO

Consigo fazer uma pausa antes de responder em situações de tensão ou conflito?

SIM

NÃO

Reconheço os sinais físicos das minhas emoções antes que atinjam o pico?

SIM

NÃO

Em conversas difíceis, consigo ouvir sem já estar a preparar a resposta?

SIM

NÃO

Maioria SIM	Boa base. A formação vai aprofundar e sistematizar o que já intuis.
Metade / Metade	Há padrões a trabalhar. As ferramentas certas fazem a diferença.
Maioria NÃO	É exatamente aqui que tudo começa. E é completamente normal.

Isto é apenas um ponto de partida para reflexão — não uma avaliação clínica.

A Pausa de 90 Segundos

Uma emoção não alimentada tende a perder intensidade ao fim de cerca de 90 segundos — uma ideia popularizada pela neurociência.

Se conseguires não agir durante esse tempo — não enviases o email, não responderes em voz alta — a intensidade baixa naturalmente.

01**Reconhece**

Diz internamente: 'Estou a sentir [nome da emoção].' Identificar reduz a intensidade.

02**Para**

Não faças nada. Não respondas. Conta mentalmente até 90 — ou sai do espaço se possível.

03**Escolhe**

Agora, com a intensidade mais baixa, decides como queres responder.

Esta é apenas uma das ferramentas. Na formação trabalhamos cinco — com prática real, em situações que reconheces do teu dia a dia.

O PRÓXIMO PASSO

Se o diagnóstico te mostrou algo que não podes ignorar, a formação é o lugar onde isso se trabalha a fundo.

Formação · Inteligência Emocional

Conhece-te, Sente e Age com Intenção

Formato presencial ou online síncrono, disponível em Portugal e Espanha.

O que vais ganhar com a formação:

- Reconhecer e nomear emoções com precisão
- Regular reações em situações de pressão
- Desenvolver empatia e escuta ativa
- Criar o teu Plano de Desenvolvimento a 90 dias

Fala comigo.

Para percebermos se esta formação faz sentido para ti ou para a tua equipa.

formacao@verticeacademy.eu · verticeacademy.eu

Andrea Antunes

Fundadora · Vértice Academy · Assistente Social · Formadora Certificada IEFP

29 anos de experiência a acompanhar pessoas em processos de mudança.

“O maior projeto de cada ser humano é ele próprio.”

Ao longo de quase três décadas, trabalhei com pessoas em momentos de viragem. Aprendi que a mudança real começa dentro de cada um de nós.

A Vértice Academy nasceu da convicção de que a liderança pessoal não é um privilégio de alguns — é uma competência que todos podem desenvolver.

29

anos de experiência
assistente social

25

anos como formadora
certificada IEFP

4

áreas de atuação
DGERT

2

mercados
Portugal · Espanha

"O momento em que decides responder em vez de reagir — esse é o teu vértice."

Andrea Antunes