



FACULDADE DE TECNOLOGIA, CIÊNCIAS E EDUCAÇÃO

GRADUAÇÃO EM ADMINISTRAÇÃO

Inteligência Emocional e qualidade de vida no trabalho

Jaini Fabiani Fernandes e Laiani Luzia Ap. de Moura
Nome do orientador Vivian B. de Souza Girotti

**Pirassununga
2020**

RESUMO

Inteligência emocional define-se pelo ato de entender e controlar suas emoções. Partindo-se desse princípio, as pessoas poderão entender as emoções do próximo respeitando e minimizando os problemas surgidos no cotidiano. Utilizando-se essa forma de comportamento, sua vida pessoal e profissional fluirá com maior facilidade.

Com toda prática e treinamento ou experiência durante o dia-a-dia, pode se aprender como lidar com cada pessoa e ocasião, sabendo se colocar no lugar do outro. Muitas vezes a pessoa que está do seu lado pode estar passando por alguma dificuldade ou problema. Só de você ter empatia por essa pessoa já pode aliviar o que ela pode estar sentido.

O controle das emoções é um fator que influencia no ambiente de trabalho, devido aos acontecimentos do dia a dia. Para que não afete o rendimento profissional, os líderes com seus funcionários devem ser bem instruídos emocionalmente. É de grande importância manter a calma e controlar a emoção para alcançar sucesso em sua empresa.

A inteligência emocional vem para nos mostrar como ela é eficiente e pode nos ajudar a ter uma convivência mais agradável e assim como chefe, líder ou até colaborador

ABSTRACT

Emotional intelligence is defined by the act of understanding and controlling your emotions. Based on this principle, people will be able to understand the emotions of others by respecting and minimizing the problems that arise in daily life. Using this form of behavior, your personal and professional life will flow more easily. With all practice and training or experience during the day-to-day, you can learn how to deal with each person and occasion, knowing how to put yourself in the other's shoes. Often the person on your side may be experiencing some difficulty or problem. Just by empathizing with that person, you can alleviate what he may be feeling.

The control of emotions is a factor that influences the work environment, due to everyday events. In order not to affect professional performance, leaders with their employees must be well-educated emotionally. It is of great importance to remain calm and control emotion to achieve success in your company.

Keywords: Inteligência emocional e qualidade de vida no trabalho

Introdução

Hoje em dia, tem algumas pessoas que ainda desconhecem a inteligência emocional. Mas as pessoas que conhecem e aplicam têm resultados positivos por onde passam.

Podemos defini-la, de maneira simples, como a capacidade de identificar nossas emoções, sabendo equilibrá-las e controlá-las, principalmente, em situações adversas, e a identificar as emoções das pessoas com quem convivemos.

Essa inteligência não é genética, não vem de herança. Com o passar das situações você pode aprender a identificar cada emoção e lidar com ela da sua maneira. E o mesmo pode se dizer em relação a convivência com outras pessoas.

Segundo Goleman (1996) existem cinco habilidades essenciais da Inteligência emocional que podem colaborar no sucesso ou fracasso de relacionamentos. Habilidades que estão diretamente ligadas a questões como liderança, promoções ou demissões dentro de um ambiente de trabalho qualquer.

Muitas pessoas podem ser demitidas de seus empregos por desconhecem suas emoções, por perderem o controle. Não conseguem, por exemplo, se controlarem em situações de estresse, lidar com pensamentos contrários ou aceitar uma repreensão. Ao contrário de tantas outras que, por conhecer e entender suas emoções, sabem controlar-se diante dessas situações, essas pessoas estão muito mais propensas a ter sucesso dentro de uma empresa.

Queremos, portanto, mostrar como a inteligência emocional pode trazer benefícios para as pessoas, tanto nas emoções como na saúde e no bem-estar físico, e como pode influenciar no bem estar de outras pessoas com quem trabalham, produzindo assim um ambiente mais saudável e uma boa qualidade de vida no trabalho.

