

**CENTRO ESTADUAL DE EDUCACAO TECNOLOGICA PAULA
SOUZA**

**ESCOLA TECNICA TEREZA APARECIDA CARDOSO NUNES DE
OLIVEIRA**

Recursos Humanos

Ana Julia Da Silva Jorge Lucio

Beatriz Da Silva Justino

Julia Freire De Mendonca

Maisa Madalena Moreira

Sergio Henrique Silva Freitas

INTELIGÊNCIA EMOCIONAL NO TRABALHO

SÃO PAULO

2022

Ana Julia Da Silva Jorge Lucio

Beatriz Da Silva Justino

Julia Freire De Mendonca

Maisa Madalena Moreira

Sergio Henrique Silva Freitas

INTELIGÊNCIA EMOCIONAL NO TRABALHO

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso Técnico em Recursos Humanos Da ETEC Tereza Aparecida Cardoso Nunes De Oliveira orientado pela Prof. Karen dos Reis Fernandes Teixeira, como requisito parcial para a obtenção do título de técnico em Recursos Humanos.

SÃO PAULO

2022

Ana Julia Da Silva Jorge Lucio

Beatriz Da Silva Justino

Julia Freire De Mendonca

Maisa Madalena Moreira

Sergio Henrique Silva Freitas

INTELIGENCIA EMOCIONAL NO TRABALHO

Trabalho de Conclusão de Curso para obtenção do título de Técnico em Recursos Humanos apresentado a ETEC Tereza Aparecida Cardoso Nunes De Oliveira.

Aprovado em

Dedicamos este trabalho a todos
que querem ter inteligência
emocional no trabalho & na vida.

AGRADECIMENTOS

Agradecemos imensamente a nossa querida orientadora Prof. Karen dos Reis Fernandes Teixeira pela paciência, amizade & por executar de forma excelente o seu trabalho.

Agradecemos aos nossos queridos amigos que contribuíram de forma direta e indireta para que concluíssemos nosso trabalho.

& Agradecemos aos nossos pais que nos deram suporte para a conclusão deste trabalho.

Inteligência emocional não é
segurar as emoções, é usar a razão
e sentir a emoção.

RESUMO

O presente trabalho tem como objetivo abordar qual é o impacto da inteligência emocional ou da falta dela no dia a dia, e principalmente no mercado de trabalho. Além disso será discutido pontos importantes para se adquirir a inteligência emocional e quais serão os benefícios de tê-la na vida. De forma simples e objetiva este trabalho fala sobre a necessidade que existe na sociedade quanto ao tema da inteligência emocional e sobre os meios existentes para que qualquer pessoa independente de suas características possa obtê-la. A inteligência emocional não é fácil de ser adquirida, porém saber identificar e lidar com as emoções resulta em uma qualidade de vida melhor.

Palavras chaves: Inteligência Emocional, Impacto, Mercado de trabalho, Empatia, Sociedade

ABSTRACT

This paper aims to address what is the impact of emotional intelligence or the lack of it in everyday life, and especially at work. Moreover, it will be discussed important points to acquire emotional intelligence and what are the benefits of having it in life. In a simple and objective way, this work talks about the need that exists in society regarding emotional intelligence and the existing means for anyone, regardless of their characteristics, to obtain it. Emotional intelligence is not easy to acquire, but knowing how to identify and deal with emotions results in a better quality of life.

Keywords: Emotional Intelligence, Impact, Labor market, Empathy, Society

SUMÁRIO

CENTRO ESTADUAL DE EDUCACAO TECNOLOGICA PAULA SOUZA	1
ESCOLA TECNICA TEREZA APARECIDA CARDOSO NUNES DE OLIVEIRA	1
INTELIGENCIA EMOCIONAL NO TRABALHO	1
INTELIGENCIA EMOCIONAL NO TRABALHO	3
AGRADECIMENTOS	5
RESUMO	7
1. OBJETIVO	10
2. 2 ATÉ 3 FOCOS	10
3. HIPÓTESE	10
4. JUSTIFICATIVA	10
5. QUAL O IMPACTO PARA A SOCIEDADE	10
6. INTELIGÊNCIA EMOCIONAL	11
7. OS CINCO PILARES DA INTELIGÊNCIA EMOCIONAL	12
7.1. Conhecer as próprias emoções	12
7.1.2. O que significa este pilar?	12
7.1.3. Como desenvolver o autoconhecimento?	12
7.1.4. Os benefícios de conhecer a si mesmo	14
7.1.5. Autoconhecimento e Inteligência Emocional: entendendo a relação entre os dois	14
7.2. Controlar as emoções	15
7.2.1. Como podemos a adquirir?	16
7.3 Automotivação	16
7.3.1. O que é automotivação?	16
7.3.2. Qual a diferença entre motivação e automotivação?	16
7.3.3. Como desenvolver a automotivação?	17

