



Inteligência emocional na prática profissional

Artigo de: Jeanete Aparecida Bueno de Oliveira Lima – Especialista em Recursos Humanos e Professora do CEPNKA/FACOP nos cursos de Liderança, Gestão de Pessoas e Profissional.

Você sabia que 9 em cada 10 profissionais são contratados pelo perfil técnico e demitidos pelo perfil comportamental?

Saber controlar e lidar com as emoções é uma das características profissionais mais valiosas para o mercado e, ao mesmo tempo, das mais complicadas para o trabalhador.

A capacidade que um indivíduo possui de compreender e lidar com as próprias emoções e de aprender a lidar com as das pessoas a sua volta, com o objetivo de alcançar resultados positivos na vida pessoal e na profissional, é chamada de Inteligência Emocional.

A importância da inteligência emocional é para a vida. Sua essência se dá quando conseguimos conciliar o lado emocional e racional do cérebro, neutralizando as emoções negativas, que geram comportamentos destrutivos e, então, potencializando as emoções positivas para alcançar os resultados desejados. Ela possibilita a construção de relações saudáveis e tomada de decisão consciente, evitando atos impulsivos.

Ao trabalhar a inteligência emocional você:

- Diminui os níveis de ansiedade e estresse;
- Melhora os relacionamentos interpessoais;
- Desenvolve mais empatia;
- Adquire mais equilíbrio emocional e maior clareza nos objetivos e ações;

- Melhora a capacidade de tomada de decisão, a administração do tempo e a produtividade;
- Aumenta o nível de comprometimento com suas metas;
- Eleva a autoestima e a autoconfiança.

Em função de tantos benefícios que podem ser gerados para sua prática profissional, sugerimos algumas ações para começar a desenvolver sua inteligência emocional:

1 – Invista fortemente em autoconhecimento

O primeiro passo é se conhecer, analisar suas emoções e as ações que você faz em resposta aos estímulos.

2 – Aprenda a controlar as emoções

Aprender a lidar com as emoções e controlá-las te colocará na direção certa, conforme cada situação e fará toda a diferença entre o equilíbrio e a disfunção.

3 – Empatia

Aprender a se colocar no lugar do outro, de reconhecer as emoções dos outros e entender seus comportamentos, nos torna mais sensíveis e abertos.

4 – Saber se relacionar interpessoalmente

Outro ponto chave para o sucesso é saber ter boas relações, guiando as emoções dos outros. Isso criará um ambiente positivo a sua volta, melhorando não só a sua qualidade de vida, mas também contagiando aqueles ao seu redor.

5 – Trabalhe a sua espiritualidade

Você encontrará uma forma de ser mais compassivo e não ter medo de ser humano.

6 – Pratique exercício físico

Os hormônios liberados nas atividades físicas equilibram as emoções.

7 – Medite

Estar no momento presente faz você não alimentar a ansiedade (foco no futuro) e nem desenvolver depressão (excesso de passado).

Quem aprende e aplica a inteligência emocional sabe pensar, sentir e agir de forma inteligente e consciente, não permitindo que as suas emoções guiem sua vida e a atrapalhem seu trabalho.

É sempre bom lembrar que a inteligência emocional é algo que levamos uma vida inteira aperfeiçoando. É uma espécie de amadurecimento que nunca chega, pois sempre há formas de sermos melhores e agirmos de maneira mais equilibrada e apropriada.

Créditos: Imagem de mohamed Hassan por Pixabay