

COMPETÊNCIA EMOCIONAL: AS EMOÇÕES COMO FATOR DE SUCESSO NA CARREIRA

Francisco Arean



FACILITADOR

Francisco Arean

Consultor Organizacional, Professor Universitário em cursos de graduação e pós graduação, com formação em Administração de Empresas, Pós Graduado em Psicologia Organizacional, com especialização em Administração de Recursos Humanos pela FGV/SP e Especialista em Programação Neurolinguística pela SBPNL.

Acumula 22 anos de experiência em Treinamento & Desenvolvimento e em Recursos Humanos, tendo ocupado posição técnica e gerencial nas empresas Sabesp, Construtora Camargo Corrêa, Reckitt & Colman e Biosintética Farmacêutica.

É especialista no desenvolvimento e apresentação de programas, em especial envolvendo a Área Gerencial, Negociação em Vendas, Liderança para Gestores de Alta Performance, Atendimento ao Cliente, Assédio Moral, Programas Comportamentais e de Recursos Humanos.

Já proferiu treinamentos/consultoria para Drogasil, Farmais, Roche, Biosintética Farmacêutica, Pfizer, ZF do Brasil, Fundação AMBEV, Akzo Nobel, PPE Invex, Correios, Alcoa, Schincariol, Vivo, Avon, Camargo Correa, Giroflex, Merial, Grupo Pão de Açúcar, Prefeitura de São Paulo entre outras.



INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

Nós não podemos
direcionar o vento...

Mas, podemos ajustar
as velas do nosso barco.





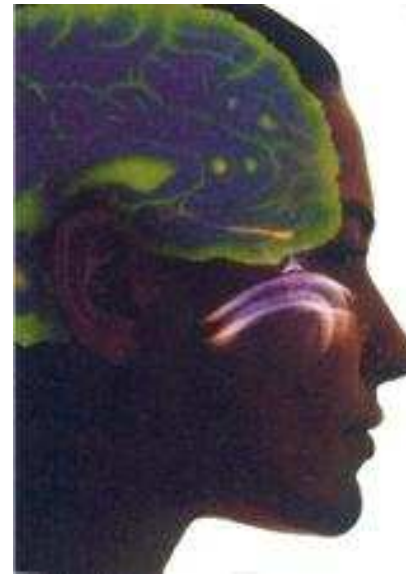
INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

“Capacidade de reconhecermos os nossos sentimentos e os das pessoas com quem nos relacionamos, para nos auto-motivarmos e para melhor gerirmos as nossas emoções e as dos outros.”

Daniel Goleman

- É dar inteligência às nossas emoções.
- Qualquer um pode zangar-se, isso é fácil, mas zangar-se com a pessoa certa, na medida certa, pelo motivo certo e de maneira certa, não é fácil.

(Aristóteles)





INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

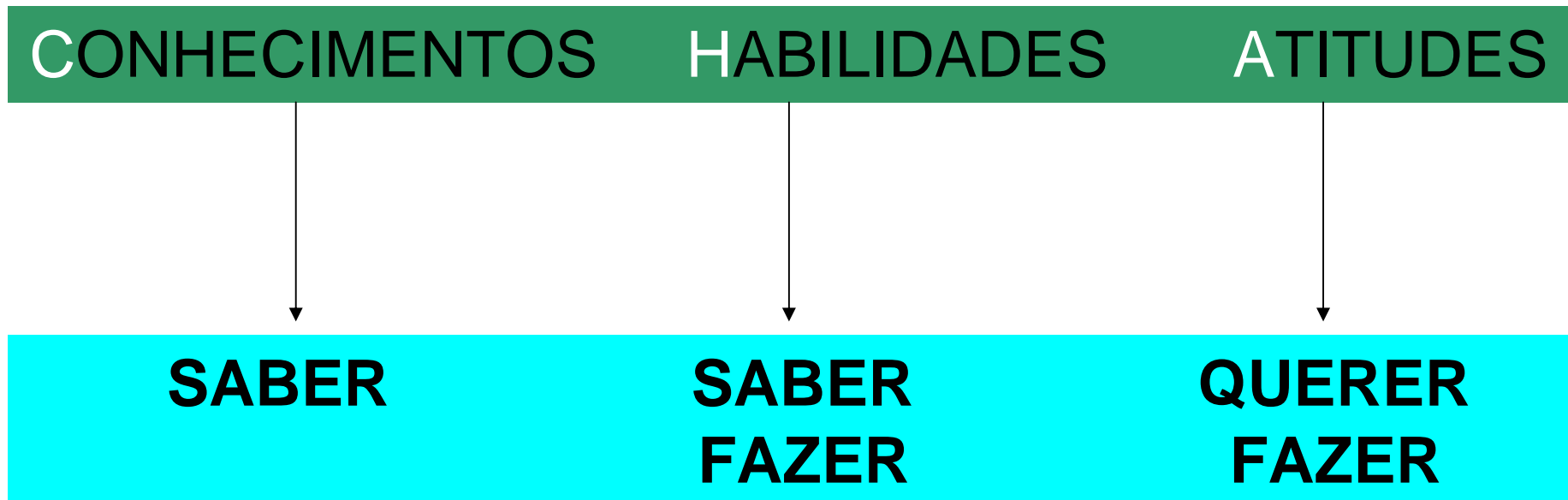
- Inteligência Emocional não significa ser simpático; Por muitas vezes é necessário confrontar com uma verdade desconfortável, que a outra pessoa esteja evitando.
- A Inteligência Emocional pode ser aprimorada a cada momento, diferente do QI.
- Não há diferenças no nível de Inteligência Emocional baseada em sexos.

- Quem tem mais inteligente emocionalmente, o homem ou a mulher ?





DEFININDO COMPETÊNCIAS



Com a capacidade de entrega



DEFININDO COMPETÊNCIAS

Competência é a faculdade de mobilizar, integrar, transferir conhecimentos, habilidades e atitudes para solucionar com pertinência e eficácia uma série de situações agregando valor à organização.





ETAPAS DA INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

COMPETÊNCIAS INTRAPESSOAIS

- Auto percepção
- Auto controle
- Motivação

COMPETÊNCIAS INTERPESSOAIS

- Empatia
- Habilidades Sociais





ETAPAS DA INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

AUTO PERCEPÇÃO

- Capacidade de saber o que estamos sentindo, nossas preferências, nossos recursos e intuições.
- É importante percebermos as nossas emoções a cada momento, reconhecermos os nossos instintos.
- É a autoconfiança: certeza do próprio valor e capacidade.
- Conhecer os próprios pontos fortes e limitações
- Reconhecer as próprias emoções.
- Mostrar-se aberto a comentários sinceros, novas perspectivas, aprendizado constante e auto desenvolvimento.



ETAPAS DA INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

AUTO CONTROLE

- Saber lidar com nossas emoções
Ex. Meninos X Marshmallow
- Quando conseguimos controlar nossos impulsos, conseguimos transparecer integridade e confiabilidade, saber dizer não aos nossos desejos.
- Saber lidar com emoções envolve saber lidar com stress, com pressão e estar de olho em nossas metas.



MOTIVAÇÃO

- São as emoções que levam a atingir as nossas metas na vida.
- É com otimismo que encontramos energia para transpor obstáculos na vida.
- “O Otimista normalmente tem mais sucesso na vida”
- “É com a motivação que buscamos melhorar o desempenho, tentar evoluir o tempo todo”.

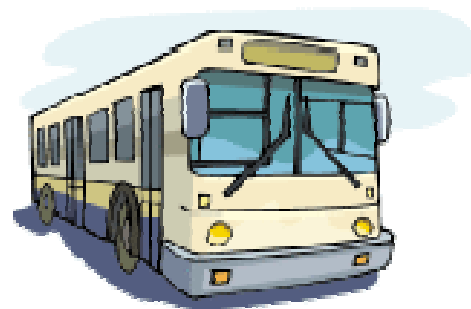


EMPATIA

- As pessoas com empatia são atentas às dicas emocionais e sabem ouvir.
- Prestam ajuda com base na compreensão das necessidades e sentimentos das outras pessoas.

