



INTELIGÊNCIA EMOCIONAL NO TRABALHO

“ Qualquer um pode zangar-se - isso é fácil. Mas zangar-se com a pessoa certa, na medida certa, na hora certa, pelo motivo certo e da maneira certa - não é fácil. ”

ARISTÓTELES
Ética a Nicômaco

O conceito “inteligência emocional” denota a capacidade de reconhecer e lidar com os próprios sentimentos e os dos outros.

Alguns sinais de inteligência emocional: descrever verbalmente e de maneira precisa como se sente; saber dizer não quando necessário; reconhecer as suas próprias limitações, as limitações dos outros e, também, seus próprios potenciais e os dos outros. Abaixo seguem algumas dicas para que você possa começar a trabalhar o seu QE (Quociente Emocional) no trabalho:

1. Tenha sempre uma postura positiva frente aos problemas. Evite queixar-se demais (para si ou para terceiros). Diante de um desafio, sinta-se motivado a buscar uma solução.
2. Identifique as suas fragilidades e trabalhe em cima do reparo de suas deficiências, entendendo que somos todos humanos e ninguém é perfeito.
3. Saiba dizer não para si e para os outros, mas de maneira terna e assertiva, entenda que existem limites pessoais e profissionais a serem respeitados para que não haja sofrimento psíquico ou conflitos irremediáveis.
4. Um líder é mais do que um chefe. Um líder sabe identificar pontos fortes e frágeis em sua equipe de trabalho. Um líder aponta de maneira assertiva os pontos frágeis e fornece sugestões de aperfeiçoamento, ao mesmo tempo em que estimula capacidades, virtudes e demais pontos positivos identificados em seus pares e subordinados.
5. Discuta ideias, não pessoas.

Os primeiros passos são os exercícios da humildade e da autoanálise crítica, mas sem culpas e sem pesares. Repito, ninguém é perfeito e a busca pela perfeição findará em uma inevitável, dolorosa e irremediável frustração.

Dicas de leituras:

1. Inteligência Emocional, Daniel Goleman (livro); 2. Liderança, Daniel Goleman (livro); 3. Teoria das Inteligências Múltiplas, Howard Gardner (artigo na Internet); 4. E-moções - A Inteligência Emocional na Prática, Rodrigo Fonseca (livro); 5. Gestão da Emoção, Augusto Cury (livro).

Referências:

1. Livro: Inteligência Emocional, Daniel Goleman, 1995; 2. Livro: Brigas na Família e no Casa, Solange Rosset, 2016; 3. Site: Revista Exame - 10 sinais de que você tem inteligência emocional no trabalho; 4. Artigo: Teoria das Múltiplas Inteligências de Howard Gardner: Breve Resenha e Reflexões Críticas, 2000; 5. Livro: Liderança, Daniel Goleman, 2015.

Manssur Gustavo Cassias Pereira
Médico Psiquiatra
CRM/SC 14263
RQE 10658

Dr. Carlos Eduardo Porsch
Responsável técnico CRM/SC 14229

