

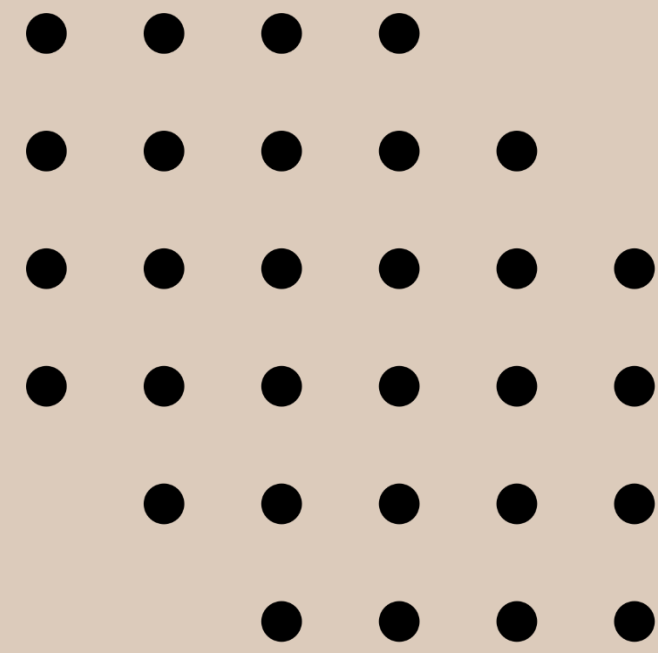
INTELIGÊNCIA EMOCIONAL NO TRABALHO



Giselia Mendes
Psicóloga

TÓPICOS DE ABORDAGEM

- Inteligência Emocional
- Emoções
- As emoções no trabalho
- Pilares da IE
- Vantagens da IE



INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

Refere-se à eficácia com a qual as pessoas percebem e compreendem suas próprias emoções e as emoções dos outros, sendo capazes de administrar seu comportamento.
(Morris; Maisto, 2004).



O QUE SÃO AS EMOÇÕES?

Basicamente, a emoção é um conjunto de respostas químicas e neurais que surgem quando o cérebro sofre um estímulo ambiental.

“Todas as emoções são, em essência, impulsos, para uma ação imediata.”
(Goleman)



AS EMOÇÕES NO TRABALHO

As emoções que tenho no trabalho determinam meu desempenho, minhas relações interpessoais e minha motivação.

Desenvolver inteligência emocional no trabalho significa gerir conscientemente as emoções e, como consequência, os comportamentos decorrentes das mesmas.



AS EMOÇÕES NO TRABALHO

Nos dias atuais, somente a competência técnica não é suficiente.

É o perfil técnico que faz com que as pessoas sejam contratadas, mas é o comportamento que as mantém empregadas.

Ter competência emocional é fundamental.

Levantamentos sobre o assunto:

Page Personnel – Consultoria Global de Recrutamento





OS 5 PILARES DA INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

Entender os cinco pilares da Inteligência Emocional é o primeiro passo para desenvolvê-la e praticá-la diariamente, para que não se tenha atitudes impulsivas.

Ou seja, somente assim será possível ter maior controle das próprias emoções, facilitando a construção de relações saudáveis e tomadas de decisão conscientes.



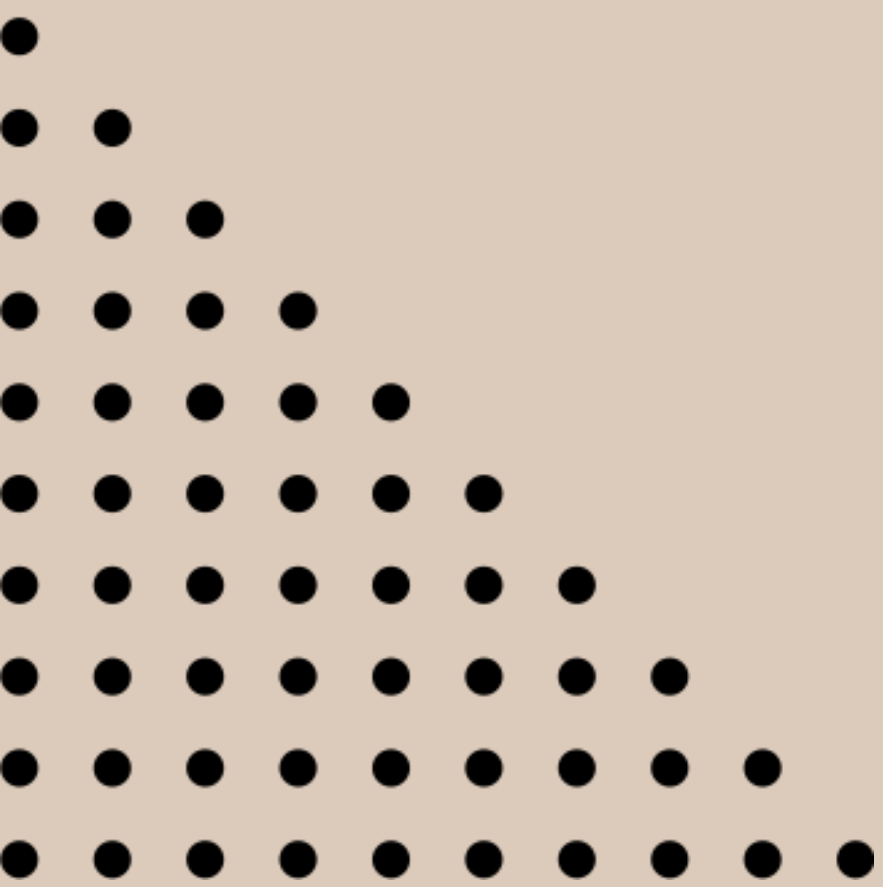
Essa lógica é de Daniel Goleman, psicólogo e jornalista científico.