7.3.4. Qual o objetivo principal da automotivação?	18
7.3.5. Qual a importância da motivação na vida do ser humano?	18
7.3.6. Benefícios da automotivação:	18
7.4. Empatia	19
7.4.1. O que significa empatia?	19
7.4.2. Quais são algumas características de uma pessoa empática?	19
7.4.3. Qual a influência da empatia na vida?	19
7.4.4. Como adquirir empatia?	20
7.4.5. Como ter empatia no trabalho?	20
7.5. Relacionar-se interpessoalmente	21
7.5.1. Qual a influência na vida?	21
7.5.2. Como adquirir o relacionamento interpessoal?	21
7.6. Diferença entre a razão e a razão	22
8. CONCEITOS DE INTELIGENCIA EMOCIONAL	22
9. ADMINISTRAÇÃO DAS EMOÇÕES	23
10. INTELIGENCIA EMOCIONAL APLICADA NOS NEGOCIOS	24
11. COMERCIO	28
11.1. História do comercio	28
11.2. Qual é a legislação para ter um comercio	28
12. SAÚDE MENTAL NAS INDÚSTRIAS COM DRAUZIO VARELLA.	34
13. INTELIGÊNCIA EMOCIONAL E SUAS IMPORTÂNCIA NAS LIDERANÇAS E NO TRABALHO	34
14. QUESTIONÁRIO COM UMA PROFESSORA SOBRE O AMBIENTE DE TRABALHO DELA	36
15. CONCLUSÃO	38
16. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS	38

1. OBJETIVO

Mostrar os muitos aspectos, que podem ser divididos em vários pilares e explicar o que cada um desses pilares podem proporcionar a cada pessoa.

Também falar sobre diversas dificuldades enfrentadas emocionante e como podemos melhorar essas emoções no trabalho.

2. 2 ATÉ 3 FOCOS

1°investigar emocionalmente na área do comercio da Zona Leste, são Paulo.

2°compreender a saúde, mental e física e todos os domínios dentro da inteligência emocional de uma pessoa.

3. HIPÓTESE

Que os indivíduos estão pouco satisfeitos com o trabalho por estarem com vários problemas físicos e mentais no ambiente de trabalho.

4. JUSTIFICATIVA

É importante pesquisar o tema: porque as pessoas acabam deixando de lado a saúde física e mental e isso atrapalha na produtividade, portanto se faz necessário compreender a temática.

5. QUAL O IMPACTO PARA A SOCIEDADE

Trabalho mais produtivo e pessoas mais saudáveis.

6. INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

Cinco anos antes de Goleman publicar seu livro. Os responsáveis por fixar a teoria de inteligência emocional por meio de artigo acadêmico foram os psicólogos e pesquisadores Peter Salovey e John D. Mayer, em 1990.

Em 1920, Edward Thorndike, também psicólogo norte-americano, descreveu a inteligência emocional como a habilidade de administrar as emoções.

A inteligência emocional é um conceito da psicologia usado para qualificar a capacidade das pessoas de lidar com as emoções. O equilíbrio e de grande ajuda para saber administrá-las e obter a inteligência emocional.

De acordo com Daniel Goleman (1995)

"A inteligência emocional pode ser subdividida em 5 habilidades específicas."

São elas, o autoconhecimento emocional que significa a habilidade de ouvir e conhecer a si mesmo, o controle emocional de forma simples e saber lidar com os próprios sentimentos, a automotivação e você mesmo se motivar para conseguir teus objetivos, a empatia significa compreender os sentimentos de outras pessoas e sentir a dor delas e por fim o desenvolvimento de relacionamentos interpessoais que no caso é o modo como os seres humanos lidam com outros

Alguma vez você já ficou irritado com alguém, mas conseguiu controlar a sua raiva para não piorar a situação? Se soube se controlar esse é um bom sinal, isso resume um pouco do que é a inteligência emocional.

7. OS CINCO PILARES DA INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

7.1. Conhecer as próprias emoções

7.1.2. O que significa este pilar?

A autoconsciência é a percepção que o indivíduo tem de si mesmo. É a forma de desenvolver e fortalecer sua autoestima através da identificação de suas habilidades, pontos de melhoria, medos e limites e controle das emoções de acordo com cada cenário. Com todo esse processo, o indivíduo aumenta suas habilidades e autoconsciência, estará apto a enfrentar as diversas situações a que está exposto diariamente. Podemos dizer que o autoconhecimento nada mais é do que uma auto indagação.

Com base nisso, é possível entender melhor nossos pontos positivos e negativos, bem como nossas fraquezas, forças e caprichos. Portanto, esse processo requer um mapeamento interno de nossas ações e uma compreensão do que precisa ser mudado para nos revoltar-se pessoas melhores.

Mas é um processo complexo, que exige treinamento e pode ajudar tanto na vida pessoal quanto na profissional. Então, para colocá-lo em prática, é importante estar atento e não ter pavor de mudar certos hábitos.

Através da prática do autoconhecimento é possível:

- Veja a si mesmo por quem você realmente é, em vez de como os outros o veem.
- Reconhece seus objetivos de vida, seja capaz de batalhar para torná-los realidade.
- Conheça o seu verdadeiro valor, reduzindo o pavor da inadequação.
- Ser livre para ser quem você realmente é, sem ter que fingir ou deixar nada de fora.
- Reduz as expectativas de outras pessoas e reduz a probabilidade de decepção.
- Esteja aberto a se conhecer e se reconhecer sem ter que se julgar.

7.1.3. Como desenvolver o autoconhecimento?

Os psicólogos são o principal elo na construção do autoconhecimento. Ele é capaz de fazer as perguntas exatas no momento certo para que possa aprofundar seus conhecimentos.

Nas sessões de terapia é possível se libertar dos temores criados no passado e até mesmo entender a formação do seu caráter, seus valores e o que você entende como certo ou errado.

Pessoas com autoconhecimento bem desenvolvido são, na verdade, pessoas que estão em harmonia interna e externa. A fase de autoconhecimento é longa e exige muita dedicação. E a ajuda de um psicólogo facilitará e agilizará esse caminho.

Segundo Heloísa Capelas, desenvolver o autoconhecimento requer treinamento e prática. Deve desenvolver-se pouco a pouco, ao longo do tempo, além de ser contínuo e dependente do momento vivido.

