



INTELIGÊNCIA EMOCIONAL.



MATERIAL DE APOIO

Inteligência Emocional

Suas habilidades comportamentais

Professor/tutor: Marcus Mendes

Suas habilidades comportamentais

Nesta aula você aprendeu

Para falarmos sobre suas habilidades comportamentais é preciso também falar Alta Performance Profissional.

Quando se fala em alta performance, estamos falando de resultados, é impossível desassociar esses dois.

Os indicadores de performance servem para compreender se o resultado entregue é o resultado esperado.

É importante entender os comportamentos associados às competências que fazem com que os resultados alcançados sejam diferentes.

Para ter alta performance, além dos resultados, você deve ter comportamentos que reforçam uma construção de relacionamentos em vários níveis. Não só com seu gestor como com seu time se tiver, com gestor de gestores, pessoas de outras empresas e indústrias, que são coisas que auxiliam na carreira inclusive.

A comunicação do seu trabalho, ou do resultado do trabalho. Muitas vezes os resultados dos projetos não são divulgados corretamente.

Obviamente, nem sempre é possível ter controle das coisas que acontecem dentro das empresas, e muitas vezes para ter alta performance é preciso ter recursos necessários, tempo, time, o que nem sempre é possível. A partir desse conhecimento, é fundamental que você compreenda a importância do seu papel.

Dito isso, vale se concentrar naquilo que “você” pode controlar que é “você mesmo”. Abaixo os 4 pontos fundamentais:

1. Ouvir feedback
2. Pedir feedback
3. Ter um plano (onde você aproveite as informações dos feedbacks recebidos)
4. Praticar (praticar o plano)

Existe um tipo de profissional que auxilia as pessoas a desenvolverem e alcançarem seus objetivos e metas, conduzindo a pessoa por um processo até que esteja estabelecido um planejamento para desenvolver competências para alcançar o

objetivo. Esse profissional é conhecido como coaching.

Em certos momentos da vida pessoal ou profissional é importante compreender o momento de pedir ajuda, nesse momento o profissional pode te auxiliar. O processo de coaching faz você atingir seu máximo potencial, especialmente quando você observar que de alguma forma está com o planejamento estagnado.

Cuidado: há muito coaching sem formação. É preciso pesquisar a qualificação do profissional que vai além da quantidade de seguidores em redes sociais, por exemplo.

Trabalho de vida inteira, foi visto até aqui muito sobre a importância dos desenvolvimentos das competências ligadas à inteligência emocional e soft skill, diversidade, planejamentos, e preparação a longo prazo ou para a vida inteira.

Não conseguimos fugir das emoções e sentimentos, por isso, ter consciência e se preocupar com o desenvolvimento das habilidades para construir uma inteligência emocional deve ser constante e ininterrupto.

“Somos um projeto em construção” (Tonia Casarin)

Como aplicar na prática o que aprendeu

Utilize a comunicação como ferramenta poderosa para desenvolver suas habilidades e aperfeiçoar a forma como apresenta seu trabalho. Busque alta performance consciente dos seus objetivos e, com atenção às habilidades e competências a serem desenvolvidas. Saber quando pedir ajuda é importante!

Dica quente para você não esquecer

Alta performance não é de responsabilidade exclusiva da pessoa visto que existem fatores que não é possível controlar dentro da empresa, como recursos financeiros ou outros.

Referência Bibliográfica

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

Exercícios

1. Quando se fala em alta performance, estamos falando de resultados, é impossível desassociar esses dois. Sobre os resultados alcançados por pessoas com alta performance, é possível afirmar que:

- a) A afirmação que associa alta performance e resultados é equivocada.
- b) Os bons resultados só ocorrem quando as decisões são tomadas pela emoção.
- c) As emoções e pensamentos podem afetar a tomada de decisão que interfere no resultado esperado.
- d) As emoções e comportamentos não influenciam no resultado.
- e) Os resultados são imprevisíveis para as pessoas com alta performance.

2. Um dos recursos para conseguir alcançar alta performance é:

- a) comportamento procrastinador.
- b) comportamentos que reforçam uma construção de relacionamentos em vários níveis.
- c) acompanhar o senso comum.
- d) aguardar todas as soluções que a organização pode oferecer.
- e) ser você mesmo sem a preocupação com as soft skills.

3. Os 4 pontos fundamentais para você se conhecer melhor e ter recursos para planejar melhor sua atuação frente aos comportamentos que podem ser melhorados, são:

- a) Ser um líder, apenas dar feedbacks, fazer reuniões frequentemente e ser pontual.
- b) Pedir aos gestores opiniões sobre seus colegas de equipe, dar e receber feedbacks e, só se ausentar daquelas reuniões que já tem total domínio sobre o tema.
- c) Ouvir e pedir feedbacks, participar de reuniões e ser pontual.
- d) Ouvir e pedir feedbacks, ter um plano, por o plano e as ações em prática.
- e) Dar e recusar feedbacks que não foram solicitados, ter uma equipe e pôr em prática suas ações.

4. Numa análise rápida, podemos considerar que, para construir uma inteligência emocional é necessário:

- a) compreender que as pessoas só com mindset fixo não conseguirão construir ou desenvolver inteligência emocional.
- b) um processo de desenvolvimento constante e ininterrupto das habilidades.
- c) se identificar com seu projeto de vida, e adotar projetos que os outros dizem que são bons para você.
- d) Contratar um coaching para que o profissional avalie seus comportamentos em momentos de dificuldade.
- e) ser convincente.

Gabarito

1. **A letra C** é a alternativa correta, pois as emoções e pensamentos influenciam nosso comportamento, antes de iniciarmos ações que se traduzem em comportamentos passamos pela fase da tomada de decisão que está diretamente ligada aos pensamentos e emoções, portanto, é correto afirmar que as emoções e pensamentos podem afetar a tomada de decisão que interfere no resultado esperado.
2. **A letra B** é a alternativa correta, pois para ter alta performance, além dos resultados, você deve ter comportamentos que reforçam uma construção de relacionamentos em vários níveis. Não só com seu gestor como com seu time se tiver, com gestor de gestores, pessoas de outras empresas e indústrias, que são coisas que auxiliam na carreira inclusive.
3. **A letra D** é a alternativa correta, pois é muito importante para a fase de conhecimento ouvir e pedir feedbacks, ter um plano onde você aproveite as informações dos feedbacks recebidos, e praticar buscando melhorias, especialmente nos pontos destacados nos feedbacks.
4. **A letra B** é a alternativa correta. Não conseguimos fugir das emoções e sentimentos, por isso, ter consciência e se preocupar com o desenvolvimento das habilidades para construir uma inteligência emocional deve ser um processo constante e ininterrupto.