Também autor do livro “Inteligência Emocional”




OS 5 PILARES DA INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

De acordo com Goleman, estes cinco pilares são determinantes para se ter êxito nos relacionamentos e no trabalho:

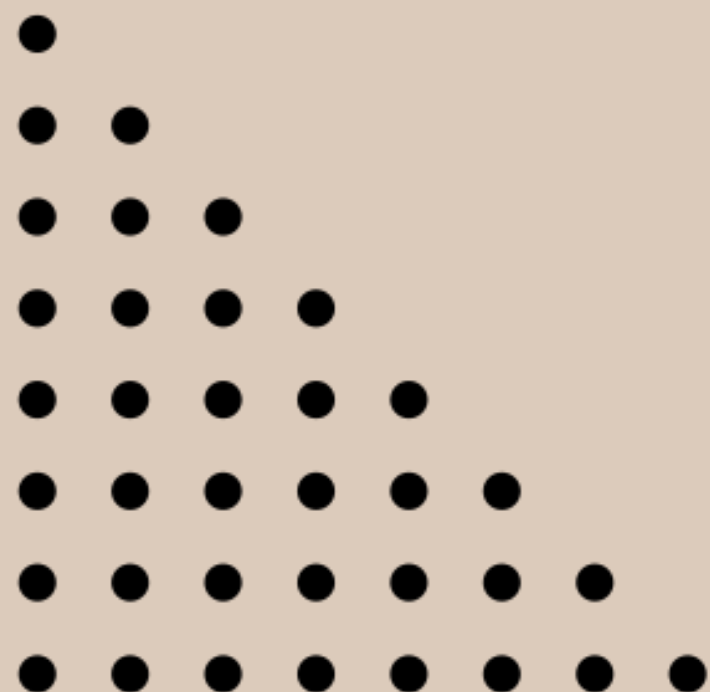
- 
- 1 Autoconhecimento/Autoconsciência
 - 2 Controle das Emoções
 - 3 Automotivação
 - 4 Empatia: reconhecer a emoção do outro
 - 5 Relacionamentos interpessoais



Autoconhecimento/Autoconsciência



É a capacidade de conhecer a si mesmo, de identificar o que está sentindo. A autoconsciência é a base da inteligência emocional pois o autoconhecimento passa pela consciência de nossos sentimentos no momento exato em que eles ocorrem.





Controle das emoções

Trata-se da capacidade de controlar as próprias emoções (autocontrole). É, por exemplo, não explodir de raiva quando as coisas não saem como planejado, evitando decisões erradas.


Na prática, é preciso treinar a autorregulação, prestando atenção em suas reações em vários momentos da rotina de trabalho.



Automotivação




Automotivação é o ato de motivar a si mesmo, provocada por estímulos internos. A pessoa é o que é, pois encontra motivos dentro de si para alcançar seus objetivos, age de acordo com o que tem que ser feito. Alguém automotivado não espera acontecer, corre atrás do que quer.





Empatia: reconhecer a emoção do outro

A capacidade de se colocar no lugar do outro também é um pilar da inteligência emocional. Assim, tanto o líder quanto os colaboradores conseguem entender melhor os pontos de vista de cada um, o que torna a comunicação mais eficiente.





Relacionamentos Interpessoais

Saber conviver em grupo é outro pilar da inteligência emocional essencial, Afinal, se a pessoa não tem habilidade social, fica difícil ter um bom ambiente de trabalho.



Vantagens que você alcançará ao desenvolver melhor sua Inteligência Emocional:

- Melhora da sua relação com os outros
 - Mais equilíbrio emocional
- Diminuirá de discussões nos seus relacionamentos
- Terá mais senso de responsabilidade e uma melhor visão do futuro
 - Mais poder de decisão
- Crescimento da produtividade
 - Controle maior do tempo

**O SÁBIO NUNCA DIZ
TUDO O QUE PENSA,
MAS PENSA SEMPRE
TUDO O QUE DIZ.**

ARISTÓTELES

Gratidão!



Giselia Mendes
Psicóloga
CRP 22/04190

Contatos



giseliamentespsi@gmail.com



Instagram

[@giseliamentes.psi](https://www.instagram.com/giseliamentes.psi)



[98 99615-4790](tel:98996154790)