



INTELIGÊNCIA EMOCIONAL NO TRABALHO

Inteligência emocional é a capacidade de identificar e gerenciar as próprias emoções, compreender o papel fundamental que elas têm nas decisões que tomamos e em nossas relações. Além disso, ter a inteligência emocional desenvolvida nos possibilita identificar e respeitar as emoções dos outros.

Sabemos que para toda ação existe uma reação e o tempo todo fazemos escolhas de como iremos agir nas situações que vivenciamos. Assim, nossos comportamentos podem ser construtivos ou sabotadores. Conhecer as nossas emoções nos permite fazer uma previsão das consequências de cada comportamento e não sair agindo por impulso.

Desenvolver a inteligência emocional no trabalho é uma tarefa desafiadora, pois nossas emoções e sentimentos estão em constante mudança. Além disso, a tensão dos ambientes profissionais e o nível de estresse podem dificultar o gerenciamento das emoções.

Um profissional calmo e que sabe administrar imprevistos tem muito mais chances de alcançar o sucesso que um profissional estressado e impulsivo. Alterações repentinas de humor e o descontrole emocional em ambientes corporativos acabam desencadeando situações desconfortáveis e constrangedoras.

A inteligência emocional pode ser desenvolvida e ampliada. Abaixo algumas dicas:



• Analise seu próprio comportamento: autoconhecimento é o primeiro passo para o controle emocional. Observe como você lida com os seus sentimentos e com situações que exigem o controle sobre eles.



• Tenha empatia: quando procuramos enxergar com os olhos dos outros, estabelecemos um nível mais alto de entendimento e comunicação.



• Aprenda a lidar com as emoções negativas e a pressão do dia a dia: desenvolva a resiliência e busque não se abalar com fracassos e decepções. Lembre-se de que a vida é feita de bons e maus momentos.



• Não tenha medo de se expressar: expressar o que você está pensando ou sentindo é essencial, pois quanto mais você segura esses sentimentos dentro de si, maior será o “estrago” quando eles vierem à tona de uma única vez.

Patrícia Sanches | Psicóloga | CRP: 12/12953



Fonte:

MARQUES, J.R. Inteligência emocional no trabalho, por que ela é tão importante? Portal IBC, 2016. Disponível em: <<http://www.ibccoaching.com.br/porta/coaching-e-psicologia/inteligencia-emocional-trabalho-importante/>>. Acesso em: 08 ago. 2018.

WOYCLEKOSKI, C.; HUTZ, C. Inteligência Emocional: Teoria, Pesquisa, Medida, Aplicações e Controvérsias. Universidade Federal do Rio Grande do Sul, 2009.