Para iniciar esse caminho de autoconhecimento especialistas identificam 3 passos fundamentais que devem ser repetidos no dia a dia.

1. Sempre faça perguntas a si mesmo

“Sobre o que te faz bem, o que você gosta, quais são seus principais caprichos, o que precisa ser aprimorado, por exemplo”, explica psicóloga. Segundo ela, isso é exercício diário. Necessitamos interrogar não apenas o comportamento em si, mas também as emoções quando elas ocorrem.

Isso ajuda a pessoa a entender a origem desse sentimento, comportamento ou gosto.

2. Admitindo suas emoções.

É normal que as pessoas persigam afastar seus sentimentos para não ter que lidar com eles. Especialmente o sentimento ruim. No entanto, especialistas dizem que o ideal é aceitar esses pensamentos e sentimentos. Perguntando a si mesmo por que você se sente. A resposta nem sempre será óbvia, mas o exercício adiciona dimensão ao que realmente está acontecendo.

3. Permita perdoa-se

“Você não é perfeito e não será. Se errou, pense em como você pode aprender com esse erro. E depois, siga em frente”, afirma Heloísa. Para ela, exige prática e treino, pois é normal pensarmos mais nos erros do que nas qualidades. Porém, com o tempo, é possível aprender sobre essas sensações e lidar melhor com elas.

7.1.4. Os benefícios de conhecer a si mesmo

O autoconhecimento facilita muito a compreensão dos próprios sentimentos e a empatia com os outros, diz Heloísa Capela. Isso é benéfico em qualquer tipo de ambiente, seja da família aos amigos e ao trabalho.

Em vista disso, as pessoas buscam cada vez mais novos sentimentos que as façam se sentir bem, inteiras, felizes e satisfeitos.

Por isso o autoconhecimento é muito importante. Nesse processo, podemos nos ver, nos educar, nos aceitar e aprender algumas coisas novas. Um psicólogo pode nos ensinar este exercício, que tem muitos benefícios.

O ambiente profissional valoriza cada vez mais o autoconhecimento, pois é por meio dele que líderes, gestores e colaboradores podem melhor ter sucesso diante dos desafios profissionais. Quando um líder realmente se conhece, ele consegue gerenciar suas emoções e, portanto, seus comportamentos e aprender a lidar com seus colaboradores”, explica o diretor geral do Hoffman Center.

Dessa forma, o autoconhecimento pode proporcionar uma série de benefícios, entre eles:

- Melhor controle dos sentimentos
- Reações de acordo com a situação
- Mais empatia com os outros
- Melhor relacionamento social com as pessoas
- Ambiente de trabalho mais saudável
- Relações familiares fortalecidas
- Boa saúde mental, entre outros

7.1.5. Autoconhecimento e Inteligência Emocional: entendendo a relação entre os dois

Qual é a relação entre autoconhecimento e inteligência emocional? Para entender, é importante saber que a inteligência emocional tem quatro pilares:

- Reconhecimento de emoções (você e outros)
- Concluir o que as emoções (como as próprias e as dos outros) dizem.
- Compreenda o que as emoções significam.

- e gerenciá-lo

É aí que entra o primeiro ponto de acesso.

Ter um bom autoconhecimento ajuda a interpretar suas emoções, entender o que elas realmente significam, fazer conexões com outros traços de sua personalidade e depois lidar com eles da melhor maneira.

Então, para se conhecer melhor e desenvolver a inteligência emocional, procure praticar a auto-observação frequente de suas emoções. Aprenda suas emoções básicas e como elas se manifestam na vida cotidiana. Por outro lado, as principais lições do esforço de autoconsciência só são devidamente absorvidas se você aceita que a dor a vergonha o pavor etc., geralmente são emoções negativas, e se fala sobre elas. Isto é, quando você está vulnerável.

A vulnerabilidade é o próximo elo entre o autoconhecimento e a inteligência emocional. Um estado de vulnerabilidade ou exposição emocional é em grande parte responsável por nossas conexões mais profundas como pessoa.

Isso porque é muito mais fácil se identificar com pessoas que admitem seus erros, compartilham momentos tristes e expressam suas emoções. É muito mais difícil se conectar com pessoas que não demonstram nenhuma emoção ou fracasso; mostrar-se perfeito também é mostrar-se inacessível.

Por “conexão” você também pode entender “empatia”, a capacidade de ver as situações da perspectiva dos outros, um dos principais componentes da inteligência emocional. Ela é uma das principais contribuintes para a possibilidade de uma conexão significativa entre as pessoas.

7.2. Controlar as emoções

Ter o domínio das emoções no ambiente de trabalho é fundamental, pois é o que irá trazer sucesso nas tarefas, e metas que devem ser concluídas, assim também trazendo uma relação interpessoal bem melhor e conseguir articular uma boa comunicação, e é fundamental para negociações e um melhor atendimento para os clientes, para liderança e um bom desenvolvimento na empresa.

Uma pessoa que exerce esse cuidado com a saúde mental, pode se desenvolver bem mais nas relações, tanto em um ambiente de trabalho como na vida pessoal e criar bons relacionamentos. Essa pessoa tende a ser bem mais assertiva, pois sabe posicionar-se diante de seus sentimentos e emoções e também reagir de forma consciente, a auto confiança é uma das principais coisas,

pois se houver alguma crítica ela não irá se arrasar, ou até mesmo se entusiasmar caso seja elogiada, ela saberá quem é.