Inteligência emocional

No passado, não se falava em Inteligência emocional, as pessoas eram tratadas como máquinas, somente para produzir. Mas a inteligência emocional só foi adquirida e colocado em prática a partir do ano de 1995 que foram aonde tiveram resultado que ajudaria tanto em suas habilidades e competências de cada um de seus funcionários.

Com o tempo, foi comprovado que o quesito emocional interfere na produtividade de seus colaboradores. Atualmente existem vários pesquisadores, como Daniel Goleman, Mariana Rodrigues e Idalberto Chiavenato entre vários profissionais voltados para área que abrange as emoções. É um campo novo para ser estudado e muito complexo.

Inteligência emocional é você reconhecer, entender e lidar com suas emoções e sentimentos, controlando-os para que possa desenvolver sua vida pessoal e crescer em seu ambiente profissional. A partir do momento em que seus sentimentos são reconhecidos e controlados, conseguirá reconhecer e entender os sentimentos do próximo, se colocando no lugar dele, adquirindo a capacidade de motivar-se e de motivar quem está ao seu redor.

Estamos na era digital, as crianças nascem com a tecnologia em mãos. Aprendem desde bebês a usá-las. Mas não aprendem a lidar com suas emoções, com as emoções de seus familiares, amigos e colegas. Essa geração nova é especialista em tecnologias, mas quando se trata de sentimentos, elas desabam, querem tudo no momento em que desejam, não sabem aguardar, são ansiosas, nervosas. Uma criança assim, depois de adulto, pode ter muitas dificuldades em seu emprego, ela pode não conseguir ouvir os outros, trabalhar em grupo, respeitar o espaço do próximo. Mesmo querendo mudar, encontrará grandes dificuldades.

Algumas pessoas podem estar vivendo em uma das épocas mais estressantes, controlar as emoções é um desafio enorme, pois desde o horário que levantamos até o horário que vamos nos deitar, nosso humor pode alterar diversas vezes. Somos humanos, podemos sentir diversos sentimentos, tristeza, frustração, raiva, felicidade, amor, alegria, choramos, as vezes temos vontade de largar tudo e desaparecer. Mas para viver com saúde e ter sucesso

profissional, precisamos aprender a reconhecer nossas emoções, a partir daí conseguiremos controlá-las.

Goleman

De acordo com Goleman (2012 p. 60) há indícios que atestam que as pessoas emocionalmente competentes, que conhecem e lidam bem com seus próprios sentimentos, entendem e levam em consideração os sentimentos dos outros, levam vantagem em qualquer setor da vida, seja nas relações amorosas e íntimas, seja assimilando as regras tácitas que governam o sucesso na política organizacional. As pessoas com prática emocional bem desenvolvida têm mais probabilidade de se sentirem satisfeitas e de serem eficientes na vida, dominando os hábitos mentais que fomentam sua produtividade, as que não conseguem exercer nenhum controle sobre sua vida emocional travam batalhas internas que sabotam a capacidade de concentração no trabalho e de lucidez de pensamento.

Goleman (2012) mapeia a Inteligência emocional em cinco áreas de habilidades: auto-conhecimento emocional: Reconhecer um sentimento enquanto ele ocorre; controle emocional: Habilidade de lidar com seus próprios sentimentos adequando-os para a situação; auto-motivação: Dirigir emoções a serviço de um objetivo é essencial para manter-se caminhando sempre em busca de seus anseios; Reconhecimento das emoções em outras pessoas; habilidade em relacionamentos interpessoais.

As três primeiras áreas referem-se à Inteligência Intrapessoal, entendendo e compreendendo suas emoções e lidando com elas da melhor maneira possível. As duas últimas, referem-se à Inteligência interpessoal, você entender e compreender os sentimentos e emoções do próximo, se colocando no lugar dele.

Como a inteligência emocional interfere no ambiente de trabalho

De acordo com Goleman (2012), a “Inteligência Emocional é a maior responsável pelo sucesso ou insucesso das pessoas, já que a maioria das situações de trabalho é envolvida por relacionamentos entre pessoas. Dessa forma, pessoas com qualidades de relacionamento humano, como afabilidade, compreensão e gentileza têm mais chances de obter sucesso”.

