

## COMO DESENVOLVER SUA INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

Matéria de Sofia Esteves – Presidente da DMRH e Cia Talentos

### Os empreendedores precisam cada vez mais saber lidar com pessoas e emoções

Já faz tempo que o QI deixou de ser a melhor medida para avaliar as capacidades de um indivíduo. Graças a pesquisas sobre a inteligência emocional, catapultadas pelo trabalho do psicólogo Daniel Goleman, sabemos que entender as nossas emoções e as dos outros é fundamental para ter sucesso na vida pessoal e profissional. Quando o assunto é a sobrevivência e crescimento de um negócio, os empreendedores precisam não apenas de conhecimentos técnicos, mas saber lidar com pessoas e com emoções. Hoje, nenhum empreendedor sobrevive sem isso.

Todo empreendedor que já passou ou pretende passar daquela fase em que faz tudo sozinho terá que administrar um time. Todo empreendedor terá clientes que demandam uma série de habilidades que vão além de uma expertise específica, como relacionamento e entendimento de cenário. No fundo, tudo isso são habilidades não cognitivas, que costumamos chamar de inteligência emocional.

A boa notícia é que, como quase tudo em nossa vida, a inteligência emocional pode ser praticada e cultivada. Não

é fácil mudar nossa maneira de agir e de reagir, mas não é uma missão impossível.

A inteligência emocional tem cinco componentes: autoconhecimento, autocontrole, motivação, empatia e habilidades sociais.

### Comece com o autoconhecimento

Para mim, o aspecto mais importante é o autoconhecimento. É o primeiro passo para melhorar. Muita gente me pergunta: mas como desenvolvo o autoconhecimento? Há desde as dicas tradicionais, como ter um coach ou um terapeuta e ter um olhar atento para si mesmo, mas também há tarefas práticas e de curto prazo que você pode realizar para se conhecer melhor.

Uma delas é convidar três ou quatro pessoas próximas a você para descobrir sobre seus pontos fracos e fortes. Pergunte a elas: você me chamaria para te ajudar a resolver que tipo de problema? E em que situação você jamais lembraria de mim para te ajudar a resolver? Talvez elas digam que você seria ótimo para resolver um conflito entre pessoas. Por outro lado, podem te dizer que jamais te chamariam para organizar um fluxo de trabalho. Esse feedback pode ser um ótimo ponto de partida para começar a entender onde as pessoas mais (e menos) enxergam seu potencial.



# Pades

PROGRAMA DE AUXÍLIO AO DESENVOLVIMENTO EMPRESARIAL

Quando o assunto é a sobrevivência e crescimento de um negócio, os empreendedores precisam não apenas de conhecimentos técnicos, mas saber lidar com pessoas e com emoções. Hoje, nenhum empreendedor sobrevive sem isso.

**ALINE FONSECA**

Assessora PADES

Contato: 31.9.9476-4792

Outra alternativa é fazer um inventário comportamental. Existem várias ferramentas de diagnóstico de personalidade. Elas podem dizer muito sobre um indivíduo e dar informações como: você é atento ao detalhe? Dá espaço para o outro? Gosta de construir junto? É centralizador?

### **Identifique características que você precisa desenvolver e pratique o autocontrole**

Uma vez que você começa a perceber as características com as quais você tem mais dificuldade, pode decidir desenvolvê-las. E decidir é uma das palavras-chaves no processo de trabalhar a sua inteligência emocional. Para que haja mudança, é preciso que a pessoa tenha uma vontade genuína de mudar e esteja disposta a praticar novos hábitos. A mudança precisa fazer sentido, seja porque você se incomoda com a maneira como se comporta hoje ou porque realizar melhor o seu trabalho exige o desenvolvimento de outras habilidades. Qual é o seu incentivo para investir tempo e energia nisso?

Para melhorar cada um dos aspectos da inteligência emocional, depois o incentivo, é necessário praticar. Por exemplo, se você percebe ou é alertado por alguém que tende a interagir pouco com as pessoas porque está sempre olhando o celular, tenha como meta diminuir esse hábito. Da próxima vez que estiver em reunião ou almoçando com o time, deixe o telefone fora do alcance. Dedique sua atenção ao outro. Fazer com que seu cérebro resista ao impulso de pegar o telefone e checar as mensagens é um enorme esforço. Mas vigiar suas atitudes e forçar uma mudança fará

com que, em alguns meses, um novo hábito seja criado.

Segundo Daniel Goleman, que citou o exemplo do celular em um de seus artigos, outra ótima forma de praticar é fazer ensaios mentais. Atletas olímpicos, por exemplos, treinam seus movimentos em pensamento, não apenas na hora do treino. Vale também usar bons exemplos. Como uma pessoa que é excelente nessa habilidade que estou querendo melhorar se comportaria nessa situação? Pense nela antes de agir.

### **Valorize seus pontos fortes e saiba delegar**

Conheça e valorize seus pontos fortes, aquelas características que você apresenta naturalmente. São elas que serão o seu diferencial como pessoa ou profissional. Ninguém consegue ser bom em tudo ou mudar completamente sua maneira de ser. Conhecer suas facilidades faz com que você saiba quais funções pode desempenhar sem precisar delegar.

Eu, por exemplo, vejo como meus pontos fortes a comunicação, a criatividade e a paixão por pessoas. Sei que me desenvolvo muito mais vivendo experiências em ambientes diversos do que passando horas lendo livros teóricos. Porém, tenho que me esforçar para organizar meus pensamentos e para cumprir minha agenda de compromissos. Como essas características são fundamentais para o sucesso do meu negócio, não posso delegá-las. Ao mesmo tempo, tenho dificuldade de cuidar de rotinas e controles operacionais, mas essas funções eu posso delegar. Assim, trouxe pessoas para o

time que fazem isso de maneira brilhante.

Ninguém é super-homem ou super-mulher. Sabendo disso, cerque-se de pessoas que possuam habilidades que lhe faltam, para que você aprenda com elas e para que te complementem no dia-a-dia. Um empreendedor não pode achar que, sozinho, vai resolver todos os problemas da empresa.

### **Para criar empatia, evite a falsidade**

Também não adianta tentar enganar a sua essência como pessoa. É preciso encontrar caminhos para o controle e a empatia, por exemplo, com os quais você esteja confortável. Por exemplo, alguém mais tímido não será da noite para o dia uma pessoa que com o olhar já se conecta com alguém, que dá um sorriso largo e já começa a conversar. Se a timidez incomoda, ela pode procurar um curso de teatro, aprendendo a se relacionar através da representação. Ou, na hora de fazer networking, se é difícil se conectar pessoalmente, por que não tentar um primeiro contato via email, LinkedIn ou através de um amigo em comum?

### **Peça feedback para continuar o ciclo virtuoso**

Para garantir que você está melhorando e continuar o processo de autoconhecimento, busque feedback. Isso lhe permitirá entender como outros enxergam o processo de mudança e te motivará a encontrar novos pontos para melhorar. Sabemos que, no caso dos empreendedores, motivação para fazer cada dia melhor é o que não falta!



**Clique abaixo e confira um vídeo do Daniel Goleman**