7.2.1. Como podemos a adquirir?

O primeiro precisamos identificar em qual ponto precisamos focar, e entender as melhoras que isso trará. Nós seres humanos desenvolvemos nossos comportamentos de duas formas, a primeira é da ação, que pensamos antes de fazer qualquer coisa, e a segunda à reação, que é a maneira de como lidamos com as situações inesperadas, que faz parte da nossa vida e que geralmente somos pegos de surpresa, e é nisso que vemos à prova do nosso equilíbrio emocional. Por exemplo, pense em como você reage ao receber uma crítica, ou quando as coisas não saem como planejou, você relewa e deixa pra lá? tente pensar em várias situações e em como você reage em cada uma delas, ou até mesmo com atitudes de pessoas que agem de forma inesperada ou que não concordamos, que assim iremos saber no que se precisa trabalhar nossa deficiência emocional. Tendo nosso autoconhecimento, fica ainda mais fácil conseguirmos alcançar o equilíbrio emocional, e assim se tornando mais assertivos sobre nossos sentimentos e emoções que muitas das vezes atrapalham nosso bem estar emocional.

Podemos colocá-la em prática a partir do momento em que começarmos a evitar desequilíbrios emocionais, investir em comportamentos positivos, praticar atividades prazerosas e que faça nós sentir leves, saber identificar as emoções e o principal, ter uma rotina saudável.

7.3 Automotivação

7.3.1. O que é automotivação?

Automotivação é você ter a capacidade de buscar em você mesmo motivos ou estímulos para alcançar seus objetivos. Por exemplo, você consegue acordar todo dia com vontade de trabalhar para entregar tudo na data e chegar ao final da semana com aquela sensação de missão cumprida. E fazer isso sem depender de elogios de algum amigo, chefe ou de uma promessa de promoção.

7.3.2. Qual a diferença entre motivação e automotivação?

“Auto” significa “relativo a si mesmo”, “próprio”. Motivação, então, é um motivo que faz você se empenhar em alguma coisa.

Por exemplo: Receber um elogio, um aumento, é uma motivação para você trabalhar cada vez mais e melhor.

A diferença da motivação para a automotivação é que, esse estímulo pode vir de qualquer lugar, enquanto na segunda ele vem de você mesmo. Ou seja, sua automotivação para se empenhar em alguma coisa vem de dentro e não depende de fatores externos, como o próprio elogio ou um aumento salarial.

7.3.3. Como desenvolver a automotivação?

Na automotivação você pode desenvolver e, se for bem desenvolvida, pode ajudar a sua carreira a crescer, independentemente do momento econômico do mercado ou até da empresa e das pessoas com quem você trabalha.

Tem alguns tópicos que ajudam para ter uma automotivação como:

- Criar metas a médio e longo prazo.

Para desenvolver a automotivação você precisa criar metas que sejam objetivas e possíveis, as metas precisam ser claras para que você saiba quando foram alcançadas e também que elas não podem ser impossíveis. É também que as metas dependem mais de você, e menos dos fatores externos.

É importante estabelecer metas que não sejam apenas o seu objetivo final.

Cada vez que você atingir uma dessas metas, sua automotivação para seguir em frente aumenta.

Você também precisa organizar seu dia a dia, para dividir o seu tempo entre tudo o que você precisa fazer. Além das atividades profissionais também é preciso pensar na sua vida fora do trabalho, com família, amigos e etc...

Quanto mais organizada estiver a sua rotina, mais você vai conseguir alcançar as suas metas e encontrar tempo para fazer o que você gosta.

Desenvolva inteligência emocional

Desenvolver inteligência emocional serve para entender as suas emoções e as suas reações e saber lidar com isso de uma ótima forma.

Quando queremos ter automotivação, a inteligência emocional ajuda a descobrir nossas motivações internas e também a lidar com as frustrações que aparecem pelo caminho sem perder o foco no nosso objetivo.

Priorize o que é mais importante.

Saber priorizar é muito importante, seja para organizar suas atividades ou para se automotiva.

Saber dá a devida importância para o que realmente importa faz você ter mais energia e motivação para se dedicar no que é preciso.

Tenha um propósito.

Uma boa estratégia é todos os dias buscar um propósito maior no que você faz. Quando você entende o propósito, fica muito mais fácil você encontrar automotivação para acordar todos os dias e ser produtivo e eficiente no trabalho.

Quando você descobre seu propósito, não depende das horas vagas para se sentir feliz porque você encontra realização e bons momentos nas suas tarefas diárias.

7.3.4. Qual o objetivo principal da automotivação?

O objetivo de criar automotivação é ajudar as pessoas a reconhecerem seus problemas atuais e potenciais quando estão em relação à mudança de comportamento e inspirar um compromisso de fazer essa mudança por meio de abordagens psicoterapêuticas persuasivas e encorajadoras.

7.3.5. Qual a importância da motivação na vida do ser humano?

Melhoria na auto estima, ter condições para ter tempo, ter mais foco nas tarefas, para ter mais produtividade e o crescimento pessoal, e também um bom relacionamento em equipe e com isso melhores resultados para a empresa.

7.3.6. Benefícios da automotivação:

A automotivação impulsiona a uma dificuldade que você pode buscar na automotivação a força para continuar. Quando se está devidamente motivado é possível deixar para trás os empecilhos e recomeçar sempre que necessário.

7.4. Empatia

7.4.1. O que significa empatia?

De forma simples e direta empatia significa notar e interpretar a dor do próximo, se imaginar no lugar dele e sofrer com ele.

A empatia é uma qualidade de extrema importância na humanidade. Ela envolve sentir a compaixão e ajudar o próximo dentro do possível.

