

# Entenda a relação entre inteligência emocional e a carreira

Durante muito tempo, entendeu-se que lidar com emoções poderia ser algo prejudicial para a carreira de qualquer pessoa, independentemente da sua área. Isso porque, nessa concepção, emoções tirariam a racionalidade do ambiente empresarial e poderiam prejudicar os resultados.

Porém, os tempos mudaram. Emoções podem, sim, ser bem-vindas, desde que bem trabalhadas. Diante disso, surge o conceito de inteligência emocional, que vem sendo adotado cada vez mais pelas organizações.

Conhece esse conceito? Continue lendo e saiba como ele pode ser fundamental para o crescimento da sua carreira.

## O que é inteligência emocional?

A inteligência emocional é um conceito importante, que diz respeito à possibilidade de que uma pessoa possa aprender a lidar com as suas próprias emoções e saber trabalhar isso de forma positiva para sua vida pessoal e profissional.

Também é uma forma de saber compreender como funciona o emocional do outro, gerando empatia e compreensão nas relações interpessoais. Algo fundamental para os [líderes do futuro](#).

Ela se ancora em 5 pilares básicos:

1. conhecer as suas emoções;
2. saber como controlar as suas emoções;
3. ter automotivação;
4. desenvolver empatia;
5. saber ter boas relações interpessoais.

## Qual a importância da inteligência emocional?

A inteligência emocional é capaz de proporcionar relações mais saudáveis, seja no ambiente pessoal, seja no ambiente profissional. Além disso, as tomadas de decisões passam a ser mais conscientes quando você começa a identificar até que ponto está sendo emocional, qual é o ponto no qual são as emoções agindo e qual emoção está trabalhando em qual situação.

É possível, por exemplo, utilizar as emoções a seu favor. Você não precisa ser racional o tempo todo — na verdade, nenhum ser humano consegue isso. Mas, quando você consegue explorar as emoções da melhor forma, é possível conseguir melhores resultados práticos para sua vida pessoal e profissional.

Além disso, ela auxilia a lidar com momentos de crise, reduzindo problemas, como [Síndrome de Burnout](#), [depressão](#), [ansiedade](#), entre outros.

## Como a inteligência emocional afeta a carreira?

A inteligência emocional afeta diretamente a carreira. Principalmente por esse ser um grande ponto de tensão, é fundamental que você saiba administrar corretamente as suas emoções, a fim de conseguir melhorar suas tomadas de decisões no ambiente organizacional.

Se todos conseguem lidar com suas emoções de forma positiva, conseguem utilizar a raiva, o medo, a determinação, a alegria, entre outras, a seu favor, e não contra si nas rotinas internas. Além disso,

torna-se possível desenvolver um ambiente mais harmonioso, diminuindo os conflitos e conseguindo um melhor clima organizacional para todos.

## **Como ter inteligência emocional?**

Mas como conseguir ter inteligência emocional no seu dia a dia, principalmente no ambiente de trabalho? Como desenvolver essa competência para utilizar as emoções a seu favor? Veja algumas dicas a seguir.

### **Tenha autoconfiança**

Se você confia em si mesmo, já é um bom começo para desenvolver a autoconfiança. Isso é fundamental para saber que suas ações são certas, positivas e bem fundamentadas e que você poderá seguir no caminho certo — basta saber lidar bem com suas próprias emoções.

### **Trabalhe suas emoções**

Suas emoções não são suas inimigas! Sabendo como trabalhar com elas, podem ser aliadas fundamentais para o dia a dia. Conecte-se às suas emoções! Saiba lidar com elas, vendo como afetam você, quais as suas origens, de onde partem e para onde caminham. Isso pode ser fundamental para evitar novos erros.

### **Seja resiliente**

Problemas acontecerão sempre, é um fato. Porém, é fundamental entender que a resiliência é a palavra-chave para lidar com isso. Ela é responsável por fazer com que você consiga não perder a cabeça nessas situações e lidar com suas emoções da melhor forma.

A inteligência emocional é a chave para o sucesso pessoal e profissional de qualquer pessoa. Negar as emoções pode trazer uma série de consequências graves, até mesmo de saúde mental. Então, que tal utilizá-las a seu favor, não é mesmo?

Achou este conteúdo interessante? Ficou alguma dúvida? Deixe nos comentários e responderemos a você!