

Inteligência emocional é tão importante quanto um bom currículo

Partindo da definição de inteligência emocional- capacidade de lidar com suas emoções e usá-las em benefício próprio- podemos entender a importância dela também no trabalho.

Ser capaz de avaliar as situações antes de tomar decisões precipitadas é uma habilidade tão valiosa quanto um bom currículo.

A atitude pode evitar conflitos desnecessários, além de ser uma maneira de melhorar as **relações interpessoais dentro das empresas**. Equipes estáveis emocionalmente são mais focadas no trabalho e encontram as melhores soluções para os problemas.

Quer saber mais sobre o assunto? Então, continue a leitura e confira alguns aspectos da **inteligência emocional** e a importância de usá-la no trabalho

Conceito

A vida do homem moderno é um eterno **conflito entre razão e emoção**. Estamos expostos a diversos estímulos e a maioria das pessoas não está preparada para reagir a eles.

O **pensamento emocional** responde baseado em experiências anteriores- mesmo que circunstâncias sejam diferentes- e isso acontece até de forma inconsciente.

Por isso a **habilidade de gerenciar as nossas emoções e usá-las a nosso favor** é tão importante. É ela que nos ajuda a conviver melhor em todos os grupos sociais que estamos inseridos.

Nas empresas

Há tempos as organizações passaram a observar e até a usar como ponto de corte o [emocional dos colaboradores](#).

A explicação é simples. Lidar com a pressão diária, demandas que precisam de respostas rápidas e eficientes depende só das aptidões profissionais.

Os gestores sabem que **decisões precipitadas** podem colocar todo o trabalho a perder, por isso levam

em consideração o aspecto psicológico dos colaboradores.

Funcionários **estáveis emocionalmente** podem ser até mais valorizados dos que os mais aptos profissionalmente.

Comportamento emocional no trabalho

Todo mundo já deve ter tido um colega de trabalho difícil de lidar, intolerante, impaciente e, em alguns casos, até agressivo.

Esse tipo de comportamento intempestivo só dificulta a convivência do grupo e influencia diretamente no andamento do trabalho. O resultado é um desgaste emocional, independente do nível hierárquico.

Situações como esta acabam desestimulando os colaboradores e os deixam menos engajados.

Lidando com o contraditório

Nem sempre reagimos bem quando nossas expectativas não são correspondidas. Mas nada tem a ver com a situação em si e sim como lidamos com ela.

Se um funcionário não consegue executar uma tarefa não necessariamente é porque não quer fazê-la. Ele pode ter um problema de ordem emocional, por exemplo.

Por isso é importante praticar a empatia. A capacidade de ver a situação pelos olhos dos outros, além de sinal de maturidade profissional, **é o que nos ajuda a equalizar melhor as situações.**

Autocontrole

Um dos pilares importantes da **inteligência emocional é o autocontrole**. Se você não consegue controlar as suas emoções tende a prejudicar também as relações no trabalho.

Por outro lado, aqueles que desenvolvem a **capacidade de controlar seus sentimentos** tendem a ter aptidões com ensinar aos outros, resolver conflitos e gerenciar pessoas.

De modo geral, conseguem criar relações saudáveis que são imprescindíveis também para o sucesso de qualquer organização.

Então, seja um **motivador** dos seus colaboradores e tenha os melhores resultados na sua empresa.

Você já conhecia os aspectos da inteligência emocional no trabalho citadas no artigo de hoje? Então, se você gostou desse conteúdo, não deixe de nos seguir no [LinkedIn](#)! Com certeza ele será interessante para vários de seus amigos.

Texto: [Luciana Cavalcante](#)