Existem tem categorias de empatia, tais como a empatia afetiva que no caso se refere a facilidade de dar respostas apropriadas as emoções do próximo, existe a empatia somática que significa sentir a dor do próximo e temos a empatia cognitiva que de forma simples é tomar decisões que beneficiam muitas pessoas e proteger da dor e do sofrimento muitos outros.

7.4.2. Quais são algumas características de uma pessoa empática?

- Saber identificar quando alguém não se sente bem com algo
- Sentir a dor do próximo e dar apoio a ele
- Escutar a outros com atenção
- Entender e saber interpretar a linguagem corporal de alguém
- Ter dificuldades para estabelecer limites em seus relacionamentos

7.4.3. Qual a influência da empatia na vida?

Reflita um pouco, quem não quer ter alguém que entenda, respeite e o ajude a lidar com seus sentimentos?

É claro que todos gostariam de ter ao lado alguém assim, uma pessoa empática mostra o mundo de uma forma diferente, de uma forma mais bela, a empatia é motivada pelo amor, e o amor é a base de tudo.

Ela pode beneficiar a todos, em qualquer situação, vamos dar atenção ao famoso mundo corporativo, a empatia pode ajudar profissionais a progredir na carreira, o fato de se colocar no lugar de seus companheiros de trabalho pode resultar em ótimos resultados, os profissionais que tem tal qualidade conseguem compreender melhor o que seus consumidores desejam por identificar seus desejos e emoções.

7.4.4. Como adquirir empatia?

- Pratique a escuta

Escutar é como dar um abraço apertado em alguém que está em um dia ruim, traz paz e alívio, escutar com certeza é um bom caminho para se desenvolver empatia.

- Preste atenção na linguagem corporal das pessoas

Prestar atenção na linguagem corporal significa analisar e observar os posicionamentos dos outros, fazer isso irá resultar em percepção de detalhes importantes.

Esse ponto é essencial principalmente para profissionais que trabalham com o público, ele saberá conduzir a conversa de acordo com suas análises sobre a pessoa.

- Entender mesmo que discorde

Compreender as pessoas ao seu redor, irá fazer com que você avalie a pessoa, em um bom sentido, isso irá resultar em você saber o que influencia suas opiniões, seus valores e suas crenças.

- Faça perguntas

Quando se faz perguntas, se mostra interesse sincero e genuíno.

- Se imagine no lugar da pessoa

Se você se colocar no lugar de alguém, você não estará tendo empatia, para se ter empatia você precisa imaginar e sentir as emoções do outro.

7.4.5. Como ter empatia no trabalho?

A empatia visa compreender às pessoas num ambiente corporativo, considerando as opiniões, pontos de vista e emoções de colegas de trabalho.

Vale ressaltar que a empatia no trabalho não corresponde a compaixão, mas sim de entender as motivações de seu colega. A importância da empatia no trabalho é grande, ela irá fazer com que se reduza erros de comportamentos. Além disso existem vantagens, tais como, fortalecer pontos do negócio, e diminuir o absenteísmo das empresas, que significa um prejuízo organizacional causada por um padrão de faltas ou ausências excessivas dos profissionais da empresa e ela consegue reduzir pelo fato de fazer com que os trabalhadores dividam os problemas e isso facilita para que eles possam identificar problemas de sintonia, ou até mesmo intolerâncias.

7.5. Relacionar-se interpessoalmente

Relacionamento interpessoal vem da ideia do campo da sociologia e psicologia que quer dizer uma ligação entre duas pessoas ou mais.

7.5.1. Qual a influência na vida?

Este relacionamento é apontado por uma conjunção, sendo capaz de ser uma conjunção familiar, escolar de trabalho ou de uma comunidade. É normal os seres humanos se relacionarem com outros tendo uma troca de emoções e aprendizados, quanto melhor o relacionamento interpessoal é mais provável de terem relacionamentos, mas duradores e melhores conexões, quantos piores são mais difíceis construir relações profundas podendo deixar a convivência um pouco difícil

7.5.2. Como adquirir o relacionamento interpessoal?

Adote uma atitude positiva: Ter uma atitude positiva contagia outras pessoas além de ser uma base para nossas atitudes para tudo. E suplementa para que apressamos alguns resultados positivos

Estabeleça limites: É importante para formar relação saudáveis, além de aumentar a autoestima a estabilidade mental e a confiança.

Se atente a críticas e Feedbacks: Eles ajudam a enxergar algo que talvez você não reconhecia e pode te ajudar a melhorar como profissional.

Sempre aja com respeito: Assim torna a convivência mais fácil.

Tenha boa vontade e seja proativo: Assim você será capaz de ter uma boa visão pro futuro.

Saiba fazer críticas: Ajuda de alguma forma ao outro se desenvolver em algum ponto.

Reconheça os erros: Pode ser uma oportunidade para melhorar e se conhecer melhor.

7.6. Diferença entre a razão e a razão

A emoção é agir com o sentimento então é algo que fazemos sem pensar direito, nisso acabamos não raciocinando porque estamos pensando no momento do agora não pensamos no depois. Já agir na razão é pensar no que pode acontecer depois nas consequências de algo que você quer fazer.

8. CONCEITOS DE INTELIGENCIA EMOCIONAL

A psicologia a descreve como a capacidade de reconhecer e avaliar os próprios sentimentos e os dos outros, bem como a capacidade de processar esses sentimentos. Da perspectiva da filosofia ikigai, a competência é a principal razão para o sucesso e liderança de uma pessoa.

