

AS COMPETÊNCIAS DO RH DO FUTURO

Como desenvolver a Inteligência Emocional

04 DE MAIO DE 2021 / 20H

APRESENTADORA

Joice Vicente

TÓPICOS ABORDADOS

- O que é inteligência emocional
- Como ser mais inteligente emocionalmente
- Como desenvolver essa competência
- A saúde mental nas empresas

RESUMO

O que é IE

A Inteligência emocional é uma competência que nos permite administrar as nossas emoções. É um conceito da Psicologia que descreve a capacidade de reconhecer e avaliar os nossos sentimentos e os dos outros, assim como a capacidade de lidar com eles. Atualmente vem ganhando muito o mercado de trabalho, devido a transformação tecnológica e às mudanças que vivemos no mundo. Essa é uma competência tão importante que foi atribuída pelo fórum econômico mundial como uma das 10 competências do profissional do futuro. As características requeridas para o futuro são comportamentais, chamadas de



carreiraemmovimento

“Soft skills” são responsáveis pelos grandes diferenciais que se busca hoje em uma pessoa. Porque conhecimento técnico, “hard skills” é mais fácil de desenvolver e quantificar, já os comportamentos fazem parte de nossa vida, experiências e personalidade, o que torna o processo subjetivo e muitas vezes desconhecido para muitas pessoas.

“A administração das emoções é fator essencial para o desenvolvimento da inteligência do indivíduo.” Daniel Goleman

A Inteligência emocional é um dos elementos fundamentais para alcançar o sucesso. Para provar isso, o Daniel Goleman, psicólogo, escreveu o livro revolucionário sobre Inteligência emocional, publicado em 1986 e que já vendeu mais de 5 milhões de cópias. Inteligência essa que fará com que você aprenda a lidar com todas as situações de forma equilibrada para ser feliz. As emoções foram ignoradas por muito tempo até mesmo por filósofos e pesquisadores das ciências em detrimento da razão ou do pensamento lógico. Elas eram consideradas processos menos importantes, primitivos e até mesmo indicadores patológicos. O sucesso de uma pessoa era definido pelo QI - quociente de inteligência e com os estudos do Goleman sabemos que o QE - quociente emocional é muito mais relevante. Goleman fala no livro que no mundo empresarial o QI - coeficiente de inteligência - alto consegue um bom emprego, mas o QE - coeficiente emocional - que garante promoções. Não adianta uma pessoa ter muita capacidade intelectual e competências técnicas se não tem capacidade de engajar, relacionar-se e comunicar-se. Por que será que ouvimos todos os dias que as pessoas são contratadas pelo conhecimento e desligadas pelo comportamento? Não administrar bem as emoções faz com que tenhamos comportamentos negativos.

Como ser mais inteligente emocionalmente

Você sabe o que sente diariamente? Você sabe como fazer as suas emoções trabalharem a seu favor? Saber a hora certa de falar algo? E hora certa de falar ou pedir algo para alguém?

Se você respondeu sim para tudo é porque tem alta inteligência emocional.



carreiraemmovimento

Não adianta uma pessoa ter muita capacidade intelectual e competências técnicas se não tem capacidade de engajar, relacionar-se e comunicar-se. Por que será que ouvimos todos os dias que **as pessoas são contratadas pelo conhecimento e desligadas pelo comportamento?** Não administrar bem as emoções faz com que tenhamos comportamentos negativos.

São os nossos comportamentos que nos guiam para uma vida positiva e negativa, mas eles são frutos do que pensamos e sentimos o que torna o processo mais subjetivo. As emoções vem da fisiologia e nem sempre eu controlo. O pensamento interfere no sentimento, mas o sentimento interfere muito mais no pensamento e tudo isso se transforma em comportamento. Vou dar um exemplo: Eu estou atravessando a rua e dou de cara com um animal selvagem bem grande. No mesmo momento que meus sentidos captaram o animal a emoção do medo é ativada enviando ordens para todo o meu corpo e um sentimento, ou vários, acontecem e tudo em que eu estava pensando deixa de ser importante para dar lugar a ideias de sobrevivência e o comportamento que eu tenho é de correr para bem longe do animal. Nesse caso a emoção do medo é extremamente importante para garantir a minha sobrevivência, mas o que aconteceria se ao invés do animal eu estivesse vendo o meu ex gestor ou aquele colega de trabalho que eu não vou muito com a cara?