Rodrigues (2008, p.3) comenta que “quando as pessoas passam a entender seus próprios sentimentos diante das inúmeras situações do dia-a-dia melhoram sua vida profissional e se destacam entre as demais”.

Muitas pessoas precisam trabalhar para sobreviver. Em alguns casos, podem ficar mais tempo dentro das empresas do que em casa, então é preciso que o ambiente de trabalho seja tranquilo para que as pessoas desempenhem suas funções da melhor forma possível.

As pessoas que não conseguem reconhecer e lidar com suas emoções estão propensas a desenvolver diversas doenças. Existe muitos afastamentos por depressão e estresse. Isso poderia reduzir se houvesse um controle das emoções.

De acordo com site eponégócios uma das principais causas de doenças dentro das empresas podem ser depressão, ansiedade, afastamento por invalidez da doença psicológicas. No ano de 2015 foram mais de 170,8 mil trabalhadores doentes (desde depressão, ansiedade, transtorno mentais, esquizofrenia) por causa do trabalho, já em 2016 foram pouco mais baixo mais mesmo assim ainda o número foi alta foi 75,3 mil trabalhadores, em 2020 a depressão tomou conta foram mais de 25% do trabalhadores teve depressão por conta de seu serviço.

Estamos enfrentando uma pandemia, o COVID 19, se iniciou na cidade de chinesa de Wuhan em dezembro de 2019 se espalhando em janeiro de 2020, coronavírus como é chamado, covid é uma ampla família de vírus que afetam os humanos, tendo como efeitos colaterais (falta de ar, tosse, febre alta, dor de cabeça, dor corpo, até podendo leva a morte), e assim matou milhares de pessoas, começando pela china e se espalhando pelo mundo todo, uma verdadeira pandemia, declarando até emergência na saúde, levando diversas

peças a óbito e deixando todos em pânico como foi mostrado pelos noticiários.

Podemos afirmar que a pandemia afetou muito as empresas, deixando todos preocupados e afetando muito o emocional de todos, principalmente dos gestores, pois não estavam preparados para este acontecimento, nisso tivemos que nos adaptar, se enquadrar em uma nova realidade para evitar o pior, o fechamento da empresa.

Temos alguns dados que nos mostra o dia um de março de dois mil e vinte até em dezoito de outubro de dois mil e vinte, o mercado já estava com a variação das taxa de vinte por cento total dos meses, sendo que em abril foi onde a economia mais caiu, chegando a trinta e sete por cento, já em dezoito de outubro de dois mil e vinte até vinte e quatro de outubro de dois mil e vinte a taxa de variação já estava 5,4 % em menos de sete dias, já tinha uma variação maior do que nos anos anteriores o PIB brasileiro, em 2019 tinha caído pra 0,1 %, em 2020 o PIB só o primeiro semestre já tinha caído 0,5 %, um grande abalo para todos.

Aconteceu muitos estresses, pessoas desesperadas, principalmente donos de empresas, pois não tinham uma estrutura, capital que talvez não conseguiria manter a empresa aberta com esta pandemia, pois as vendas caíram e não tinham mais tanto lucro, se ao menos tivesse todos um treinamento, aprendizado, ter uma visão de que pudesse acontecer, de como fazer para que não abalasse tanto a estrutura das empresas, assim todos ficariam mais calmos e preparados, manteria um controle e controlaria suas emoções, para não acontecer o que aconteceu com as empresas, por conta de todos terem que ficar em isolamento e não saber como lidar com a pandemia, optando assim em fechamentos de empresas.

Existem muitas empresas, muitos gestores despreparados que acabam deixando seus colaboradores mais doentes ainda.

Em uma empresa, os gestores precisam estar preparados, precisam estar controlados. Ter ciência de suas emoções, caso contrário, o ambiente de trabalho vai virar um caos.