Pessoas com "alta inteligência emocional" são mais confiantes, mais motivadas, avaliam constantemente suas atitudes e pensamentos, se conectam de forma mais equilibrada, enfrentam as dificuldades com mais facilidade e têm grande capacidade de superação.

As emoções são contagiantes, é o que Goleman (2001) diz. Nos contatos sociais há uma troca de emoções entre os participantes, normalmente aquele que é mais expressivo é capaz de influenciar os demais e isso pode ter bastante valor para as organizações ou pode ser prejudicial se não houver consciência disto.

Um líder dotado de antipatia e arrogância pode pesar o clima e deixar uma equipe de mau humor e conseqüentemente refletir em um mau atendimento ao cliente por exemplo. Já uma pessoa alegre e feliz pode ser capaz de animar quem está cabisbaixo e triste.

O líder tem o papel de levar a equipe ao alcance de objetivos e metas, e isto só será possível se o líder tiver habilidade para lidar com pessoas, sabendo como influenciá-las, como conduzi-las para o objetivo organizacional, mas sem esquecer das suas necessidades enquanto ser humano. É imprescindível que o líder tenha habilidade para comunicar, contagiar e principalmente educar para que cada um desenvolva uma autonomia que acoplada ao comprometimento será valiosa para o aumento da produtividade.

O líder que possui a inteligência emocional como competência não é um líder autoritário, mas um líder que desenvolve, que cativa, que eleva a autoestima da equipe e ameniza os impactos das pressões diárias.

Como recompensa ou vantagem, esse gestor obtém subordinados mais felizes, comprometidos com o objetivo organizacional e produtivos. A inteligência emocional é algo que pode ser aprendido e desenvolvido, aqueles que desenvolvem essa aptidão conseguem elaborar melhor suas ideias, ter atitudes adequadas, fazer boas escolhas e tem mais chances de obter sucesso em todos os âmbitos da vida.

Cultivar o conhecimento acerca do emocional do ser humano, permite explorar o potencial de cada um, tornando os profissionais mais cooperativos, com facilidade para trabalhar em equipe, que mantém o equilíbrio consigo e com os demais, sendo mais eficientes, tendo maior probabilidade de alcançar cargos de liderança e agregando valor a empresa que neles investiu.

9. ADMINISTRAÇÃO DAS EMOÇÕES

É fundamental termos cada uma dessas partes que se responsabilizam pelas nossas emoções, como neocórtex pré-frontal, lobos pré-frontais etc. Pois cada um tem uma tamanha função nas nossas emoções, seja elas boas, ruins ou precipitadas, como foi mostrado um caso de uma mãe que estava aflita, ela agiu precipitadamente e logo depois o lobo pré-frontal esquerdo fez com que ela agisse de uma forma mais tranquila e calma.

Por isso cada um desses se torna tão importantes, porque sem eles ficaríamos sem reações, e emoções. eles ajudam não só nós seres humanos, mais também nos animais, como por exemplo: se recebemos alguma notícia seja feliz ou triste, ou se sentimos raiva ou felicidade, reagimos

de uma certa forma, e esboçamos uma expressão, como também nos ajuda a saber organizar as nossas ações e reorganiza-las conforme cada situação enfrentada.

Os lobos pré-frontais direitos são responsáveis pelas partes negativas como um momento de extremo estresse ou agressividade, e nisso entra a parte dos lobos pré-frontais esquerdos, que são responsáveis por "desligar" a emoção aflitiva. E por isso se torna tão necessário termos cada um deles.

Antoine de Saint-Exupéry

O pequeno príncipe: Para que serve as emoções

Gary e Mary Jane, um casal que se dedicava totalmente a filha chamada Andrea, que estava de cadeira de rodas por uma paralisia cerebral, em uma viagem com a filha aconteceu um acidente, onde um trem de amtrak caiu em um rio. Os pais que se dedicavam a filha não pensaram em neles, mas sim na filha e conseguiram tirar ela do trem, mas eles morreram afogados.

Visto na perspectiva dos biólogos os pais darem a vida pela filha mostra uma coragem quase mítico auto sacrifício dos pais está a serviço do "sucesso reprodutivo" na transmissão de genes a futuras gerações, mas na visão de um pai que no desespero, toma a decisão de dar a vida pela sua filha é simplesmente um ato de amor.

O amor altruísta que significa amor espontâneo pelo próximo, abnegação, filantropia, e proximíssimo, este amor altruísta foi o amor dos pais ao salvar sua filha, só um amor tão forte poderia conter o instinto de sobrevivência dos pais.

As investigações sobre o porquê a evolução humana deram a emoção um papel importante nos psiquismos, os socio biólogos mostra que em momentos decisivos coração é mais forte do que a razão, uma visão humana que ignora o poder das emoções é míope, quando se trata de moldar nossas decisões e ações, a emoção pesa muito e bem mais do que a razão.

Para o bem ou para o mal, quando são as emoções que dominam, o intelecto não pode nos conduzir a lugar nenhum

A principal função das emoções é criar um certo estado de informação no corpo que nos permite reagir rapidamente em diferentes situações, como situações de risco.

A psicologia lida com as emoções estabelecidas pela experiência de vida, que são registradas em cada indivíduo de diferentes maneiras.

As emoções podem nos aproximar ou afastar de certas pessoas, lugares e situações. Por exemplo, do ponto de vista biológico, as emoções causam mudanças no corpo e levam à liberação de adrenalina, serotonina e dopamina. Esses hormônios têm a capacidade de causar alterações físicas, fisiológicas e psicológicas.

