

pluxee

O poder da inteligência emocional no trabalho

Saber lidar com as emoções é o caminho mais curto – e eficiente – para ter felicidade, satisfação e, conseqüentemente, resultados melhores e mais criativos. Vem com a gente entender como promover esse tema!



Índice

Inteligência emocional: vamos falar sobre?	3
O que é esse conceito?	4
Como lidar bem com as emoções?	6
Vantagens de trabalhar a IE	7
Identificando que algo está errado	8
Felicidade no trabalho	9
Papel do RH na promoção da IE	11





Inteligência emocional: por que precisamos tanto dela?

Sabe quando colocamos o leite para ferver? Você fica ali esperando bem de pertinho, mas depois começa a ver alguma coisa no celular e se distrai. Nem percebe que começou a borbulhar.

Quando isso acontece, precisa colocar toda a sua agilidade em prova para desligar o fogo antes do pior acontecer. Bom, e aí temos dois caminhos: i) respirar fundo e ir logo até o fogão (ponto para você) ou ii) se desesperar, esquecer qual boca estava ligada e, literalmente, chorar sobre o leite derramado.

Essa comparação pode parecer simples demais, mas representa bem o assunto que vamos abordar por aqui: inteligência emocional (IE).

Quando conseguimos manter a calma e pensar no que iremos fazer ou falar, as chances de termos resultados MUITO melhores aumentam demais. Isso acontece na vida de modo geral. Nos seus relacionamentos, nas férias, num passeio e, claro, no ambiente de trabalho.

Só que nem sempre é fácil chegar lá. Precisamos de tempo. De carinho com a gente mesmo. De autocompaixão e sabedoria. A boa notícia é que conseguimos trabalhar tudo isso no dia a dia com alguns exercícios valiosos. E mais: o RH pode impulsionar essa habilidade. Como? A gente te conta neste bate-papo! Vamos lá?



O que é inteligência emocional?

Inteligência emocional =

capacidade de entender e gerenciar as suas emoções, bem como reconhecer e influenciar as emoções das pessoas que estão ao seu redor.



Quando começamos a falar sobre ela?

O termo foi abordado pela primeira vez em 1990 pelos pesquisadores John Mayer e Peter Salovey, mas depois foi popularizado pelo psicólogo Daniel Goleman.



E o que diz Daniel?

Segundo ele, inteligência emocional é fundamental no trabalho, sobretudo para a liderança.



“Sem ela, uma pessoa pode ter o melhor treinamento do mundo, uma mente incisiva e analítica e um suprimento infinito de ideias inteligentes, mas ainda assim não fará uma gestão de excelência”

Ou seja

A habilidade de entender as nossas emoções e de quem está à nossa volta, sabendo lidar com elas, é um grande passo para termos mais:

Satisfação

Alegria

Leveza

Empatia

Calma

Felicidade

Inteligência

Sabedoria

Confiança



Em um sentido muito real,
temos duas mentes: uma
que pensa e outra que
sente”

