

*Guia de Bolso*

---

# *O Líder Empático*

*por Paula Roosch*



Lembre  
de  
sentir



## *O Guia*

Este guia prático e acessível foi criado para apoiar líderes em decisões desafiadoras, com mais empatia, clareza e presença. Reúne práticas para te ajudar a lidar com conflitos e cultivar uma cultura de respeito e colaboração.

# Sobre mim

Especialista em Inteligência Emocional e Empatia, Comunicação Não Violenta, sou **fundadora do Midiamor** e apaixonada por propósito!

Ah, sou **LinkedIn TOP VOICE & Instructor**, **colunista da Vida Simples** e **Chief Happiness Officer**.



*Paula Roosch*

@midiamor | @paularoosch



LinkedIn TOP VOICE



Colunista Vida Simples



LinkedIn Instructor



Certificação em CHO

# *Check list de práticas diárias*

**Respire antes de reagir:** Crie espaço entre estímulo e resposta: ali mora sua liberdade de escolha.

**Faça perguntas antes de dar respostas:** *“O que está vivo em você agora?”* pode mudar o rumo de uma conversa.

**Traduza julgamentos em necessidades:** *“Fulano é difícil”* → *“Preciso de mais colaboração e leveza.”*

**Compartilhe vulnerabilidades com responsabilidade:** Liderar não exige perfeição, mas presença.

**Elogie de forma específica e genuína:** Valorize pequenos gestos com impacto real, que gere memória.

# *Check list de práticas diárias*

**Diga não com respeito:** Clareza também é cuidado.

**Use check-in emocional nas reuniões:** *"Como você está chegando hoje, em uma palavra?"*

**Faça pausas conscientes ao longo do dia:** Uma liderança regulada emocionalmente inspira mais confiança.

**Relembre: todo comportamento revela uma necessidade.** Pergunte-se *"O que está por trás disso?"* antes de julgar.

**Ofereça presença real:** Desligue notificações. Olhe nos olhos. Escute sem pressa.

# Check list por situação

## **FEEDBACK DIFÍCIL:**

- Prepare-se emocionalmente antes.
- Comece com intenção de desenvolvimento, não punição.
- Fale de forma observacional e não julgadora.
- Expresse o impacto e convide para evolução.
- Finalize com acordo de próximos passos.

## **PESSOA SOBRECARREGADA:**

- Escute com empatia, sem apressar.
- Valide o sentimento: "Faz sentido você se sentir assim."
- Pergunte como você pode apoiar.
- Ofereça pausa e acolhimento.
- Normalize pedir ajuda.

# Check list por situação

## **NEGAR UM PEDIDO:**

- Reconheça a importância do pedido.
- Explique seu contexto com transparência.
- Ofereça alternativa, se possível.
- Diga não com vínculo e respeito.
- Lembre: um “não” claro é um “sim” para algo essencial.

## **CONFLITO DE EQUIPE:**

- Promova escuta segura e sem interrupções.
- Foque nos fatos, sentimentos e necessidades.
- Reforce o propósito comum.
- Construa acordos juntos.
- Acompanhe o relacionamento após o conflito.

# Check list por situação

## **DESMOTIVAÇÃO:**

- Compartilhe histórias, não só metas.
- Pergunte: "O que daria sentido a esse projeto para você?"
- Crie rituais de conexão emocional.
- Valorize esforço e intenção.
- Seja exemplo da cultura que deseja construir.

## **CONFLITOS PERSONALIDADE:**

- Convoque conversa com segurança emocional.
- Estimule escuta ativa e sem rótulos.
- Identifique necessidades não atendidas.
- Reforce os combinados da equipe.
- Acompanhe a evolução com proximidade.

# Check list por situação

## **DESRESPEITO SUPERVISOR:**

- Mantenha calma e escute antes de agir.
- Reforce o papel da liderança com firmeza e abertura.
- Converse em particular, buscando entender motivações.
- Reposicione com clareza e empatia.
- Acione RH, se necessário.

## **COMUNICAÇÃO EMERGÊNCIAS**

- Fale com clareza e objetividade.
- Valide sentimentos mesmo com urgência.
- Priorize segurança e ação.
- Após o evento, revise o que funcionou.
- Ajuste os protocolos com a equipe.

# *Check list por situação*

## **"CARTEIRADA":**

- Interrompa o padrão com respeito.
- Nomeie o comportamento sem ataque.
- Reforce os valores e acordos da equipe.
- Converse em particular para conscientização.
- Envolve instâncias superiores se persistir.

