

eBOOK

INTELIGÊNCIA
EMOCIONAL



INTRODUÇÃO

Conciliar vida pessoal, profissional, estudos e qualquer outra coisa não é uma das coisas mais fáceis, não é mesmo?

Por isso, muito tem-se falado sobre Inteligência Emocional e como ela é essencial para que os profissionais consigam desempenhar suas funções com integridade, sem descuidar da saúde mental.

Portanto, é nosso papel abordar o assunto e falar sobre Inteligência Emocional (IE) e tudo o que ela implica, tanto na vida pessoal quanto na carreira – e principalmente como ela se tornou uma das competências mais exigidas e procuradas pelos recrutadores!

O que é Inteligência Emocional?

A Inteligência Emocional se trata da capacidade que temos de lidar com emoções e sentimentos, organizando cada sensação de maneira que intensidade desses sentimentos não atrapalhe nossa vida pessoal e profissional.

O desafio em conseguir manter uma Inteligência Emocional está, muitas vezes, na própria percepção que você pode ter de você mesmo(a), demonstrando a incapacidade de lidar com situações e atitudes que afetam a autoestima, a autoconfiança e a habilidade de se comunicar com clareza.

As situações adversas do dia a dia exigem jogo de cintura e Inteligência Emocional para entender a melhor forma de superar desafios e visualizar soluções práticas e eficientes. Tudo isso contribui para melhorarmos nosso desempenho na escola, na faculdade, no trabalho ou em qualquer outro projeto, seja ele profissional ou não.

Os impulsos emocionais e sentimentais devem estar equilibrados e melhor gerenciados quando você desenvolve e aprimora a sua habilidade de Inteligência Emocional, assim eles não interferem negativamente em situações e processos que você está lidando.

A Inteligência Emocional, inclusive, segue 5 pilares fundamentais para que seja bem-trabalhada e visa oferecer as soluções mais transparentes e emocionalmente conscientes.

Vamos conhecê-los?



Os 5 pilares da Inteligência Emocional

Antes de falarmos sobre esses pilares, você deve estar se perguntando:

“Mas o que saúde mental e emocional tem a ver com o mercado de trabalho?”

TUDO

Se você não está bem emocionalmente, dificilmente conseguirá desempenhar um bom trabalho na sua rotina profissional, assim como poderá, ainda, perder oportunidades incríveis de crescimento quando a sua saúde mental está descuidada e é deixada de lado.

Então, cuidar da sua mente é cuidar da sua carreira! Além disso, a ajuda profissional não é substituível, mas existem algumas atitudes que você pode ter para lidar melhor com as adversidades emocionais:

1 CONHECER

Se conhecer é o primeiro pilar da Inteligência Emocional, porque a partir do momento que você se conhece e entende quais são as suas emoções e reações, fica mais fácil traçar estratégias para transformá-las em resultados positivos no dia a dia.

Além disso, é preciso identificar sentimentos que não são tão agradáveis assim, como ansiedade, tristeza, desespero e pânico. Por trás desses sentimentos podem existir problemas com autoconfiança e medo do fracasso. Entender os seus erros e conseguir analisar, com calma e paciência, possíveis soluções são atitudes que potencializam a sua Inteligência Emocional.

2 CONTROLAR

Gerenciar as suas emoções também é um dos pilares da Inteligência Emocional. Ter consciência de suas emoções é essencial para que a sua Inteligência Emocional seja bem-desenvolvida e permaneça saudável. Entenda e perceba o que lhe causa certas sensações e como você está reagindo a elas.

Dessa forma, você consegue sentir como o mundo acontece à sua volta e evita frustrações, que podem acontecer devido à sua falta de capacidade em controlar as suas emoções.

controlar as emoções não significa reprimi-las!

Controlar é conseguir encaixar as emoções aos contextos da melhor forma possível, ponderando reações e percepções sobre as situações desafiadoras que exigem que você respire e aprimore a Inteligência Emocional.

Reprimir o que você sente **NÃO É UMA SOLUÇÃO**. Isso mostra que você não tem Inteligência Emocional, já que busca uma fuga de algo que precisa ser enfrentado e tratado.

3 SE MOTIVAR

Quando as suas emoções estão mais controladas, você tem um caminho mais equilibrado e tranquilo rumo aos seus objetivos.

E quando é possível conhecer e controlar os sentimentos, você sabe como melhor aproveitá-los, usando-os para motivação pessoal e profissional e sentindo-se mais preparado(a) para lidar com o dia a dia.

4 TER EMPATIA

Conseguir se colocar no lugar do outro é essencial para desenvolver a sua Inteligência Emocional. A empatia envolve muito mais do que apenas ouvir o outro, mas entender o contexto em que o outro está, sempre tentando compreender suas emoções e suas aflições.

A empatia é uma escolha e ser uma pessoa empática é imprescindível no desenvolvimento da Inteligência Emocional. Mesmo que você não viva a mesma realidade do outro, você ainda pode se colocar na mesma situação e analisar as suas emoções.