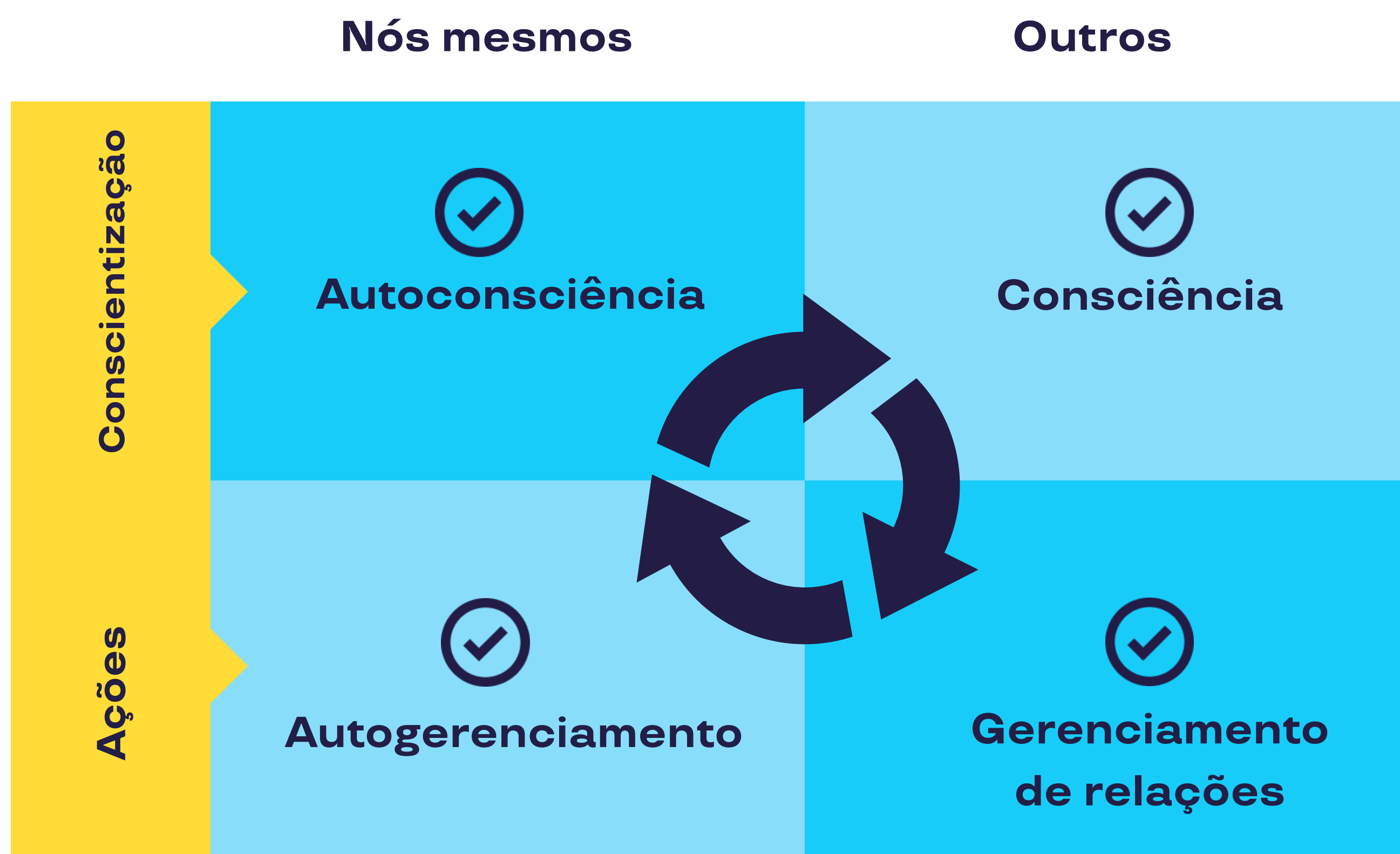
Daniel Goleman

Psicólogo e especialista em inteligência emocional.



Aspectos que precisamos trabalhar para lidarmos bem com as emoções

A inteligência emocional tem quatro componentes fundamentais:



Fonte: [Harvard Business Review](#).

- **Autoconsciência:** habilidade para reconhecer as suas emoções e o efeito que elas podem gerar no time.
- **Autogerenciamento:** capacidade de lidar com as emoções, sobretudo em situações de estresse, e ter pontos de vista positivos sobre situações adversas.
- **Consciência social:** habilidade para reconhecer as emoções dos outros e entender como funciona a organização.
- **Gerenciamento de relações:** competência para influenciar, agir como mentores e saber gerenciar conflitos.

Ter essas aptidões é a base da inteligência emocional.



As principais vantagens de saber lidar com as emoções

A inteligência emocional traz com ela muitos aspectos fundamentais no dia a dia de trabalho – e na vida de modo geral. Veja só o que muda quando a colocamos no centro das nossas ações, das nossas escolhas e da maneira como agimos.





