



# INTELIGÊNCIA EMOCIONAL.

---



---

MATERIAL DE APOIO

Inteligência Emocional

### **Inteligência Emocional: desenvolva agora!**

Professor/tutor: Marcus Mendes

Inteligência Emocional: desenvolva agora!

### **Nesta aula você aprendeu**

Contexto e evolução das organizações em um mundo “sem fronteiras” já que os meios de comunicação facilitam o trânsito das informações e por isso, diz-se que inexistem.

Nesse sentido, alguns cenários são diferentes, como exemplo temos as mulheres no mercado de trabalho em um número cada vez maior, mudando a ideia da mulher de algumas décadas atrás. Outro ponto fundamental é a diversidade, que causa um impacto grande nas empresas, afinal, é sabido que quanto maior a diversidade, maior é a inovação.

Mais um ponto importante é a atuação da tecnologia que viabiliza avanços importantes para as sociedades. Exemplo disso são os recursos: CRISPR, impressão 3D, inteligência artificial, blockchain, realidade virtual, realidade aumentada, internet das coisas, etc.

As mudanças são exponenciais assim como as mudanças tecnológicas.

Acrônimos:

VUCA: Volatility - volátil; uncertainty - incerto; complex - complexo; ambiguity - ambíguo.

BANI: Brittle - frágil; anxious - ansioso; nonlinear - não linear; incomprehensible - incompreensível.

Com os avanços e mudanças impostas pelos avanços tecnológicos, algumas empresas deixaram de aparecer na lista da Fortune 500 que aponta empresas ricas.

Na taxa de rotatividade atual, cerca da metade das empresas da S&P 500 hoje serão substituídas nos próximos 10 anos e vamos entrar em um período de alta volatilidade para empresas líderes em uma variedade de setores, com os próximos dez anos se tornando os mais potencialmente turbulentos da história moderna, de acordo com a empresa de consultoria e estratégia e inovação Innosight.

O impacto sobre o mundo dos negócios e organizações, causado pela pandemia, teve como efeito uma verdadeira montanha-russa de emoções, o The New York Times publicou um artigo explicando que os Homens estavam definhando em

2021.

Imaginando um espectro da saúde mental, a sensação de definhamento está entre a depressão e o florescimento, é basicamente a falta de bem estar.

- Sinais de esgotamento:

- Não tem sinais de doenças relacionadas à saúde mental;
- Mas você não está na sua capacidade total;
- Sensação de estagnação e vazio;
- Atrapalha a motivação e o foco;
- Diminui o trabalho;
- Riso de questões de saúde mental no futuro.

- Segundo Adam Grant, padrões emocionais incluem uma busca por felicidade em um dia sombrio, conexão em uma semana solitária ou propósito em uma pandemia perpétua.

- Trabalho e Saúde mental - A gente sente e os dados mostram:

- Dias de trabalho estão 34% maiores;
- Interrupções no trabalho aumentaram 33%;
- Emails fora do horário de trabalho em 23%.

- Burnout (Esgotamento)

Conceito originado na década de 1970, a comunidade médica há muito vem discutindo sobre como defini-lo.

Em 2019, a Organização Mundial da Saúde (OMS) incluiu o burnout em sua Classificação Internacional de doenças, descrevendo-o como “uma síndrome conceituada como resultante de estresse crônico no local de trabalho que não foi gerenciado com sucesso”.

Em 2022 a OMS também associou o Burnout ao trabalho.

O modelo de trabalho também mudou, agora com novas demandas, trabalho remoto ou híbrido, flexibilidade ou não, colaboração, parentalidade, Burnout, ser integral.

A pandemia causou novos desafios para as pessoas e empresas. Os RHs também foram afetados com novos desafios e a necessidade de reinvenção, exemplo disso foi o despertar para saúde mental no ambiente de trabalho, estresse pós traumático durante a pandemia e já é possível afirmar que haverá desdobramentos mesmo após ou superada a pandemia; Talent Management: acesso ao mercado mais democrático através do trabalho remoto; turnover que é a mudança de emprego, por

exemplo.

No mesmo sentido, as lideranças também tiveram novos desafios, como o gerenciamento de times remotos e/ ou híbridos; manter a conexão e produtividade; engajamento; ou times que desenvolvem medos (re-entry anxiety) ao “voltar” para o local de trabalho; team building - construção de time, inclusive com a sensação de ser um time e, por fim, integrar o lado pessoal e profissional.

Com relação à carreira, o desafio é repensar o emprego, reinventar a carreira de acordo com as novas carreiras.

Inteligência Emocional: QI X QE, sobre o tema, o autor Daniel Goleman afirma que o QI deixou de ser a melhor medida para avaliar as capacidades de uma pessoa. Apenas ter um QI (coeficiente de inteligência) alto não significa que você será bem-sucedido na vida. O segredo está no desenvolvimento do seu QI junto com o seu QE (coeficiente emocional). E que o diferencial entre grandes líderes e pessoas bem-sucedidas dos medianos é o QE.

Por que desenvolver inteligência emocional?

- Diminui os níveis de estresse e ansiedade;
- Menos discussões em seus relacionamentos familiares e profissionais;
- Maior empatia pelo próximo;
- Mais equilíbrio emocional;
- Maior clareza nos objetivos de vida e capacidade de tomada de decisão;
- Melhor gestão do tempo e aumento da produtividade;
- Aumento do nível de comprometimento com suas metas;
- Maior autoestima e autoconfiança.