HABILIDADES PESSOAIS

- É a arte do relacionamento que podemos fazer o outro sentir-se um pouco melhor ou pior.
- Cada interação social, pode ser encarada como nutrição ou veneno.
- Exemplo: Motorista de ônibus (nós temos este poder).





ETAPAS DA INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

HABILIDADES SOCIAIS

- Na análise de mais de 100 estudos com acompanhamento de Goleman, concluiu-se que pessoas com pessimismo, ansiedade, irritabilidade, esgotamento, tem o dobro do risco de contrair doenças graves, relação igual aos fumantes.



STRESS E A INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

- O stress não está nas coisas que acontecem com a gente e sim como reagimos a elas.
- Para liderarmos melhor com stress precisamos:
 - Fazer algo para mudar as coisas.
 - Entender como percebemos e de que modo podemos mudar o significado.
 - Mudar o modo que nosso corpo reage ao stress.



STRESS E A INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

- O stress atinge os pontos onde você é mais suscetível
- Cardíaco => pressão alta
- Estômago => problemas gástricos
- Cerebral => enxaqueca





STRESS E A INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

Dicas do Goleman para controlar o stress

- Relaxamento; concentrar-se na respiração por 20 min./dia; pensando em coisas positivas.
- Buscar atividades esportivas que goste.
- Buscar fazer coisas que goste como coleções, hobbies, ter momentos para você.
- Destas formas você poderá lidar melhor com as tensões do dia a dia.





CONSEQUENCIAS DE FALTA DE INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

Aumento das infrações, Acidentes e conflitos de Trânsito.

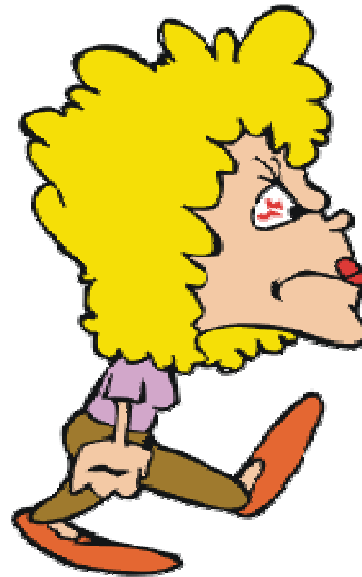
Aumento da violência em todos os níveis e setores sociais.

Problemas de inadaptação e insatisfação no trabalho, aumentando o nível de desemprego

Aumento dos problemas conjugais e conflitos entre Pais e filhos.

Usual:

- Marido: Joga roupa suja no chão.
- Esposa: Você é o maior porcalhão que já vi !
- Marido: Reage e inicia-se o confronto.





EXEMPLOS DE INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

Com Inteligência Emocional:

- No momento oportuno, a esposa poderia dizer:
- Benzinho, eu não gosto quando você joga roupa suja no chão, porque me causa a impressão que você não tem consideração comigo.
- Geralmente quem faz a reclamação quer ser ouvida e compreendida; no entanto:
- Reações do reclamado: agressividade, desprezo e ironia.



EXEMPLOS DE INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

- A comunicação clara e sincera é essencial na empresa como no casamento.
- Tratar o assunto quando você não estiver aborrecido, dizer exatamente o que está errado e como poder ser mais eficaz.
- “Sua meta não é provar que você está certa e eles errados, é trabalhar em conjunto e para isto é preciso inteligência emocional.

INTELIGÊNCIA EMOCIONAL E O SUCESSO PROFISSIONAL

- Porque a inteligência emocional é essencial para o sucesso profissional da secretária?



Francisco Arean

- Tel. 011-3479.6529
- Cel. 011-8377.0004
- francisco@athosconsulting.com.br
- www.athosconsulting.com.br