Passamos por situações assim o dia todo e **entender como nos sentimos e reagimos é o que nos fará mudar os comportamentos.** Então, para ser mais inteligente emocionalmente precisamos nos conhecer mais. E por mais que falar de autoconhecimento seja moda hoje em dia, quero reforçar que aprendemos isso desde muito tempo, com os filósofos. Você já deve ter ouvido a máxima: “Conhece-te a ti mesmo”.

Autoconhecimento é a base da inteligência emocional e a base da nossa vida. Infelizmente essa educação emocional faltou na base de muitas crianças. Eu não era questionada na escola, por exemplo, sobre quem eu era, como eu me sentia diante de uma atividade ou de uma briga com o meu coleguinha. Tão pouco foi me questionado sobre o que me motivava, sobre como eu reagiria diante das situações A ou B. Hoje as escolas já estão trabalhando a educação socioemocional, tão importante para esse nosso novo mundo. Mas autoconhecimento é para a vida toda! Então se você não começou a entender mais sobre você, o momento é agora.

Saber o seu propósito, o que te motiva, o que realmente você gostaria de ser, fazer e ter é fundamental para ser mais inteligente emocionalmente.

Segundo o curso das emoções do IBMEC, as principais características das pessoas que têm IE são:

- Aceitam críticas como impulsionadoras do seu desenvolvimento;
- Têm autocontrole e sabem gerir as emoções aflitivas;
- Possuem uma motivação intrínseca, impulsionada por seu otimismo, mesmo diante de um fracasso;
- Se manifestam com firmeza, mesmo nos momentos em que o que têm a dizer não é do agrado da maioria;
- Respeitam a diversidade e sabem alavancá-la;
- Percebem que as pessoas que têm competências e experiência diferentes das suas, são aliadas no que tange ao atingimento de metas e objetivos organizacionais.
- Possuem habilidade de transitar em ambientes e cenários diversos, por perceberem as correntes políticas e adotarem posturas coerentes ao pleito.

Como desenvolver essa competência

Como comentei anteriormente, o autoconhecimento é fundamental para desenvolver novos comportamentos. Mas vou resumir 3 ações com base nos estudos de psicologia positiva e dos livros do Daniel Goleman:

1) Despertando a autoconsciência = saiba exatamente como você reage às emoções que as situações e pessoas no dia a dia lhe oferecem, ou seja conheça os seus sentimentos. Eu sugiro para os meus clientes um diário de bordo, onde eles devem anotar tudo o que acontece nos momentos mais importantes do dia. Eu uso também o aplicativo daylio para registrar o meu humor e aproveito para registrar essas situações do dia relacionando com as emoções. O objetivo é você conhecer o que acontece com você de acordo com as situações que você vivencia.



carreiraemmovimento

2) Tendo autocontrole = saiba lidar com as suas emoções de forma equilibrada. Conhecer as suas emoções fará de você uma pessoa mais segura, mas para ter resultados é preciso entrar em ação e definir as emoções que o levarão ao equilíbrio dos seus objetivos. Então defina suas prioridades para usar os sentimentos a seu favor e ter liderança emocional. Eu sugiro sempre aos meus clientes além do diário de bordo, a meditação e momentos de pausa para respirar no dia. Acredite, isso faz toda a diferença! Entenda sempre se você está conseguindo desenvolver os passos acima sem ajuda profissional. Autoconhecimento é para a vida toda e fazer terapia, coaching, cursos e atividades que possam contribuir com a expansão da consciência ajudam muito.

3) Reconheça as emoções dos outros = pratique a empatia, que é a capacidade de se colocar no lugar do outro para interpretar as suas vontades, necessidades e conseqüentemente compreender as suas emoções. Pessoas com grande empatia imaginam sempre como gostaria de ser tratadas se estivessem nas mesmas condições do outro. Essa atitude proporcionará uma comunicação mais assertiva e facilidade para criar relacionamento, lidar com pessoas e resolver conflitos no dia a dia. Lembre-se que somos seres únicos e relacionais. Acredite que esse é um elemento chave para o seu sucesso, a parte boa é que ele está aí dentro de você.