10. INTELIGENCIA EMOCIONAL APLICADA NOS NEGOCIOS

Para desenvolver sua inteligência emocional nos negócios existem alguns passos importantes, tais como, refletir sobre as suas próprias emoções, procurar saber a opinião de outros, ser observador, pensar um pouco antes de agir ou falar, praticar a empatia, evitar levar as coisas para o lado pessoal e lembrar-se que a prática leva a perfeição.

A inteligência emocional é algo que vem se desenvolvendo e discutindo atualmente na nossa sociedade, com o objetivo de ser estudada de uma maneira mais profunda, para que, com esse conhecimento adquirido seja capaz de desenvolver a saúde mental e emocional de uma pessoa em seu âmbito profissional e pessoal, ultimamente a nossa população está ficando bastante perdida quando o assunto é a inteligência emocional em seu trabalho, muitas pessoas não sabem como se comportar, ou até mesmo a tomar decisões assertivas e racionais quando lhe são solicitadas, e muitos estudiosos estão trabalhando para que isso seja repassado para os profissionais, para que, por meio disso eles desenvolvam o controle dos sentimentos em situações adversas.

Pode ser observado que atualmente há muitos relatos de profissionais que acabam desistindo dos seus empregos por conta de não saber lidar com seu sentimento em meio a uma decisão e acabam surtando, ao invés de controlar as emoções e resolver de uma maneira calma e da melhor maneira possível, e quando isso não acontece são demitidos por justa causa pelos seus chefes, e isso acontece pela falta de informação e conhecimento sobre a inteligência emocional, tanto pela falta de busca do profissional ou até mesmo porque isso não é exigido na empresa, e estudando, percebe-se como é importante a inteligência emocional (IE) nas empresas, afim de medir nos funcionários ou até mesmo nos gestores, e se faz necessário para que estes possam se desenvolver profissionalmente e pessoalmente, o estudo das interações entre emoção e inteligência se faz importante.

Foi observado que muitas pessoas supõem que para ser uma pessoa de sucesso na vida, tanto no ramo profissional e pessoal e preciso ter o quociente de inteligência (QI) porém o QI mede

apenas a inteligência intelectual da pessoa, certo que é necessário isso para podermos absorver conhecimento facilmente e desenvolver e praticar isso em algumas áreas da nossa vida, porém QI não capacita as pessoas para terem um futuro de sucesso ao longo de sua vida. Muitas crianças e adultos que tiveram altos índices e pontuações de QI, fracassaram em seu âmbito profissional e em sua vida, muitos que foram contratados pelos seus altos QIs, foram demitidos pelo seu fracasso, e tudo isso por lhes faltar um autoconhecimento emocional e um índice de inteligência emocional bom, se você desconhecer as suas emoções e não saber lidar com elas ou até mesmo o motivo que elas são geradas em sua vida, você acaba fracassando em relação a sua empatia ou qualquer que seja o motivo.

“O tipo de elemento mais importante na inteligência de grupo, revela-se, não é o Q.I. médio no sentido acadêmico, mas sim a inteligência emocional”. Para Goleman (2012, p.179)

O mercado de trabalho está mudando umas das suas formas de avaliar pessoas, empresas que antes tinham com foco a inteligência intelectual, hoje direcionam seu olhar para a capacidade do colaborador em lidar com outro e consigo mesmo, tornando assim, a IE como principal meio de avaliação no momento de contratar, avaliar e até mesmo desligar um funcionário.

A inteligência emocional pode ser aprendida, desenvolvida e aperfeiçoada ao longo da vida com as experiências acumuladas, diferentemente do QI que não muda após a adolescência.

No entanto para Goleman (2012, p.60) “a aptidão emocional é uma capacidade que determina até onde podemos usar bem quaisquer outras aptidões que tenhamos, incluindo o intelecto bruto”. Uma das definições de IE para Goleman é a capacidade de criar algumas motivações para si próprio e ao seu redor, e de persistir num objetivo apesar de qualquer problema, de controlar os seus impulsos e emoções para saber aguardar pela satisfação de seus desejos, e de suma importância se manter em bom estado de espírito e de impedir que a ansiedade ou emoções negativas interfira na sua capacidade de raciocinar e relacionar com os outros.

No recrutamento e na seleção de grandes empresas, são analisadas as capacidades intelectuais dos candidatos e habilidades empresariais, mas o que definirá o sucesso ao longo do tempo do profissional contratado será sua habilidade emocional de lidar com suas próprias emoções e com as emoções dos outros.

“Enquanto a inteligência emocional determina nosso potencial para aprender os fundamentos do autodomínio e afins, nossa competência emocional mostra o quanto desse potencial dominamos de maneira em que ele se traduza em capacidades profissionais. Goleman explica que (2012, p. 15):

Segundo Nadler (2011), a IE é hoje considerada o indicador mais forte do sucesso no mundo do trabalho. Afirma, ainda, que os líderes com maior inteligência emocional são mais adaptáveis, resistentes e otimistas e que a IE os torna excelentes funcionários.

“As pessoas que possuem uma alta inteligência emocional são aquelas que realmente têm sucesso no trabalho – construindo carreiras prósperas e relações duradouras, assim como têm um trabalho equilibrado e vida pessoal”. (NADLER, 2011, p.9).

