

Como desenvolver inteligência emocional no trabalho?

Aprenda o que é a inteligência emocional, suas características, importância e como desenvolvê-la no ambiente de trabalho.

No mundo corporativo, os conhecimentos técnicos normalmente fazem com que os funcionários sejam contratados, enquanto os problemas comportamentais fazem com que eles sejam demitidos. A incapacidade de se relacionar com os outros e de lidar com situações delicadas estão entre os principais fatores que prejudicam a imagem e a carreira de muitos profissionais. Pensando nisso, desenvolver a **inteligência emocional** no trabalho pode ser um grande diferencial.

A Psicologia denomina como **inteligência emocional** a capacidade de administrar emoções para alcançar um determinado objetivo. É importante que as pessoas aprendam a lidar com suas inseguranças e seus medos para obter êxito não somente na vida pessoal, mas também em suas carreiras.

Funcionários que possuem essa competência permitem que se crie um ambiente de trabalho saudável, harmonioso e produtivo em resultados e ideias. Saber agir emocionalmente com inteligência traz muitas vantagens para o cotidiano de qualquer profissional. Entenda o motivo.

Áreas de habilidade

A **inteligência emocional** pode ser dividida em cinco áreas de conhecimento. São elas:

1. Autoconhecimento emocional: capacidade de reconhecer diferentes sentimentos em si mesmo.
2. Controle emocional: saber lidar com os próprios sentimentos e emoções, adequá-los e de certa forma controlá-los de acordo com cada situação.
3. Automotivação: a habilidade em dirigir as emoções em prol de um objetivo.
4. Saber reconhecer sentimentos e emoções em outras pessoas.
5. Possuir a habilidade de se relacionar com terceiros de forma saudável e equilibrada para ambos.

A importância da inteligência emocional

Saber lidar com as emoções e sentimentos próprios e alheios é de suma importância na convivência com outras pessoas, seja no âmbito familiar, amoroso ou profissional. Confira:

- Comunicação: quem possui uma boa **inteligência emocional** consegue se expressar e se comunicar melhor, além de possuir maior capacidade para escutar e compreender problemas e conflitos de terceiros.
- Limites: as emoções também são importantes para nos alertar quanto ao comportamento de outras pessoas. Aprendendo a confiar nessas sensações é possível encontrar e impor nossos próprios limites, essenciais para proteger nossa saúde física e psicológica.
- Poder de decisão: a **inteligência emocional** nos ajuda a tomar decisões importantes, visto que nossas emoções são uma preciosa fonte de informação. Quando nossas conexões emocionais estão danificadas ou bloqueadas, somos incapazes de tomar decisões simples, pois não sentiremos nada sobre essas escolhas.
- Sobrevivência: as emoções humanas foram naturalmente desenvolvidas ao longo de milhões de anos de evolução, servindo como um complexo sistema interno de orientação e nos alertando quando não encontramos nossas necessidades naturais. Quando, por exemplo, nos sentimos solitários, nossa necessidade é encontrar outras pessoas. Ou quando nos sentimos receosos, buscamos por segurança.
- Trabalho em equipe: nada é tão capaz de unir e gerar laços entre as pessoas quanto as emoções, que são universais. A **inteligência emocional** também beneficia e facilita o trabalho em grupo e é capaz de aproximar as pessoas de forma positiva.

No ambiente de trabalho

Descontrole emocional e alterações repentinas de humor em ambientes corporativos acabam desencadeando situações desconfortáveis, constrangedoras e que acabam alimentando fofocas e intrigas. Trabalhar suas próprias emoções e sentimentos, além de evitar esses acontecimentos, pode trazer inúmeras vantagens para sua vida profissional.

A **inteligência emocional** no trabalho nos ajuda a discernir nossos próprios sentimentos e também as emoções dos nossos colegas, nos tornando capazes de contornar situações que poderiam prejudicar nosso desempenho.

Relações desfavoráveis entre colaboradores, a falta de postura de algum colega, o estresse do dia a dia, um feedback negativo, um chefe insatisfeito ou mal-humorado e diversos outros fatores podem deixar o funcionário desestabilizado e prejudicar o ambiente de trabalho.

Nessas ocasiões, a melhor maneira de reagir é controlar as emoções, manter a calma e procurar raciocinar e tomar atitudes de acordo com a situação. E, sem autoconhecimento e equilíbrio emocional, isso é quase impossível.

Por esses e outros motivos, a **inteligência emocional** é um diferencial importante para que seus objetivos profissionais e pessoais sejam alcançados e para evitar que você se deixe abalar pelos conflitos e adversidades diárias. Além disso, nada como um bom relacionamento dentro da empresa para melhorar os resultados e contribuir para o bem-estar e a convivência pacífica entre colegas, líderes e subordinados.

Dicas para desenvolver a inteligência emocional

- Observe e analise seu próprio comportamento e esteja atento quanto às suas reações frente a diferentes situações. Analisando suas atitudes, é possível compreender como elas impactam sua relação com as outras pessoas, estabelecendo mudanças quando esses resultados forem negativos.
- Aprenda a dominar suas emoções e controlar seus impulsos antes de se decidir ou se pronunciar quanto a assuntos importantes. Em momentos assim, exercícios de respiração e até mesmo uma breve meditação podem ajudar.
- Por mais difícil que seja, é de suma importância aprender a lidar com as emoções negativas (angústia, medo, raiva) e não deixar que elas dominem você.
- Acreditar no seu próprio potencial e aumentar sua autoconfiança são atitudes que podem ajudá-lo a trabalhar sua **inteligência emocional**. Diga a si mesmo que acredita em sua capacidade de superar obstáculos e mantenha a calma em momentos de crise.
- É preciso aprender a lidar com a pressão do dia a dia e não deixar que as emoções tomem o controle. Ao se sentir pressionado pelas cobranças do trabalho, procure relaxar e controlar a ansiedade. Atividades como ioga, natação ou dança podem ser muito úteis para aliviar essa carga.
- Controlar as emoções não significa reprimir sentimentos, pois é importante para a sua saúde mental expressar sua opinião e como você se sente. Contudo, no ambiente de trabalho, você deve encontrar o próprio equilíbrio para colocar seus pensamentos de forma equilibrada e racional.
- A falta de empatia é uma das maiores falhas da humanidade. Procure desenvolver esse sentimento, colocando-se no lugar do outro para tentar compreender as atitudes de outras pessoas. Assim, é possível praticar a tolerância e o respeito, seja no trabalho ou fora dele.

Agora que você entendeu a importância da **inteligência emocional** no ambiente profissional e conferiu algumas dicas para desenvolvê-la, é hora de colocar esses conselhos em prática! Embora não seja fácil, é possível trabalhar seu emocional para encontrar o equilíbrio entre razão e sentimento e melhorar ainda mais o seu desempenho no trabalho.