

INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

O que é inteligência emocional? Segundo Goleman: “é a capacidade de identificar os nossos próprios sentimentos e os dos outros, de nos motivarmos e de gerir bem as emoções dentro de nós e em nossos relacionamentos”.

Mas será que isto é de fato fácil, será que basta mesmo reconhecer no outro e em si mesmo o melhor momento e se não for o melhor momento, aguardar por ele? Será que sempre teremos esta opção no momento de uma decisão?

Talvez não... se não desenvolver a competência Inteligência Emocional (IE).

Como fazer um carro andar se ele está sem combustível?

Podemos dividir este assunto, sem a pretensão de esgotá-lo, em dois momentos:

Inteligência intrapessoal – Capacidade de compreender a si mesmo e de apreciar os próprios sentimentos, medos e motivações.

Inteligência interpessoal – Capacidade de compreender as intenções, motivações e desejos dos outros.

Na intrapessoal, existem fatores que devem ser observados, ainda segundo Goleman, são eles:

Auto-Conhecimento Emocional – reconhecer as próprias emoções e sentimentos quando ocorrem;

Controle Emocional – lidar com os próprios sentimentos, adequando-os a cada situação vivida;

Auto-Motivação – dirigir as emoções a serviço de um objetivo ou realização pessoal;

Reconhecimento de emoções em outras pessoas – reconhecer emoções no outro e empatia de sentimentos; e

Habilidade em relacionamentos interpessoais – interação com outros indivíduos utilizando competências sociais.

E na Interpessoal:

Organização de Grupos – habilidade essencial da liderança, que envolve iniciativa e coordenação de esforços de um grupo, bem como a habilidade de obter do grupo o reconhecimento da liderança e uma cooperação espontânea.

Negociação de Soluções – característica do mediador, prevenindo e resolvendo conflitos.

Empatia – é a capacidade de, ao identificar e compreender os desejos e sentimentos dos indivíduos, reagir adequadamente de forma a canalizá-los ao interesse comum.

Sensibilidade Social – é a capacidade de detectar e identificar sentimentos e motivos das pessoas.

O segredo então, se houver, é fazer da inteligência emocional, uma competência e passar a tratá-la como mais uma competência/curso/estudo, algo a ser desenvolvido e adquirido. Só entendendo a si e ao outro é que poderemos criar relacionamentos, quer sejam eles profissionais ou pessoais, com maior respeito e confiabilidade.

(Por: Sandra Milate – Equipe RH Portal)