Mas como identificar que algo está errado?

Já vimos que há muitas vantagens em ter uma inteligência emocional bem estabelecida. Em contrapartida, não trabalhar essa questão pode gerar problemas em várias frentes. O mais comum é haver conflitos e dificuldades de comunicação com as pessoas que estão ao seu redor. E isso impacta tudo. Mas como identificar que é preciso melhorar? A [Harvard Business Review](#) sugere uma análise de dentro para fora. Comece fazendo quatro perguntas para si mesmo:

- 1 As suas conversas no trabalho têm sido tensas?
- 2 Você tende a culpar as outras pessoas quando algo sai errado, sem ao menos buscar entender o que aconteceu?
- 3 É comum explodir no dia a dia sem nenhum motivo aparente?
- 3 Sente tensão sempre que precisa resolver alguma questão ou problema?

Respostas positivas a essas perguntas são sinais de falta de inteligência emocional.

“É importante cultivar as habilidades sociais compreendendo e praticando a empatia e os principais componentes da inteligência emocional”.

Harvard Business Review



Felicidade no trabalho: qual a relação com inteligência emocional?

Sim, há uma relação muito próxima. Quando estamos felizes e, sobretudo, satisfeitos com o que fazemos e onde estamos, o nosso emocional tende a estar mais maduro e preparado.

De acordo com especialistas da plataforma [The Happiness Index](#), a felicidade no trabalho depende de aspectos que também são fundamentais para a inteligência emocional. Alguns exemplos: relacionamento com os colegas, segurança, liberdade, autonomia, equilíbrio, aceitação, reconhecimento e escuta ativa, entre outros.

Este último especificamente ajuda a dar sentido para a nossa atuação e para a vida de modo geral. “Quando expressamos um pensamento ou sentimento, é importante para nós que nossas opiniões sejam ouvidas. Essa é uma experiência sutil, mas muito importante, que nos ajuda a entender nosso impacto no mundo”, destaca Matt Phelan, autor de livros sobre o tema e responsável pelo The Happiness Index.

Promover a felicidade por meio de ações concretas e consistentes é contribuir diretamente para o fortalecimento da inteligência emocional do seu time. Já falamos bastante sobre este tema no nosso blog (que tal conferir os artigos sobre como a felicidade no trabalho impacta a [retenção de talentos](#) e quais os [caminhos para a felicidade no trabalho](#))?





As emoções de hoje são o desempenho de amanhã. Emoções engarrafadas atrasam as organizações”

Clive Hyland

Head de neurociência da plataforma
The Happiness Index.



Papel do RH: como promover a inteligência emocional no trabalho?

O RH é fundamental nesse processo – e de diferentes maneiras. Primeiro de tudo, é muito importante falar sobre o tema sempre. As pessoas precisam entender o conceito, suas implicações e necessidades.

A inteligência emocional é uma construção mista: individual e coletiva. Precisamos olhar para dentro com o intuito de identificar se algo está errado na forma como gerimos o que sentimos. Mas, para que isso aconteça de um jeito efetivo, é essencial que as pessoas compreendam o conceito profundamente. E o desenvolvimento dessa conscientização deve partir da empresa – por meio do RH.

Por isso, aborde o tema com o time. Promova palestras, prepare comunicações especiais, convide especialistas, busque introduzir o assunto (e todos os seus desdobramentos) no dia a dia. Esse mergulho é valioso. O conhecimento é capaz de transformar vidas. Lembre-se disso.

Também tenha empatia para ouvir. Abra um canal de troca para perceber o que está acontecendo com os profissionais – a escuta ativa sempre vale a pena. O motivo? As pessoas se sentem valorizadas, acolhidas e seguras.

