

INTELIGÊNCIA EMOCIONAL PARA A VIDA E PARA O TRABALHO

Entrar no mercado de trabalho envolve muito mais do que preparar um currículo, participar de uma entrevista ou dominar conhecimentos técnicos. Em diferentes momentos da trajetória profissional, as pessoas precisam lidar com expectativas, cobranças, mudanças, conflitos, inseguranças, frustrações e decisões.

Nesse cenário, compreender as próprias emoções e aprender a lidar com elas torna-se uma competência importante não apenas para o ambiente profissional, mas para diferentes situações da vida.

Foi justamente essa perspectiva que esteve presente em uma das ações desenvolvidas pelo Projeto Qualifique+. A atividade sobre Inteligência Emocional para o Mercado de Trabalho, realizada no IAM, contou com 20 participantes e abordou aspectos relacionados ao autoconhecimento, autocontrole, empatia e habilidades de relacionamento. Para favorecer a participação e verificar a compreensão dos conteúdos, o grupo utilizou apresentação dinâmica e quiz interativo.

A experiência também apresentou aos próprios extensionistas um desafio: como conversar sobre emoções utilizando uma linguagem capaz de dialogar com adolescentes?

A resposta encontrada pelo grupo passou pela preparação, adaptação e criatividade.

5.1 Afinal, o que significa inteligência emocional?

Todos nós experimentamos emoções.

Alegria, medo, raiva, tristeza, ansiedade, entusiasmo, frustração e insegurança podem surgir diante de diferentes situações. Elas fazem parte da experiência humana e influenciam a maneira como percebemos acontecimentos, tomamos decisões e nos relacionamos.

Desenvolver inteligência emocional não significa deixar de sentir emoções consideradas desconfortáveis.

Também não significa permanecer calmo o tempo inteiro.

A proposta trabalhada no Qualifique+ esteve relacionada principalmente à capacidade de desenvolver autoconhecimento, autocontrole, empatia e habilidades de relacionamento.

Podemos pensar nesses elementos como partes de um processo:

Reconhecer > Compreender > Administrar > Relacionar-se.

Primeiro, perceber aquilo que estamos sentindo.

Depois, tentar compreender o que pode estar provocando aquela emoção.

A partir disso, buscar maneiras mais adequadas de responder à situação.

E, finalmente, reconhecer que nossas ações também afetam outras pessoas.

PARA REFLETIR

Sentir raiva é diferente de agir com agressividade.

Sentir medo é diferente de desistir.

Sentir ansiedade é diferente de não estar preparado.

Reconhecer uma emoção pode ser o primeiro passo para escolher como responder a ela.

5.2 Autoconhecimento: compreender a si mesmo

O autoconhecimento está relacionado à capacidade de perceber características, comportamentos, emoções, dificuldades e potencialidades pessoais.

No contexto profissional, conhecer a si mesmo pode ajudar em diferentes situações.

Uma pessoa que percebe que fica muito nervosa ao falar diante de outras pessoas, por exemplo, pode preparar-se antecipadamente para apresentações. Alguém que reconhece dificuldade para organizar várias tarefas simultaneamente pode buscar estratégias de planejamento.

O autoconhecimento não exige possuir respostas definitivas sobre quem somos.

Pessoas mudam, aprendem e desenvolvem novas habilidades.

Por isso, ele também envolve observar-se ao longo das experiências.

Os próprios estudantes extensionistas do Qualifique+ passaram por esse processo. O relatório registra nervosismo e insegurança entre as dificuldades inicialmente encontradas pelos grupos. Para enfrentar essas situações, foram realizados ensaios prévios e uma distribuição mais clara dos conteúdos entre os integrantes.

Nesse caso, perceber a insegurança não significou interromper a atividade.

Significou reconhecer uma dificuldade e buscar estratégias para enfrentá-la.

NA PRÁTICA — CONHECENDO MINHAS REAÇÕES

Pense em uma situação recente em que você tenha experimentado uma emoção intensa.

O que aconteceu?

O que senti?

Como reagi?

Minha reação ajudou a resolver a situação?

O que eu poderia fazer de maneira diferente em uma situação semelhante?

O objetivo não é julgar a emoção como certa ou errada, mas perceber como ela influenciou o comportamento.

5.3 Autocontrole não significa esconder emoções

Quando se fala em inteligência emocional, autocontrole pode ser confundido com a ideia de não demonstrar emoções.

Não é essa a proposta.

Controlar uma emoção não significa fingir que ela não existe. Significa desenvolver capacidade de reconhecer o que está acontecendo antes de agir impulsivamente.

Imagine uma situação profissional em que alguém recebe uma crítica sobre uma atividade que realizou.

Uma resposta imediata pode ser tentar justificar tudo, interromper a outra pessoa ou interpretar qualquer observação como ataque pessoal.

Outra possibilidade é ouvir, compreender o que está sendo apontado e avaliar se existe algo que pode ser melhorado.

Isso não significa concordar com todas as críticas.

Significa criar espaço entre aquilo que sentimos e aquilo que fazemos.

Esse espaço pode fazer diferença em situações de conflito, pressão ou frustração.

