

Inteligência Emocional

O que faz uma pessoa ser promovida no emprego e outra aparentemente com as mesmas competências técnicas, não ser? Porque algumas pessoas conseguem ter relacionamentos duradouros e felizes, enquanto outras encontram dificuldades em manter relacionamentos, sejam amorosos ou de amizade?

O modo como gerenciamos nossas emoções, pode ter um papel fundamental e crítico para determinar nossa felicidade e nosso sucesso, em qualquer âmbito da vida. Saber como se comportar em diversas situações e utilizar os sentimentos ao nosso favor, pode gerar resultados mais eficientes do que podemos imaginar.

Nem sempre ser inteligente ou experiente é o suficiente para saber lidar com as situações. A pessoa mais experiente pode em uma situação limite, “sair da linha”, “perder a cabeça”, simplesmente por não conseguir controlar seus sentimentos.

Saber trabalhar os sentimentos a seu favor gera confiança, adaptabilidade, flexibilidade e foco em resultados. O profissional que consegue se recuperar rapidamente de uma situação de estresse, consegue viver de forma mais tranquila e resolver seus problemas com mais eficiência.

A Inteligência Emocional é a capacidade de conseguir se automotivar e ser resistente às frustrações, isso significa que quem possui este tipo de habilidade, consegue controlar impulsos, canalizar as emoções para situações apropriadas e motivar pessoas.

Esta habilidade envolve cinco capacidades:

1 - Autoconhecimento Emocional: Capacidade de reconhecer um sentimento enquanto ele ocorre, ou seja, o profissional consegue identificar que sentimento ele apresenta em determinada situação;

2 - Controle Emocional: Habilidade de lidar com seus próprios sentimentos, adequando-os para a situação, ou seja, o profissional percebe que fica com raiva quando lhe dão um feedback e por isso não melhora, quando ele aprende a controlar suas emoções, esta raiva que sente é canalizada para a mudança de seu comportamento e não para continuar agindo de forma errada;

3 – Automotivação: Habilidade de dirigir as emoções a serviço de um objetivo, para manter-se caminhando;

4 –Reconhecimento de emoções em outras pessoas: Capacidade de entender o sentimento do outro em uma situação;

5 - Habilidade de relacionamento interpessoal: Habilidade de entender outras pessoas, o que as motiva, como trabalham e como trabalhar cooperativamente com elas.

Então, as pessoas que possuem inteligência emocional conseguem perceber suas emoções, usá-las como informação (para observar, por exemplo, o que as deixa de determinada forma, quais as situações em que se sentem daquela mesma maneira), entender as diferentes emoções que vivenciam (conseguem diferenciar os sentimentos que expressam) e por fim, conseguem administrar suas emoções de forma inteligente. Para isto, é necessário muito treino. Antes de explodir em gritos ou choros, é importante observar o que aconteceu para gerar a ação, quais os comportamentos que podem ser gerados por esses sentimentos e o que este comportamento pode favorecer ou não um determinado resultado que se pode atingir.

Não é fácil aprender a se observar e principalmente, se conter, deixar de agir de acordo com aquilo que sentimos, mas é um exercício que pode gerar resultados muito interessantes no futuro. Quando se aprende a lidar com suas emoções, abrem-se portas para trabalhar suas fraquezas, assim como seus pontos fortes, trabalha-se a atenção, relacionamento interpessoal, recuperação diante de dificuldades e principalmente, sua automotivação.

Boa sorte!

Ana Paula B. Assumpção

anapaula@gestorconsultoria.com.br