



GESTÃO DAS EMOÇÕES NA OTIMIZAÇÃO DE RESULTADOS PESSOAIS E PROFISSIONAIS

Prof.º ALFREDO MANUEL SAIDNEY JUNIOR



Parceria Picolli Educação Corporativa e Instituto SAIDNEUY



Fundada em Outubro de 2019, a Escola de Negócios Picolli Educação Corporativa nasceu da idealização do Picolli Escritório Contábil em gerar valor a sociedade e hoje proporciona através de Cursos, Palestras, Treinamentos e Workshops presenciais e EAD, capacitação profissional de pessoas que buscam conhecimento, aperfeiçoamento ou recolocação profissional e melhorias na gestão empresarial e nos processos das empresas que focam na rentabilidade, fortalecendo a cada dia com parcerias como com o INSTITUTO SAIDNEUY que atua em todo território nacional difundindo o interesse pela disseminação do conhecimento e desenvolvimento educacional de forma prática e didática com a finalidade de otimizar resultados no âmbito pessoal e profissional.



...

INTROSPECÇÃO AFIRMATIVA

Olhando para dentro de si mesmo



Conhecer a si mesmo é um exercício da inteligência emocional.

É uma capacidade desenvolvida, em parte, pela prática do que chamamos de a dimensão "introspecção afirmativa".

Ela envolve três componentes:

- **Saber o que motiva você agir.**
- **Estar de bem consigo mesmo.**
- **Estar ciente de seus preconceitos e pontos sensíveis.**

Cada um desses componentes, a sua própria maneira, contribui para fazer de você uma pessoa mais afirmativamente introspectiva - e mais preparada para lidar produtivamente com a diversidade no trabalho.

As técnicas e ferramentas deste capítulo vão ajudar você a se comunicar com maior profundidade e desenvolver melhores relacionamentos.



...

Vamos iniciar fazendo algumas reflexões...



Como posso me entender melhor de modo a impulsionar meus pontos fortes e minimizar os pontos fracos ao lidar com meus colegas e comigo mesmo?

Quais são meus pontos cegos interculturais e relativos à diversidade que me impedem de contratar e promover candidatos qualificados?

Por que algumas situações no trabalho de repente provocam a raiva ou a ansiedade ao ponto de me sentir "emocionalmente sequestrado"?



A Introspeção Afirmativa

A Introspeção Afirmativa

Afirmação é o processo de desenvolver a aceitação de si e dos outros, sem nenhuma das negações costumeiras, vergonha ou culpa. O esforço de aceitar a si mesmo abre caminho para novas possibilidades.



A introspecção refere-se à capacidade de examinar quem você é, como se tornou dessa maneira e quais valores, normas e princípios são importantes na maneira como você interpreta seu comportamento e reage aos outros.



Introspecção Afirmativa é a dimensão que produz a percepção de si que é necessária como o primeiro passo para se tornar um indivíduo emocionalmente inteligente em um mundo diversificado, com a capacidade de olhar com franqueza para dentro de si em seus pontos fortes e vulneráveis.

Inteligência Emocional

A Inteligência Emocional pode ser definida como a capacidade que o indivíduo dispõe para monitorar os próprios sentimentos e emoções dos seus e dos outros, de discriminá-los e de utilizar essas informações para guiar o seu próprio pensamento e as ações, envolvendo os seguintes componentes:

- a) avaliação e expressão das emoções em si e nos outros;**
- b) regulação da emoção em si e nos outros; e**
- c) utilização da emoção para adaptação**

O controle reflexivo das emoções para promover o crescimento emocional e intelectual refere-se à capacidade de tolerar reações emocionais, agradáveis ou desagradáveis, compreendê-las sem exagero ou diminuição de sua importância, controlá-las ou descarregá-las no momento apropriado.