Em uma hipótese, uma empresa X, no início da pandemia, por falta de uma posição dos gestores, a empresa quase entrou em cortes de funcionários. Uma empresa com cem colaboradores, passariam a ser com dez colaboradores.

Tudo porque o gestor a frente não soube lidar com o medo, com a insegurança, com a falta de posicionamento de seus superiores, e isso passou para seus colaboradores o que gerou mais medo, mas insegurança. Ficou um ambiente hostil, triste e poderia de acabado muito mal. Os colaboradores iniciaram boatos de demissões, de pessoas com o vírus dentro da empresa, virou um caos!

A empresa demorou, mas tomou a iniciativa de deixar seus colaboradores em home office e entre outras medidas de segurança. Melhorou o clima organizacional

O clima organizacional é fundamental para a empresa que vem junto com a inteligência emocional, o clima organizacional que é estrutura da empresa, política da empresa, sistema que ela trabalha ali dentro da organização, seus valores que junto a esses requisitos se inclui comportamento de seus funcionários, como cada um se adapta no ambiente de trabalho, respeitando cada modo de ser de cada um e acima de tudo respeitando a cultura de todos ali presente, que se aprimora facilitando convivência a produtividade, qualidade e vitalidade empresarial.

Com um descuido, o clima de uma empresa pode ser contaminado. Afetando todos dentro dele e conseqüentemente a produção. Um ambiente tenso e repleto de pressões só gera insegurança e transtornos aos funcionários, deixando por vezes um clima pesado entre os colaboradores, o que pode, por sua vez, ocasionar vários afastamentos médicos, o que acarretaria prejuízo para o trabalho e para a empresa.

Para tornar as atividades empresariais melhores, é necessário conhecer e desenvolver suas emoções, assim conseguirá lidar com as situações do dia a dia, trazendo assim inúmeros benefícios, pois cada ser humano deve buscar o bem-estar para si e para os que estão ao seu redor.

Segundo Lima (2010, p.4)“Em qualquer área das atividades humana, pessoas com estrutura emocional sólida, conseguem melhor produtividade, e por isso, destacam-se entre as demais”.

Cury (2008, p. 92), no segundo código, que traz o Código da Autocrítica nos mostra que “quem se auto-avalia, pondera seus atos, julga seus comportamentos, ajusta-se, auto corrige, reflete suas reações, conjectua consigo mesmo. É o segredo de quem pensa nas conseqüências do seu comportamento”.

Quando Cury discorre o oitavo código (p.161, do Eu como gestor da emoção), argumenta que “cobrar dos funcionários lucidez e reflexão no momento em que tropeçam é uma injustiça”. Mostra-nos, a seu ver, como proceder em análoga situação: “Primeiro, espere que a temperatura emocional de quem falhou abaixe, dê um momento para ele respirar, refletir. No segundo momento seja gentil e o elogie. Encontre pontos nos quais ele possa ser valorizado. Enfim, conquiste sua emoção. Somente após aponte os erros, disseque as falhas. Assim, não seremos invasores, mas contribuintes do seu crescimento”.

É necessário se preocupar com a qualidade de vida no ambiente de trabalho, pois é difícil para algumas pessoas separar totalmente o profissional da vida particular. Muitas vezes as pessoas acabam deixando de ter um bom relacionamento com os colegas, afetando sua equipe por falta de utilizar a inteligência emocional.

Nos dias de hoje, não basta ser um bom profissional, o mercado procura por excelentes profissionais.

Cury (2008) também compartilha desta visão quando diz que: “no passado bastava ser um bom profissional, hoje não basta ser bom, é preciso atingir a excelência. Um excelente profissional não é apenas um líder, mas um líder que aprendeu, não é um gestor pronto, mas um gestor construído, não é o que mais trabalha, é o que mais pensa. Não é previsível, mas o que surpreende. É aquele que liberta a imaginação”.