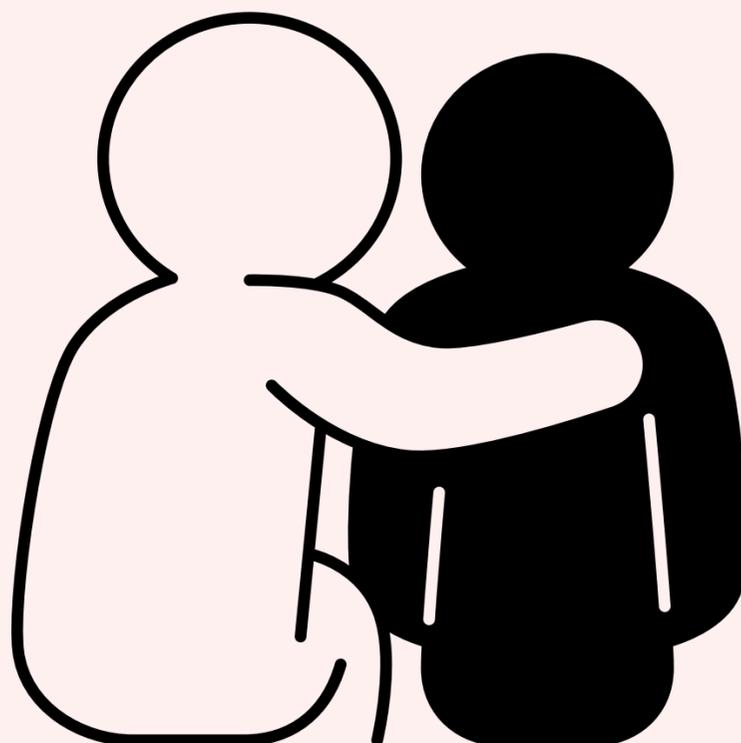
## **ASSÉDIO MORAL**

- Escute sem interromper/ julgar.
- Documente os relatos com seriedade.
- Acione os canais formais da empresa.
- Ofereça suporte emocional à vítima.
- Reforce a cultura de respeito.

# Check list por situação

## **DESRESPEITO À HIERARQUIA**

- Avalie se há insubordinação ou busca por autonomia.
- Alinhe papéis com clareza.
- Reposicione com autoridade emocional.
- Reforce os combinados da equipe.
- Estimule uma cultura de feedback mútuo e respeito.



# Lista de sentimentos

admiração	despreocupação	prazer
adoração	deslumbramento	pudor
afeição	determinação	relaxamento
afeto	disposição	satisfação
alegria	diversão	segurança
alento	empatia	serenidade
alívio	empolgação	simpatia
amor	encantamento	solidariedade
animação	entusiasmo	surpresa
ardor	espanto	tenacidade
arrebatamento	esperança	ternura
assombro	euforia	tranquilidade
atração	excitação	triunfo
bondade	êxtase	vaidade
calma	fascínio	valentia
carinho	felicidade	zelo
carisma	gratidão	
comoção	inspiração	
compaixão	júbilo	
complacência	motivação	
completude	orgulho	
confiança	otimismo	
conforto	paciência	
contentamento	paixão	
convicção	paz	
coragem	piedade	
curiosidade	plenitude	

Quando as necessidades estão atendidas

# Lista de sentimentos

aflição	dó	nojo
agonia	embaraço	nostalgia
amargura	frustração	ódio
angústia	fúria	pânico
ansiedade	hesitação	pavor
antipatia	histeria	pena
apatia	horror	perturbação
apreensão	hostilidade	pesar
arrependimento	impaciência	pessimismo
aversão	incômodo	preocupação
carência	incredulidade	raiva
choque	indignação	rancor
ciúme	infelicidade	receio
cólera	ingratidão	remorso
confusão	inquietação	repulsa
consternação	insatisfação	ressentimento
constrangimento	insegurança	revolta
covardia	inveja	saudade
culpa	ira	tédio
desânimo	irritação	temor
desapontamento	letargia	tensão
desconfiança	mágoa	terror
desconforto	medo	torpor
desconsolo	melancolia	tristeza
desespero	nervosismo	vergonha

Quando as necessidades NÃO estão atendidas

# Lista de necessidades

---

## SUBSISTÊNCIA

Abrigo  
Água  
Ar  
Comida  
Exercício físico  
Expressão sexual  
Movimento  
Saúde  
Toque

## PROTEÇÃO

Acolhimento  
Conforto  
Estabilidade  
Ordem  
Segurança  
Segurança Física  
Suporte

## INTERDEPENDÊNCIA

Apoio  
Apreciação  
Atenção  
Companhia  
Comunhão  
Comunidade  
Confiança  
Contato  
Contribuição  
Cumplicidade  
Diversidade  
Encorajamento  
Honestidade  
Integração  
Mutualidade  
Participação  
Pertencimento  
Troca

## ENTENDIMENTO

Aceitação  
Clareza  
Compreensão  
Empatia  
Inclusão  
Presença

## AUTONOMIA

Amor próprio  
Autenticidade  
Auto estima  
Criatividade  
Equilíbrio  
Escolha  
Força Interior  
Honestidade  
Integridade  
Liberdade  
Metas  
Significado  
Sonhos

## SENTIDO

Apreciação  
Beleza  
Celebração  
Contribuição  
Esperança  
Expressão espiritual  
Felicidade  
Gratidão  
Luto  
Propósito  
Significado

## DIVERSÃO

Alegria  
Aprendizado  
Criatividade  
Distração  
Humor  
Iniciativa  
Inspiração  
Riso

## DESCANSO

Equilíbrio  
Espaço  
Harmonia  
Integração  
Paz  
Relaxamento  
Tranquilidade

## COMPAIXÃO

Afeição  
Amor  
Carinho  
Conexão  
Respeito  
Segurança  
Emocional

# *Vá além.*

Quer continuar evoluindo? Entre no meu Canal no Instagram com práticas diárias gratuitas para sermos um grupo de pessoas com Inteligência Emocional muito acima da média!

*Clique aqui* >



Liderar não é controlar pessoas. É cuidar de ambientes. É criar espaço para que as emoções sejam reconhecidas e as conexões floresçam, mesmo em tempos difíceis.

Lidere com empatia. Lidere com intenção. Lidere com presença.

## *Conecte-se comigo:*



LinkedIn Paula Roosch



[www.midiamor.com.br](http://www.midiamor.com.br)



[contato@midiamor.com.br](mailto:contato@midiamor.com.br)



@midiamor | @paularoosch