A Inteligência Emocional aborda o modo como os indivíduos se relacionam entre si, dentro de um determinado grupo. Entretanto, para que essa compreensão seja clara, é necessário que todo o aspecto pessoal de formação do indivíduo seja levado em consideração, o que define a divisão da Inteligência Emocional em duas principais correntes de análise:

- 1- a inteligência emocional intrapessoal (autoconhecimento e autocontrole): como o indivíduo enxerga o mundo.**
- 2- A inteligência emocional interpessoal(integração social): vislumbra o uso dos resultados de suas análises pessoais, objetivando a interação com o meio externo.**

A Inteligência emocional pode ser subdividida em quatro habilidades específicas:

- Autoconhecimento:** Conhecer a si próprio, distinguir emoções e sentimentos e reconhecer seus defeitos e qualidades;
- Controle Emocional:** Reagir de maneira assertiva em momento desafiadores.
- Automotivação:** Aquilo que ninguém pode fazer por você, uma pessoa motivada alcança seus objetivos e torna-se um multiplicador.
- Empatia** É necessária ser desenvolvida em qualquer profissional, diferente de simpatia que é algo espontâneo, precisa-se ter autocontrole para entender que cada um possui seus pensamentos e atitudes, sendo capaz de compreender e respeitar o próximo.



LIDERES EMOCIONALMENTE INTELIGENTES

Os líderes emocionalmente inteligentes adotam a perspectiva da introspecção afirmativa.

Eles incentivam seus funcionários a dar um "retorno em todos os sentidos" e a incorporar esse retorno não como uma força punitiva, mas como um catalisador para o crescimento e o desenvolvimento.

A razão pela qual muitos líderes e gerentes gastam energia encorajando seu pessoal a desenvolver a curiosidade e a percepção de si mesmos é que eles percebem que esclarecendo o próprio comportamento, sentimentos e intenções torna os comportamentos e as escolhas resultantes não só corretos como também mais eficazes.

Aplicabilidade da Inteligência Emocional nas Organizações

A necessidade da “GESTÃO DAS EMOÇÕES” dentro da organização exige um conhecimento aplicado da Inteligência Emocional, os resultados podem ser avaliados de acordo com a ação realizada.

O estudo do comportamento do colaborador (inclusive uma auto avaliação honesta do próprio líder) são fundamentais para o êxito do processo de mudança.

Todo indivíduo é um tomador de decisão, baseando-se nas informações que recebe de seu ambiente, processando-as de acordo com suas convicções e assumindo atitudes, opiniões e pontos de vista em todas as circunstâncias.

A organização é considerada um sistema de decisões, em que todos se comportam racionalmente apenas em relação a um conjunto de informações que conseguem obter a respeito de seus ambientes.



PROCESSO DECISORIAL

O processo decisório é o processo de análise e escolha entre as alternativas disponíveis de cursos de ação que se deve seguir.

E esse processo se baseará nos objetivos, preferências, nas estratégias definidas, na situação e nos resultados. E o processo decisório, exige sete etapas:

- 1- Percepção da situação que envolve algum problema;**
- 2- Análise e definição do problema;**
- 3- Definição dos objetivos;**
- 4- Procura de alternativas de solução ou cursos de ação;**
- 5- Escolha (seleção) da alternativa mais adequada ao alcance dos objetivos;**
- 6- Avaliação e comparação das alternativas;**
- 7- Implementação da alternativa escolhida.**



A teoria comportamental administrativa

A teoria comportamental administrativa se configura como um tomador de decisões, que busca as soluções e a satisfação, e todos os que participam do processo organizacional, tomam decisões consentâneas com as da organização, esta lança mão de uma série de artifícios para orientar as decisões.

E o modelo democrático, menos hierárquico baseados na equalização de poder, tem como artifícios a delegação de responsabilidades para as pessoas alcançarem objetivos juntos, a utilização de grupos e equipes de trabalho semi-autônomos, enriquecimento do cargo (amplitude de variedade e do significado), a retroação (feedback) com elogios e críticas construtivas sobre o desempenho, e também treinamento e desenvolvimento das pessoas.

E por fim a teoria comportamental comprehende que os fenômenos humanos dentro das organizações são COGNITIVO-RACIONAIS E AFETIVO-EMOCIONAIS, valorizando assim o Quociente Intelectual e também o Quociente Emocional dos indivíduos.