Segundo o **Fórum Econômico Mundial**, habilidades associadas à inteligência emocional são mais valorizadas pelas empresas do que as competências técnicas. Veja os principais exemplos:





Incentivar o equilíbrio é fundamental

Além de falar sobre o tema frequentemente com o time, o RH também pode ter outras ações que promovam a inteligência emocional (tanto de maneira direta quanto indireta).

Como falamos, construir um canal de troca é essencial. Mas você não deve parar por aí. Oferecer apoio psicológico faz a diferença nesse processo. Os profissionais contarão com o suporte de especialistas, que poderão orientá-los da melhor maneira para que saibam lidar com as emoções.

Outra abordagem necessária é garantir que haja equilíbrio entre vida pessoal e profissional. De nada adianta falar sobre o tema, oferecer ajuda, se o ambiente não for legal. Faça a sua parte como empresa garantindo que exista esse respeito.

Nessa linha, há outros valores essenciais que contribuem para o desenvolvimento da inteligência emocional. Olha só esses que separamos para você:

Escuta ativa

Se você é um RH que ouve as pessoas, suas dores e alegrias, certamente fortalecerá o emocional do time. Profissionais se sentirão mais seguros para falar de qualquer assunto e terão cada vez mais confiança no que pensam e sentem.





Promova encontros e dê apoio sempre

Integração da equipe:

Promova conexões: uma forma eficiente de melhorar os relacionamentos é pensar em ações que conectem as pessoas. Isso vale para o dia a dia, dentro do horário de trabalho, e também para depois dele. Proponha happy hours e passeios, por exemplo. Assim, os relacionamentos ficam mais estreitos.

Educação financeira:

Muitas vezes, a instabilidade emocional pode ser resultado de algum problema pessoal. Em diversos casos, essas situações acontecem porque as pessoas têm problemas financeiros. Portanto, considere orientar o time sobre o tema. Promova debates, discussões e pense em soluções capazes de auxiliá-los.

Benefícios de saúde e bem-estar:

Sabemos que os exercícios físicos fazem a diferença no emocional. Precisamos nos movimentar para que tudo se equilibre e fique bem. Se a empresa contribui com isso, oferecendo benefícios corporativos que facilitem o acesso à prática, já é um excelente incentivo. Analise essa possibilidade, converse com a sua equipe para entender se faz sentido e siga em frente!



Fortaleça a inteligência emocional

Invista em treinamento de soft skills:

As habilidades técnicas não definem um profissional. É preciso ter outras capacidades, sobretudo comportamentais. Elas são muito importantes para sabermos lidar com os sentimentos. Alguns exemplos: calma, boa comunicação, relacionamento interpessoal e resiliência, entre outras tão valiosas.

Capacite a liderança:

Mais uma vez, ter uma gestão apta a entender e a auxiliar a equipe faz toda a diferença. É, sem dúvidas, a base da inteligência emocional. Disponibilize cursos, formações e apoio psicológico para tais profissionais.

Respeite as diferenças:

Uma companhia que tem o respeito como elemento central contribui – e muito – para o bem-estar emocional. Faça a sua parte!

Promova a segurança psicológica:

Deixe claro que as pessoas podem se expressar, colocar dúvidas e falar as coisas que pensam e acreditam. Crie canais para isso e saiba aproveitar o feedback que chegou até você.

Estimule o autoconhecimento:

Saber quem realmente somos, o que queremos e podemos fazer, é muito importante para a inteligência emocional. Aborde esse tema com o time! Convide profissionais, faça exercícios regulares e aproveite os bons resultados!



Vamos juntos ajudar a fortalecer a inteligência emocional do time?

Você pode contribuir muito para que isso aconteça na prática! Com escuta ativa, conversas sobre o tema e benefícios corporativos voltados à saúde e ao bem-estar é possível ser um RH parceiro do que realmente importa para as pessoas! Quer ajuda nesta caminhada?

Acesse outros conteúdos relevantes para o seu negócio:
www.pluxee.com.br/blog

Peça um contato

