

# INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

## EQUILÍBRIO PARA UMA VIDA MELHOR

### RECONHEÇA SUAS EMOÇÕES

Pare por alguns instantes e nomeie o que está sentindo. Entender suas emoções é o primeiro passo para reagir com mais equilíbrio.

### DESENVOLVA A EMPATIA

Colocar-se no lugar do outro ajuda a melhorar relacionamentos, evitar conflitos e criar conexões mais saudáveis a reagir com mais equilíbrio.

SAIBA MAIS



[www.diamed.med.br](http://www.diamed.med.br)

DIAMED SEGURANÇA E MEDICINA DO TRABALHO  
Rua Carminé Flauto, 15 – 1º andar – Sala 1 - Centro, Diadema – SP, 09910-760  
Telefone: (11) 4056 1767 / WhatsApp (11) 95853-1036

 **DIAMED**  
MEDICINA E SEGURANÇA DO TRABALHO