São pilares de IE, segundo Goleman:

| AUTOCONHECIMENTO | AUTOGESTÃO | CONSCIÊNCIA SOCIAL | GESTÃO DE RELACIONAMENTO |
|----------------------------|-------------------------|----------------------------|----------------------------|
| Autoconhecimento emocional | Controle emocional | Empatia | Influência |
| | Orientação de conquista | | Coach e mentoria |
| | Panorama positivo | Consciência organizacional | Administração de conflitos |
| | Adaptabilidade | | Trabalho em equipe |
| | | | Liderança inspirativa |

FONTE: MORE THAN SOUND, LLC, 2017



carreiraemmovimento

Vou deixar aqui a atividade de diário de bordo com perguntas para você trabalhar a IE:

<https://carreira.vc/wp-content/uploads/5.0-Diário-de-bordo-.pdf>

Faça também a atividade abaixo de Autodiagnóstico, respondendo de 1 a 10 as perguntas (1 para pouco e 10 para muito):

- 1- Você costuma estar consciente de seus sentimentos e por que se sente assim?
- 2- Você está consciente de suas limitações, bem como de suas forças pessoais, como um líder?
- 3- Consegue lidar bem com suas emoções negativas - por exemplo, recuperar-se rapidamente quando fica contrariado e tenso?
- 4- Consegue se adaptar facilmente a realidade em mudança?
- 5- Você mantém o foco em seus objetivos principais e conhece os passos necessários para chegar lá?
- 6- Você normalmente consegue perceber os sentimentos das pessoas com quem interage e entender suas formas de ver as coisas?
- 7- Você possui um dom para a persuasão e para usar sua influência com eficácia?
- 8- Você consegue conduzir uma negociação a um acordo satisfatório e ajudar a dirimir conflitos?

Fonte: Psicologia Positiva - IPOG

Depois faça uma reflexão sobre as suas respostas.

A saúde mental nas empresas

Dados da OMS apontam que o Brasil é o país mais ansioso do mundo e o mais depressivo da América Latina. Em 2017, os episódios depressivos geraram mais de 43 mil auxílios-doença previdenciários, inserindo a depressão na lista das 10 doenças que mais afastaram os brasileiros do mercado de trabalho, de acordo com a Previdência Social. Com a pandemia esses dados dispararam e as empresas já entenderam que precisam cuidar da saúde mental das pessoas.

Estimativas mostram que gastos relacionados com doenças emocionais poderiam chegar a até 6 trilhões de dólares em todo o mundo até 2030.

A capa da revista Você RH de outubro de 2020 apontava o ano da Saúde Mental e na matéria principal tinha um levantamento do Instituto Bem do Estar e da NOZ Pesquisa e Inteligência com 1.500 entrevistados que revelava que 71% dos brasileiros estão com índices elevados de medo e que 51% acham que algo muito ruim vai acontecer.

“As empresas ficam no meio desse turbilhão de sentimentos, com líderes e empregados se sentindo frágeis e vulneráveis. A saída para lidar com isso, mais uma vez, é humanizar as relações.” Você RH.

Neste sentido o RH precisa de cuidar para ser a ponte de todas as ações de cuidado e humanização. Trabalhar a inteligência emocional é cuidar da saúde mental e proporcionar às pessoas o florescimento. No final todos só têm a ganhar.

Então RH, leve esse assunto para dentro das empresas, pense em momentos de conscientização sobre temas, faça treinamentos e ações que envolvam: autoconhecimento, meditação, bem estar, comunicação não violenta, gratidão, empatia, gestão emocional. Tudo isso vai contribuir com o despertar individual e para o desenvolvimento da inteligência emocional.

DICAS

Leitura: Inteligência Emocional, Daniel Goleman



Leitura: Empatia Assertiva, Kim Scott

Leitura: Comunicação não violenta, Marshall Rosenberg

Matéria: <https://vocerh.abril.com.br/futurodotrabalho/futuro-do-trabalho-inteligencia-emocional-e-habilidade-em-alta/>

<http://movimentopelafelicidade.com.br/saude-mental-inteligencia-emocional/>

<https://www.revistahsm.com.br/post/atendimento-psicologico-online-a-tecnologia-aliada-a-promocao-da-saude-mental-nas-organizacoes>

CONTATOS

LinkedIn: <https://www.linkedin.com/in/joicevicente/>

Facebook: <https://www.facebook.com/carreiraemmovimento/>

Instagram: <https://www.instagram.com/carreira.vc/>

Youtube: <https://www.youtube.com/c/Carreiraemmovimento>

Email: contato@carreira.vc