5.4 Inteligência emocional em uma entrevista de emprego

O tema discutido neste capítulo possui ligação direta com a experiência apresentada no capítulo anterior.

Durante as entrevistas simuladas realizadas pelo Qualifique+, controle emocional foi um dos aspectos considerados na atividade, juntamente com postura, comunicação e preparação.

Essa relação é fácil de compreender.

Uma entrevista pode provocar nervosismo.

As mãos podem ficar inquietas. Uma resposta que parecia simples durante a preparação pode parecer difícil diante do entrevistador. O candidato pode esquecer momentaneamente alguma informação.

Sentir nervosismo não significa necessariamente falta de preparação.

O importante é aprender a reconhecer a situação e desenvolver estratégias para enfrentá-la.

Preparar-se previamente, revisar o currículo, organizar informações sobre a própria trajetória e vivenciar entrevistas simuladas são exemplos de ações que podem contribuir para aumentar a familiaridade com a situação.

Foi justamente essa possibilidade de experimentar que tornou a simulação desenvolvida pelo projeto significativa para os participantes.

5.5 Empatia: compreender que o outro também possui uma perspectiva

A inteligência emocional não está relacionada apenas ao modo como lidamos conosco.

Também envolve a maneira como nos relacionamos com outras pessoas.

A empatia foi um dos conteúdos abordados na atividade realizada pelo Qualifique+.

No cotidiano, pessoas podem interpretar uma mesma situação de maneiras diferentes.

Em um trabalho em equipe, por exemplo, uma pessoa pode considerar determinada tarefa simples, enquanto outra pode encontrar dificuldade. Alguém pode preferir falar imediatamente sobre um problema, enquanto outra pessoa pode precisar de algum tempo para organizar seus pensamentos.

Exercitar empatia significa tentar compreender que a experiência do outro pode ser diferente da nossa.

Isso não significa concordar com tudo.

Significa estar disposto a ouvir e considerar outras perspectivas antes de formular conclusões.

PARA REFLETIR

Em uma discussão, normalmente nos perguntamos:

“Como posso explicar melhor o meu ponto de vista?”

Experimente acrescentar outra pergunta:

“Eu compreendi o ponto de vista da outra pessoa?”

Essa pequena mudança pode transformar a maneira como uma conversa acontece.

5.6 Relacionamento e trabalho em equipe

Poucas atividades profissionais acontecem completamente isoladas.

Mesmo quando uma pessoa desenvolve grande parte de suas tarefas individualmente, geralmente precisa comunicar resultados, receber orientações, atender pessoas ou colaborar com outros profissionais.

Por isso, habilidades de relacionamento também foram incorporadas à ação de inteligência emocional desenvolvida pelo projeto.

Trabalhar em equipe não significa que todos precisam pensar da mesma maneira.

Uma equipe pode reunir pessoas com diferentes formas de organização, comunicação e resolução de problemas.

O desafio está em transformar essas diferenças em colaboração.

Algumas atitudes simples podem contribuir:

- ouvir antes de responder;
- comunicar dificuldades;
- cumprir responsabilidades assumidas;
- pedir ajuda quando necessário;
- oferecer ajuda quando possível;
- respeitar opiniões diferentes;
- concentrar discussões no problema e não em ataques pessoais;
- reconhecer a contribuição dos outros.

O próprio Qualifique+ ofereceu aos extensionistas uma experiência prática de trabalho em equipe. A necessidade de distribuir falas, realizar ensaios, reorganizar apresentações e responder a situações inesperadas exigiu colaboração entre os integrantes.

Assim, o tema apresentado à comunidade também foi vivenciado pelos estudantes durante o desenvolvimento do projeto.

5.7 Quando o planejamento encontra o público real

Um dos aspectos mais interessantes registrados no relatório aconteceu justamente durante a preparação da atividade sobre inteligência emocional.

O grupo identificou como desafio a necessidade de adaptar a linguagem ao público adolescente.

Para enfrentar a situação, foram realizados ensaios prévios, redistribuição das falas e utilização de slides mais dinâmicos acompanhados de quiz interativo.

Esse episódio demonstra uma competência importante: adaptabilidade.

Uma apresentação pode estar tecnicamente correta e, ainda assim, não funcionar para determinado público.

Quando isso acontece, insistir exatamente na mesma estratégia nem sempre é a melhor solução.

É preciso observar.

Adaptar.

Experimentar outra forma de explicar.

EXPERIÊNCIA QUALIFIQUE+

O desafio não era apenas saber o conteúdo sobre inteligência emocional. Era conseguir transformá-lo em uma conversa significativa para jovens.

Os ensaios, a reorganização das falas e a utilização de recursos interativos foram estratégias adotadas pelo grupo para aproximar conteúdo e público.

Essa experiência reforça uma ideia importante presente em todo o projeto: comunicação eficiente não depende apenas daquilo que queremos dizer, mas também da capacidade de considerar quem está ouvindo.

5.8 Aprender pode ser interativo

A palestra realizada no IAM não se limitou à exposição de conceitos.

