

Como desenvolver inteligência emocional no trabalho



Quando você agrega inteligência emocional no trabalho, o ambiente à sua volta se torna muito mais estável.

O jornalista **Daniel Goleman** disse:

“As capacidades implícitas de inteligência emocional são vitais para que as pessoas adquiram com êxito as competências necessárias para ter sucesso no trabalho” em seu livro **Trabalhando com a inteligência emocional**.

Ninguém é perfeito, não há como estar preparado para toda ocasião. Mas aprender a pegar esses sentimentos que atrapalham sua produtividade é imprescindível para evoluir em seu trabalho.

Impressionar requer o melhor da sua forma de trabalhar.

No papel é realmente muito bonito, mas como fazer para desenvolver esta qualidade ao mesmo tempo que lida com vários problemas do dia a dia?

Ora, a realidade de cada um é diferente. Mas calma, este artigo é justamente para te ajudar a dar o primeiro passo.

Inteligência emocional no trabalho: o que é?

Ter Inteligência emocional no trabalho é **saber e ter controle** dos seus sentimentos no ambiente profissional, tanto para si quanto para lidar com outras pessoas.

Goleman define as habilidades da inteligência emocional em cinco.

São elas:

- **Autoconsciência** - Identificar e reconhecer os sentimentos que podem te influenciar
- **Autocontrole** - Lidar sabiamente com esses sentimentos, controlando-os
- **Automotivação** - Redirecionar as emoções para um foco principal, seja ele um objetivo, realização pessoal ou sonho
- **Empatia** - Saber identificar os sentimentos das pessoas à sua volta e agir da melhor forma possível
- **Sensibilidade Social** - Capacidade de entendimento social, saber se portar e redirecionar os sentimentos do grupo para um bem comum.

Não há necessidade de ser um expert em psicologia para desenvolver as habilidades.

Dito isso, vamos facilitar um pouco o desenvolvimento da inteligência emocional no trabalho.

Inteligência emocional no trabalho: Quais as vantagens?



Quando se tem o controle emocional, você deixa de ser influenciado por sentimentos negativos.

Aumentando assim, suas chances de se portar melhor no trabalho.

O que inclui:

- Mais chances de ser promovido
- Bom controle de grupo
- Boa comunicação com funcionários, chefe e clientes
- Produtividade maior
- Menos cansaço mental
- Entre outras vantagens.

Não há desvantagens em promover inteligência emocional, vamos agora para nossas dicas de como desenvolver inteligência emocional no trabalho.

Dicas para desenvolver inteligência emocional no trabalho

Pare um pouco, tranquilize-se. Afaste-se por um momento do que pode tirar o seu foco e sua atenção.

Vamos para o primeiro passo.

Análise própria

Primeiramente é preciso analisar a si mesmo sem medo de **críticas**. Faça isso com o pensamento de que não está se expondo. É de você para você.

Tente entender seus defeitos ao máximo, se possível anote os sentimentos que mais atrapalham.

Raiva?

Medo?

Paixão?

É preciso dar nomes aos sentimentos que te atrapalham para que possa controlá-los com êxito.

Tire um tempo para uma **análise sincera**. Faça um esforço para entender a si mesmo o máximo que puder.

Vamos agora para o próximo passo a fim de desenvolver sua inteligência emocional no trabalho.

Controle emocional

Agora é a hora de obter controle sobre os seus sentimentos. Tenho certeza de que será mais fácil depois de tê-los entendido.

Comece aqui por separar o que mais te atrapalha, aquele sentimento que mais tira sua produtividade.

Faça agora uma lista de coisas que funcionam como um gatilho para isso.

Cansaço?

Alguém?

Falta algo?

Não procure por a culpa nos gatilhos. É a forma que você lida com eles. Apenas separe os motivos que inspiram o seu **algoz**.

O objetivo aqui não é procurar a razão, é te dar autocontrole. **Acalme-se**.

Acostume-se com o gatilho, torne-o trivial. Assim, ele vai te provocar cada vez menos. Faça isso várias vezes e vai perceber que seu controle vai melhorando aos poucos.

Lembre-se que não é um processo imediato, é preciso de prática.

Em momentos de estresse, não discuta, não crie caso. Assim que perceber que não está conseguindo lidar no momento, procure um lugar para se acalmar e respirar um pouco.

Faça isso nos primeiros momentos até que consiga ir lidando por mais tempo com os gatilhos.

Mesmo tendo razão, não é preciso discutir no momento.

As vezes vale a pena perder algumas lutas. O que acaba sendo mais importante no final? A discussão em si ou aperfeiçoar sua inteligência emocional no trabalho?

Motive-se

Faça perguntas a si mesmo.

Por que estou me esforçando tanto?

É por quem?

É por mim?

Qual o motivo de querer tanto desenvolver inteligência emocional no trabalho? Ter um objetivo é o mais importante aqui.

Você provavelmente passa a maior parte do seu tempo no trabalho, talvez outra parte em um ônibus, então qual o motivo desse esforço todo?

Parece óbvio? De fato. Mas será que você não se esqueceu de que esse objetivo deveria te inspirar a todo momento?

Treine sua mente a colaborar com seu esforço, imagine sempre que há um grande motivo por trás disso tudo.

Pense na sua família

No seu futuro

Em seu crescimento

Coloque isso em mente sempre que for ao trabalho.

Lide com os outros



Uma vez entendido que parte dos problemas vem da falta de controle emocional, é hora de começar a compreender as pessoas à sua volta.

Ponha-se no lugar delas.

Afinal você já sabe sobre inteligência emocional no trabalho, mas e elas? Não tem como saber se você não tiver muita intimidade.

Logo se entende que elas podem estar passando por questões de controle emocional tanto quanto você, por problemas diversos.

É preciso entender que a pessoa com quem vai lidar, seja ela colega de trabalho ou chefe, também se descontrola as vezes. Assim como você não soube separar as coisas antes, aquela pessoa pode também não estar sabendo.

Se for um amigo, é interessante conversar com ele sobre inteligência emocional. Se não puder, tente lidar da melhor maneira possível.

Práticas que levam a perfeição



É preciso praticar sempre. Vá com calma.

Siga nossas dicas na ordem que desejar, anote sempre que for preciso. Compartilhe com seus amigos, **principalmente aqueles que convive mais.**

E o mais importante, não desista.