

Saiba a importância da inteligência emocional nas empresas nos dias atuais

Passamos um tempo considerável da nossa vida no trabalho, atividade de extrema importância para a vida humana. Por se tratar de uma tarefa primordial para o desenvolvimento das pessoas e, justamente, por exigir uma dedicação de parte significativa do dia, é preciso saber lidar com ele e com tudo que está envolvido na rotina da melhor forma possível. Para isso, o ideal é desenvolver a inteligência emocional nas empresas.

Mas você sabe o que é inteligência emocional e como ela pode ser desenvolvida no ambiente organizacional?

Neste artigo, vamos falar um pouco mais sobre o assunto, destacando qual a importância disso no desenvolvimento dos colaboradores e como a empresa pode contribuir para um ambiente mais harmônico e motivador. Confira!

O que é inteligência emocional?

A inteligência emocional consiste na habilidade de uma pessoa de compreender e gerenciar as próprias emoções e também de conseguir lidar com as emoções das pessoas que estão à sua volta. Assim, é possível alcançar resultados positivos não só na vida pessoal como também no ambiente profissional.

Dessa forma, saber lidar com a sua inteligência emocional significa saber o que está sentindo e compreender o significado de cada emoção e de que forma esses sentimentos podem afetar o seu desempenho e o das outras pessoas no entorno. Com a inteligência emocional, é mais fácil perceber o comportamento dos colegas e como estão relacionados aos seus próprios sentimentos.

Como desenvolver a inteligência emocional no trabalho?

A inteligência emocional é fundamental para o desenvolvimento das empresas uma vez que é indispensável a atividades relacionadas à liderança, à gestão e à organização. Além disso, é por meio dela que os profissionais que fazem parte de uma companhia compreendem a si mesmo e aos colegas, desenvolvendo mais empatia e motivação para dar o melhor, alcançando resultados positivos.

Algumas ações são fundamentais para o desenvolvimento dessa atividade, como:

- conhecer as próprias emoções;
- aprender a lidar com os sentimentos;
- desenvolver a empatia;
- manter-se motivado.

Como aplicar a inteligência emocional nas empresas?

As empresas também podem contribuir para um ambiente em que cada um desenvolva a sua inteligência emocional, afinal, serão beneficiadas diretamente por essa habilidade. A primeira ação é estimular uma comunicação clara e acertada, evitando que grande parte dos problemas organizacionais surjam, como fofocas ou informações errôneas.

Outra forma de promover a inteligência emocional nas empresas é por meio do exemplo. Líderes que tenham posturas descontroladas ou inflexíveis, que tenham por hábito gritar com todos por qualquer coisa, criam um ambiente desgastante e inseguro para os colaboradores.

Por isso, é importante que o líder demonstre autocontrole na hora de agir, o que é fundamental para o

desenvolvimento de um ambiente agradável.

Além disso, os gestores de RH podem identificar os funcionários que demonstram comportamentos sem maturidade emocional e procurar oferecer feedbacks que incentivem a melhoria.

O ideal é que a inteligência emocional nas empresas seja parte da sua cultura e seja também utilizada a favor da geração de melhores resultados, levando a equipe a alcançar as metas e os objetivos.

Se você gostou deste conteúdo e quer continuar se informando sobre como desenvolver um ambiente propício para a [produtividade](#), confira o nosso artigo sobre a [qualidade de vida no trabalho!](#)