5 RELACIONAR-SE COM O OUTRO

Difícilmente uma pessoa conseguirá crescer, evoluir e viver com plenitude sozinha, sem o apoio ou a presença de outra pessoa. Por isso, conhecer pessoas e conseguir se relacionar é essencial para desenvolver a Inteligência Emocional, trabalhando emoções e sentimentos durante a troca de experiências.

O mercado de trabalho precisa de profissionais que saibam como trabalhar bem em equipe e consigam lidar com diferentes tipos de pessoas. Por isso, não negligencie a sua habilidade de se comunicar e se conectar com as pessoas. Para o bem da sua carreira, busque criar laços e absorver o melhor de cada relação, seja ela pessoal ou profissional.

Inteligência Emocional no mercado de trabalho

Mostramos a você um pouco sobre como a Inteligência Emocional afeta a sua posição no mercado de trabalho, que é extremamente amplo e exige que as pessoas estejam preparadas para os seus desafios. Portanto, profissionais que têm Inteligência Emocional conseguem se sair melhor!

Pessoas de sucesso têm 66% de suas habilidades conectadas ao Quociente Emocional (QE) e apenas 33% estão relacionadas ao Quociente Intelectual (QI) – é o que afirma o psicólogo e Ph.D. Daniel Goleman! Independentemente da área que você quer seguir, desenvolver a sua Inteligência Emocional é importantíssimo! Assim, você garante:

- **Maior facilidade para lidar com diferentes pessoas;**
- **Melhor adaptação na hora das mudanças da rotina;**
- **Menor estresse e frustração ao lidar com processos seletivos;**
- **Menor índice de erro, permitindo que você consiga melhorar pontos antes mesmo de tomar decisões;**
- **Maior autoconfiança para se projetar no mercado de trabalho;**
- **Maior facilidade para tomar decisões, já que você terá a habilidade de analisar os cenários com mais calma e paciência.**

Esses são apenas alguns benefícios da Inteligência Emocional no mercado de trabalho. Ela também permite que você consiga manter a calma e se tranquilizar durante processos seletivos, entendendo as etapas de cada seleção e se mantendo paciente para aguardar os resultados.

Dicas para trabalhar a Inteligência Emocional no mercado de trabalho

A Inteligência Emocional para jovens permite que uma nova geração, completamente moderna, mais consciente e, com certeza, mais autoconfiante, esteja atuante e presente no mercado de trabalho, oferecendo inovação e possibilidades. Isso é algo extremamente valioso para os recrutadores, que continuam a busca por pessoas determinadas e engajadas em crescer e aprimorar suas habilidades tanto técnicas quanto comportamentais.

Então, que tal algumas dicas para dar um upgrade na sua Inteligência Emocional e garantir mais chances de trabalho?

- Entenda quais são os gatilhos que lhe causam estresse e ansiedade e analise as possibilidades de amenizar tais sentimentos na sua vida e na sua rotina;
- Elimine fatores e pessoas que não te incentivam a melhorar;
- Evite a autossabotagem quando iniciar um projeto novo ou estiver concorrendo a uma vaga de emprego;
- Receba as críticas de maneira positiva, tirando o melhor de cada apontamento;
- Evite o pensamento pessimista, pois o pensamento tem muita força;
- Mentalize coisas positivas todos os dias, não apenas nos momentos de dificuldade;
- Busque ajuda psicológica para garantir que a sua saúde mental esteja sempre bem-cuidada;
- Estude cada vez mais! Os estudos possibilitam que você veja o mundo por novas perspectivas.

O aprimoramento constante não só ajuda a melhorar a sua Inteligência Emocional, mas permite que você aumente ainda mais as suas chances de sair na frente de outros candidatos em processos seletivos.

Nós sempre destacamos em nossos artigos do blog o quão importante é não deixar de estudar e buscar sempre aumentar as habilidades em alguma área específica. Afinal, quanto mais você estuda, mais tem a oferecer para o mercado de trabalho!

O estudo constante promove seu autoconhecimento, eleva suas competências técnicas e potencializa a Inteligência Emocional, o que faz com que você se sinta capaz de colaborar ainda mais em projetos e ainda se relacionar melhor com colegas. Agora é com você!

Esperamos que este e-book ajude você a identificar suas ações e reações, incentivando uma análise criteriosa de suas emoções para que possa aproveitar o melhor delas!

Lembre-se que reprimir o que sente não é a resposta, mas sim gerenciar a intensidade de cada sentimento.

Quando você consegue administrar os seus sentimentos, eles deixam de ser um empecilho em sua jornada, mas sim fatores impulsionadores, permitindo que você descubra e explore o melhor de si mesmo(a)!

Não se esqueça de sempre buscar se aprimorar e melhorar suas habilidades. Assim, você garante aprendizados durante a vida toda e nunca ficará para trás ao concorrer a vagas de emprego!

Conte com a Microlins para aperfeiçoar seu currículo e ter a sua carreira dos sonhos, sempre com qualidade de ensino, saúde mental, Inteligência Emocional e muita autoconfiança. O sucesso te aguarda!