Um estudo comprovou que Inteligência Emocional é importante por que as pessoas com maior conhecimento sobre regulação emocional têm mais propensão a pensarem no “bem social” quando em face de um dilema. A IE influencia o sentimento de bem estar. Pesquisadores descobriram, por exemplo, que existem relações inversas sobre a capacidade de controle emocional e estresse no ambiente de trabalho.

Pesquisadores de Harvard afirmam que identificar e gerenciar as emoções próprias e dos outros são atributos valiosos também para alcançar sucesso profissional. O estudo mostrou ainda que esta habilidade caracteriza mais êxito na vida social.

Empreendedores com bons níveis de IE também são mais resilientes quando

enfrentam obstáculos e lidam melhor com seus funcionários e clientes.

A inteligência emocional pode ser desenvolvida.

### **Como aplicar na prática o que aprendeu**

- Utilize o autoconhecimento como um termômetro para identificar sua saúde emocional.
- Busque conhecimento sobre os avanços tecnológicos e das profissões atuais ou profissões do futuro.
- Desenvolva sua inteligência emocional e aprofunde a pesquisa sobre esses tópicos.

### **Dica quente para você não esquecer**

A inteligência emocional é um fator marcante e de tal importância que já é buscado pelos recrutadores como uma habilidade essencial. Autoconhecimento e atenção aos sinais emocionais auxiliam em todas as fases, especialmente durante ou pós período que signifique um trauma como é o caso de uma pandemia.

### **Referência Bibliográfica**

SANTARRITA, Marcos; GOLEMAN, Daniel. **Inteligência emocional**: a teoria revolucionária que redefine o que é ser. Brasil: Objetiva, 1995.

**Emotional Intelligence**: Key Readings on the Mayer and Salovey Model. Estados Unidos, Dude Pub., 2004.

### **Exercícios**

1. Segundo as informações apresentadas em aula, assinale a opção que corresponde à razão pela qual a Fortune 500 afirma que algumas das empresas que constam em sua lista deixarão de figurar.

- a) mudanças climáticas.
- b) mudanças na economia mundial considerando a inflação.
- c) mudanças impostas pelos avanços tecnológicos.
- d) mudanças impostas pela falta de insumos.
- e) valorização do Real frente ao dólar.

2. Com relação ao espectro da saúde mental, comentada em aula, a sensação de definhamento está entre:

- a) a depressão e o florescimento, e é basicamente a falta de bem estar.
- b) a depressão e o renascimento, e é basicamente a falta de diálogo a causa.
- c) a ansiedade e agonia, ambas relacionadas aos excesso de bebida alcoólica.
- d) o ressentimento e a depressão.
- e) a ansiedade.

3. Em 2019, a Organização Mundial da Saúde (OMS) incluiu o burnout em sua Classificação Internacional de doenças, descrevendo-o como “uma síndrome conceituada como resultante de estresse crônico no local de trabalho que não foi gerenciado com sucesso”.

Em 2022 a OMS também associou o Burnout ao trabalho.

Considerando que um dos conceitos de Burnout é o definhamento, indique a opção que indica 2 sinais de esgotamento.

- a) Diminui o apetite e causa estagnação.
- b) Atrapalha o descanso e impossibilita que a pessoa pare de pensar no trabalho.
- c) Sensação de estagnação e vazio; e atrapalha as relações e o prazer.
- d) Sensação de prazer e alívio; e atrapalha a frequência no trabalho/emprego.
- e) Sensação de estagnação e vazio; e atrapalha a motivação e o foco.

4. De acordo com o assunto abordado em aula, as siglas QI e QE significam respectivamente:

- a) Inteligência emocional e Inteligência inovadora.
- b) Coeficiente de inteligência e coeficiente emocional.
- c) Questão de inteligência e Questão emocional.
- d) Coeficiente emocional e coeficiente de inteligência.
- e) Quarter I e Quarter expert.



## Gabarito

1. **Letra C** - No contexto e evolução das organizações em um mundo “sem fronteiras”, os meios de comunicação facilitam o trânsito das informações e por isso, diz-se que as fronteiras não existem. Diante disso, a atuação da tecnologia viabiliza avanços importantes para as sociedades. E como os avanços tecnológicos são exponenciais, as empresas que não conseguirem acompanhar as mudanças promovidas pelos avanços tecnológicos deixarão de existir, pois, perderão espaço para novas empresas com novas profissões e uma nova perspectiva de como deve ser a atuação de um profissional nas empresas.

2. **Letra A** - O The New York Times publicou um artigo explicando que os Homens estavam definhando em 2021. Imaginando um espectro da saúde mental, a sensação de definhamento está entre a depressão e o florescimento, é basicamente a falta de bem estar. E o organismo humano dá os sinais de definhamento.

3. **Letra E** - Os sinais de esgotamento são: Não tem sinais de doenças relacionadas à saúde mental; Mas você não está na sua capacidade total; sensação de estagnação e vazio; atrapalha a motivação e o foco; diminui o trabalho; riso de questões de saúde mental no futuro.

4. **Letra B**. Segundo o autor Daniel Goleman afirma que o QI deixou de ser a melhor medida para avaliar as capacidades de uma pessoa. Apenas ter um QI (coeficiente de inteligência) alto não significa que você será bem-sucedido na vida. O segredo está no desenvolvimento do seu QI junto com o seu QE (coeficiente emocional). Portanto, QI e QE são respectivamente: coeficiente de inteligência e coeficiente emocional.