Um excelente profissional aprende com seus erros, com seus excessos. Um gestor é construído por conhecimento, experiência e vivências do dia a dia, com contato com alegrias e dificuldades encontradas no trabalho, com experiências de suas próprias emoções e reações, procurando sempre o melhor para si e todos ao seu redor

Em se tratando de gestor, a Inteligência Emocional é um fator crucial, pois é ele quem lidera a empresa, planeja cada área da organização, necessita de pulso firme, mas também é crucial ter a sensibilidade para motivar e comandar seus colaboradores.

“A qualidade de vida está diretamente ligada à produtividade no trabalho. Um estudo realizado pela Universidade da Califórnia deixou isso ainda mais claro. A pesquisa identificou que um trabalhador feliz é, em média,

31% mais produtivo, três vezes mais criativo e vende 37% a mais em comparação com outros”

Como o ambiente profissional influencia na sua vida pessoal

Quando as pessoas começam a trabalhar, muitas buscam passar por diversas experiências, e muitas delas serão exemplos para vida.

Se inicia uma nova fase, uma fase onde muitos conhecerão o verdadeiro cansaço com o tempo parecendo diminuir bruscamente. Os problemas do dia-a-dia começam a se apresentar, e junto a eles surgem o estresse que vem com inúmeras consequências que afetam preocupantemente, desde a convivência com pessoas do trabalho e familiares até a saúde.

Para algumas pessoas, o mundo é caótico, cheios de medo, insegurança, estresse, ansiedade gerando diversas doenças psicossomáticas. O estresse é uma epidemia global que atinge a maioria da população mundial e tem grande influência nas causas de doenças do coração, de pele, gastrointestinais, neurológicas e de desordem emocional e também está ligado a várias desordens imunológicas que vão desde o resfriado até o câncer.

Segundo um artigo do site administradores, “quando estamos estressados, nossa imunidade também diminui em função do cortisol liberado pelas glândulas suprarrenais, sendo que a principal causa do aumento do cortisol na corrente sanguínea é a destruição dos glóbulos brancos, que são células de defesa do organismo”.

Quando as pessoas não conseguem reconhecer e controlar essas emoções, podem afetar as pessoas que estão ao seu redor, família, amigos, colegas de trabalho. Muitas vezes algumas pessoas põem sair da empresa super estressados e carregados emocionalmente e podem descontar em outras pessoas. Perdendo a paciência com mais facilidade, ficando mais intolerantes a qualquer coisa.

Quando se deixa afetar por emoções assim, a energia pode cair, algumas pessoas podem ficar desanimados, desmotivados, sem energia e vontade.

Alcançar sucesso pode ser um obstáculo muito grande para algumas pessoas, principalmente na tentativa de atingir um ponto de equilíbrio para separar a casa e o trabalho, deixando assim cada um sem seus devidos lugares, para não levar o estresse para casa.

Goleman (2012, p. 85) afirma que “raiva se alimenta de raiva; o cérebro emocional esquenta. A essa altura, a raiva, não tolhida pela razão, facilmente explode em violência”.

Cury descreve (2008 p. 49) “Levar os problemas do trabalho para sua casa é trair sua paz”.

As pessoas devem se dedicar ao nosso trabalho, realizá-lo da melhor maneira possível, afinal é o meio de sobrevivência financeira para muitos, mas tem que trabalhar para viver e não viver para trabalhar. Prioridade maior que o trabalho é vida. Trabalho terá muitos e a vida infelizmente é uma só, e tempo passado é tempo perdido.

Cury (2008, p.20) diz que “Livre-se de ser um viciado em trabalho! A não ser que você queira ser o mais competente do cemitério”.

O segredo é se importar com o que realmente importa. Não permita que os problemas ou responsabilidades do seu trabalho interfira na sua vida.

Ferramentas que te ajudam a controlar as emoções

Emoções é um conjunto de tudo que nós sentimos. E elas se alteram de acordo com o que acontece a cada segundo de nossos dias.

Segundo Goleman (2012). “Todas as emoções são, em essência impulsos, legados pela evolução, para uma ação imediata, para planejamentos instantâneos que visam lidar com a vida”.