O grupo utilizou um quiz interativo como estratégia para verificar a aprendizagem dos participantes. Segundo o relatório, os resultados obtidos confirmaram a assimilação dos conceitos trabalhados.

O uso de atividades interativas possui uma característica interessante: permite que o participante deixe temporariamente a posição de ouvinte e precise tomar uma decisão.

Responder a uma pergunta, escolher uma alternativa ou discutir uma situação exige recuperar aquilo que foi apresentado e utilizá-lo naquele momento.

Isso também oferece aos responsáveis pela atividade uma oportunidade de perceber quais assuntos foram compreendidos e quais talvez precisem ser retomados.

5.9 Na prática: o que você faria?

A experiência do projeto pode inspirar uma atividade simples para trabalhar inteligência emocional com jovens.

ATIVIDADE — O QUE VOCÊ FARIA?

Objetivo: estimular a reflexão sobre emoções e possíveis respostas diante de situações cotidianas.

Apresente situações hipotéticas ao grupo:

Situação 1: Você se preparou bastante para uma entrevista, mas não foi selecionado.

Situação 2: Durante um trabalho em equipe, uma pessoa critica uma ideia que você apresentou.

Situação 3: Você precisa realizar uma apresentação e percebe que está muito nervoso.

Situação 4: Um colega comete um erro que prejudica parte do trabalho do grupo.

Para cada situação, os participantes podem responder:

O que eu provavelmente sentiria?

Qual seria minha primeira reação?

Que outra forma de responder à situação poderia ser considerada?

Depois, as respostas podem ser discutidas pelo grupo.

Esta é uma proposta didática para replicação inspirada nos temas trabalhados pelo Qualifique+; não corresponde a uma dinâmica descrita no relatório original.

Essa última observação é importante para o livro: permite ampliar pedagogicamente o projeto sem apresentar como realizada uma atividade que não consta nos registros.

5.10 Nem toda emoção precisa de uma solução imediata

Em alguns momentos, existe a expectativa de encontrar rapidamente uma solução para qualquer desconforto.

Entretanto, desenvolver inteligência emocional também envolve reconhecer que determinadas situações exigem tempo.

Uma frustração pode precisar ser processada.

Uma decisão importante pode exigir reflexão.

Um conflito pode ser melhor discutido depois que as pessoas envolvidas estiverem em condições de conversar.

O importante é evitar que uma reação impulsiva produza consequências maiores do que o problema inicial.

Perguntas simples podem ajudar:

O que estou sentindo?

Por que essa situação me afetou dessa maneira?

Preciso responder agora?

Minha reação pode piorar a situação?

Existe outra maneira de lidar com isso?

Não existem respostas universais para essas perguntas.

A função delas é criar espaço para reflexão.

5.11 Inteligência emocional também se desenvolve

Assim como outras competências, habilidades relacionadas à comunicação, autoconhecimento e relacionamento podem ser desenvolvidas ao longo das experiências.

Uma pessoa que hoje sente muita insegurança durante uma apresentação pode adquirir maior confiança depois de diferentes oportunidades.

Alguém que possui dificuldade em receber críticas pode aprender a separar uma observação sobre seu trabalho de um julgamento sobre seu valor pessoal.

Uma pessoa que reage rapidamente em conflitos pode desenvolver estratégias para ouvir e refletir antes de responder.

Isso não significa alcançar controle absoluto sobre as emoções.

Significa aprender continuamente sobre a maneira como sentimos, pensamos, reagimos e nos relacionamos.

A própria trajetória dos estudantes no Qualifique+ demonstra essa possibilidade. Diante do nervosismo, ensaiaram. Diante da necessidade de adequar a comunicação, reorganizaram a apresentação. Diante de situações inesperadas, buscaram alternativas.

Em outras palavras, algumas das competências discutidas nas oficinas também foram construídas durante a própria experiência extensionista.

5.12 Emoções, escolhas e autonomia

Preparar-se para a vida profissional envolve aprender conteúdos, desenvolver habilidades e construir experiências.

Mas envolve também aprender sobre si mesmo.

Reconhecer emoções, administrar reações, compreender outras perspectivas e construir relações mais saudáveis são competências que podem acompanhar uma pessoa muito além de uma entrevista ou de seu primeiro emprego.

Por isso, falar sobre inteligência emocional dentro de uma proposta de qualificação profissional amplia o próprio significado de estar preparado para o futuro.

O Projeto Qualifique+ aproximou essas dimensões ao trabalhar autoconhecimento, autocontrole, empatia e habilidades de relacionamento com jovens em processo de formação.

Até aqui, nosso percurso concentrou-se principalmente na preparação para oportunidades profissionais e nas competências necessárias para enfrentá-las.

Mas conquistar uma oportunidade também pode trazer uma nova experiência para muitos jovens:

- receber e administrar o próprio dinheiro.
- E com a renda surgem novas escolhas.
- Guardar ou gastar?
- Necessidade ou vontade?

- Comprar agora ou esperar?
- Planejar ou decidir no impulso?

Essas questões nos levam ao próximo eixo desenvolvido pelo Qualifique+: a Educação Financeira.