Diante das pesquisas realizadas, descrevemos que as emoções que sentimos são uma forma de avaliar o que acontece no ambiente em que vivemos, um modo de reagir aos fatos que nos acontecem. Então muitos profissionais devem aprender a controlar e manter as emoções estruturadas, ou seja, estarem sempre em constante equilíbrio, pois o corpo e a mente necessitam estar bem, para se ter resultados excelentes.

Segundo Aristóteles, somos o que repetidamente fazemos. A excelência, portanto, não é um feito, mas sim um hábito

De acordo com Covey (2019, p .76) Os hábitos, da mesma forma, possuem uma força de gravidade terrível- maior do que a maioria das pessoas percebe ou admite. Romper com tendências profundamente arraigadas como as de procrastinar, criticar, e ser impaciente e egoísta, tendências que violam princípios básicos da eficácia humana, exige muito mais do que um pouquinho de força de vontade e mudanças diminutas em nossas vidas. “A decolagem” demanda um esforço tremendo, mas, assim que superamos a força da gravidade, toda liberdade assume um novo sentido.

Como controlar as emoções no ambiente de trabalho

Para algumas pessoas, os nervos podem estar a flor da pele. Principalmente dentro das empresas, onde as algumas pessoas podem estar sob pressão por ser líderes, para tomar decisão, ou solucionar um problema que envolverá no desempenho da empresa

Para algumas pessoas, desde o momento em que elas se levantam, elas podem se comprometer a manter seu equilíbrio emocional, mas ao longo do dia podem acontecer diversos acontecimentos que podem contribuir para o abalo emocional. Por esse motivo é bom estar sempre preparado para as divergências.

O controle emocional deve ocorrer em todos dentro da empresa, desde a direção ao cargo mais modesto para não cometer erros que compliquem os rendimentos da empresa.

Os gestores devem motivar seus colaboradores, não os agredir profissionalmente, pois assim reduzirá a qualidade no ambiente de trabalho.

Um gestor sem controle de suas emoções pode destruir a vida de alguém, tanto profissionalmente como pessoalmente, pode gerar doenças e traumas nos colaboradores.

Antes de lidar com cada um dentro de uma empresa, é necessário entender a si mesmo, só então será capaz de saber por que não tem o sucesso e qualidade de cada um dos colaboradores. As pessoas são diferentes de máquinas, têm emoções a todos os momentos. Controlar a reação é difícil, mas evitar conflitos e estar em paz é sempre necessário.

No evento do Desperte o seu poder (2020) do Instituto Brasileiro de Coaching, Jose Roberto Marques disse que as crenças tem origem dos significados que damos para tudo o que acontece conosco, significados que damos para nossas vidas, pelas experiencias que vivemos com a família e com a amigos, experiencia na vivencia da sociedade e de si mesmo. Desses experiencias nascem os significados.

Cada um tem sua crença e temos que respeitar isso para poder conviver bem. Então temos que mudar de dentro para fora.

No universo corporativo encontramos todos os perfis de pessoas e precisamos aprender a conviver com cada um deles. Com afinidade ou não, precisa ter respeito e educação.

De acordo com nossas pesquisas em livros, sites, palestras assistidas, podemos dizer que para uma pessoa ser bem sucedida, é necessário refletir seus atos, pensamentos, ideias e emoções. Refletir antes de criticar, pois as vezes, o erro está na forma como nos motivamos. Manter a calma na busca de soluções e estejamos receptivos a novas ideias

Segundo diversas pesquisas realizadas durante o desenvolvimento desse artigo, uma equipe bem estruturada aumenta a produtividade da empresa, quando os colaboradores não convivem em harmonia, pode levar a empresa ao fracasso.

Dentro da empresa, podem existir diversos perfis diferentes e complicados de conviver, podem ter colegas competitivos, fofos, estressados, folgados e não se acaba a lista de perfis, pois cada pessoa tem suas qualidades e defeitos. Para lidar com cada um desses perfis, precisa entender a si mesmo, controlar suas emoções e reações para depois conseguir lidar com perfis diferentes do seu.

Segundo de várias pesquisas realizadas e palestras do IBC(Instituto Brasileiro de Coaching) uma das melhores formas de controlar as emoções é você ressignificar. Ressignificar um acontecimento é você dar um novo significado para ele. Seja dentro da sua casa, com sua família e amigos ou no trabalho. Aconteceu algo que te deixou triste, com raiva, com medo ou qualquer outro sentimento, invente um significado diferente para aquilo. Quando você aprender a fazer isso, seus dias se tornarão mais leves, sua semana mais tranquila e sua vida com mais saúde

O importante para fluir a boa relação no ambiente de trabalho:

- Comunicação entre a equipe;
- Controlar e pensar antes de falar, para que não ofenda ou faça pouco do colega;
- Usar tom de voz agradável, pois voz alta pode ocasionar uma discussão;
- Não faça comentários alheios, por este motivo muitos tem problemas nas equipes;
- Não exerça brincadeiras ou situações constrangedoras, porque o mesmo pode acontecer com você também;
- Seja aberto a ideias e opiniões;
- Elogie um colega pelo bom trabalho;
- Seja alegre e modesto;

- Um bom otimista, levantar o astral da equipe.

Considerações Finais

Reconhecer o que se passa dentro de si é muito importante, entender e aprender a controlar é essencial para se conviver em sociedade. Algumas pessoas precisam estar dispostas a aprender e ter esse autocontrole emocional no decorrer do dia, evitando assim o abalo emocional. É necessário pensar com clareza, ter calma pra buscar novas soluções e novas ideias. para resoluções dos problemas que podem vir a surgir durante o dia. Diante das pesquisas realizadas, concluímos que a boa relação entre os indivíduos da empresa pode contribuir para o aumento da produtividade. Para algumas pessoas é necessário reeducar a mente e aprender a não levar os problemas do trabalho para casa. Fazendo isso, sua vida pessoal terá uma qualidade melhor. E consequentemente, você irá trabalhar melhor também

Com a aplicação da Inteligência emocional pelas empresas, as mesmas se conscientizarão de que com um ambiente sadio, haverá menos funcionários com transtornos emocionais, menos afastamentos, assim menos gastos e consequentemente os lucros aparecerão.

Referências

Covey, Stephen R. Os 7 hábitos das pessoas altamente eficazes. Rio de Janeiro. Editora Best Seller, 2019.

Cury, Augusto. Dez leis para ser feliz. Rio de Janeiro Editora Sextante, 2003.

Cury, Augusto Código da Inteligência. Rio de Janeiro. Editora Thomas Nelson Brasil /Ediouro, 2008.

Chiavenato, Idalberto Livro administração, teoria, processo e práticas. Rio de Janeiro. Elsevier, 2007.

Goleman, Daniel. A Inteligência Emocional: A Teoria Revolucionária que Redefine o que É Ser Inteligente. Rio de Janeiro. Editora Objetiva, 2012.

Hill, Napoleon. + Esperto que o diabo.. Editora Citadel grupo editorial, 2020.

Marques, Jose R. Máxima Performance: Atingindo super insights. Góias. Editora IBC, 2019.

Marques, Jose R. Desperte o seu Poder. São Paulo. Editora Buzz, 2017.

Marques, Jose R. 4 Ciclos da prosperidade & roda da abundância. Goias. Editora IBV, 2019.

Tedesco, Tatiane. Como Gerenciar Emoções no ambiente de trabalho<<http://https://administradores.com.br/artigos/como-gerenciar-suas-emocoes-no-ambiente-de-trabalho>> acessado em 16/11/2020 às 20:05.

Emprego Certo. Conheça cinco tipos de colegas de trabalho e como lidar com ele<<http://empregocerto.uol.com.br/info/dicas/2013/04/26/conheca-cinco-tipos-de-colegas-de-trabalho-e-como-lidar-com-eles.html#rmcl>>acessado em 16/11/2020 às 20:05.