A inteligência emocional deve ser vista como essencial para o meio profissional, pessoas bem desenvolvidas emocionalmente, além de ajudarem a si mesmo, lidando com suas próprias emoções, elas acabam tendo um relacionamento positivo com as outras pessoas ao seu redor, tem a capacidade de saber e perceber como o outro se sente naquele momento, e sabendo usar isso ao seu favor, influência nas práticas comerciais, nós podemos controlar as emoções, enviando sinais emocionais sempre que interagimos e querendo ou não isso acaba afetando as pessoas que estão ao nosso redor, quanto mais habilidades temos na relação com o próximo, melhor controlamos os sinais que enviamos, seja ele otimismo, gratidão, desperta interesse, sensação de divertimento, calma, simpatia, desejo entre diversos existentes.

Para isso necessitamos de percepções do que está acontecendo nas interações sociais, um autocontrole e autoconhecimento excelente e praticar isso frequentemente, para cada vez mais desenvolver essa habilidade em nós mesmos.

Tem que haver uma certa preocupação em treinar vendedores para atender a um cliente, e isso tem que ser incentivado pela empresa e até mesmo se possível, a empresa disponibilizar de aulas e de estudos, palestras sobre a inteligência emocional no ambiente profissional, pois quando falamos sobre a venda de produtos e serviços temos que ter técnicas e habilidades socioemocionais para cativar a atenção do cliente e induzir a conversa a um desejo do seu produto, ou até mesmo para que este tenha um bom comportamento mesmo em seus momentos de estresse, o que resultara em um sinal positivo, normalmente entre as concorrências no mercado, os serviços e produtos geralmente tem o mesmo preço e qualidade, por isso o atendimento e um grande diferencial na hora da escolha do cliente e para isso e necessário que haja uma paciência. Estar consciente de suas emoções e atento às emoções alheias pode facilitar os relacionamentos evitando os conflitos e desentendimentos ou tornar mais fácil lidar com essas questões quando surgirem, contribuindo assim para um mesmo objetivo no grupo e aumento da produtividade.

Uma das principais características da inteligência emocional é a autoconsciência, com ela é possível compreender melhor as situações que ocorrem ao seu redor no ambiente de trabalho, possibilitando rever a melhor forma de falar, tomar decisões e ter atitudes, agindo então para benefício próprio.

“É importante que a equipe, os gestores e os clientes saibam falar o que querem e o que não desejam na forma de críticas construtivas, sem usar somente a racionalidade ou a emoção, tendo empatia com o outro, equilíbrio entre os dois. Poder externar reclamações sob a forma de críticas construtiva, criar uma atmosfera em que a diversidade não se constitua numa fonte de discórdia e onde o trabalho em equipe seja eficaz “(GOLEMAN, 2012, p. 169).

11. COMÉRCIO

O comércio é uma troca econômica e ele é essencial para qualquer setor ou campo da economia, ele alcança uma cadeia de fatores econômicos, o projeto do comércio alcança atividades e projetos.

11.1. História do comércio

O comércio começou no século 18 e cresceu em todo o mundo, com toda a energia do comércio, o Brasil recebeu enormes navegações de outros países que iam para vender e comprar, o país tinha uma nascente de elementos e tem até hoje. Pouco a pouco foi avançado e dessa forma surgiu-se um sistema organizado para aperfeiçoar o alfabeto e os números pois as dificuldades eram muitas e estava sempre aumentando. Por isso até hoje compramos e vendemos para o mercado ganhar e ser utilizados por todos.

11.2. Qual é a legislação para ter um comércio

O Brasil figura entre os países mais burocráticos do mundo e um dos pontos que mais reflete essa realidade é o momento de abertura de empresa. São sequências de protocolos, registros e aprovações de documentos que, muitas vezes, geram dores de cabeça para quem está começando.

O lado positivo é que você não precisa passar por isso sozinho. O seu contador irá te assessorar e orientar para que essa fase seja finalizada o mais breve possível, pois já tem experiência em como abrir uma empresa.

Quanto custa para abrir uma empresa?

Os valores variam de acordo com cada estado, mas o custo em média para se abrir um CNPJ é de R\$ 500,00 a 1.500,00 esses valores se referem a documentações e o escritório de contabilidade.

Com a empresa aberta, agora existem os gastos iniciais que são: Água, Luz, Aluguel, Telefone, Funcionários, Contador e impostos.

Também terá gasto com outros documentos necessários como:

DARE (Documento de Arrecadação de Receitas Estaduais)

DARF (Documento de Arrecadação de Receitas Federais)

Junta Comercial (Tem como principal função armazenar, organizar e realizar registros de companhias para que possam exercer as suas atividades sem infringir a lei. Além disso, esse órgão também fica responsável pela abertura de empresas.)

Certificado Digital

Consultoria além dos custos comuns à maioria dos CNPJ, existem diversos outros valores que influenciam no custo final, como:

Custos Fiscais

Existem quatro custos que acabam sendo obrigatórios a todas as empresas. Na média, o gasto com essas despesas fica em torno de R\$ 400 e são:

Junta Comercial: aqui você deve pagar o Documento de Arrecadação de Receitas Estaduais (DARE) taxa destinada ao registro público da empresa;

Certificado Digital: para confirmar a autenticidade de empresas que emitem NFE (nota fiscal eletrônica).

Vale ressaltar que, dependendo do segmento, pode ter também despesas relativas a taxas e autorizações específicas junto à Prefeitura, Vigilância Sanitária, Corpo de Bombeiros, Cartório, órgãos e conselhos profissionais, entre outros.

Você vai precisar de um contador te orientando e alguns documentos necessários para protocolar na Junta Comercial do seu Estado e também na Prefeitura da sua cidade.

Para dar entrada no processo, é necessário que você contrate um escritório de contabilidade com experiência em abertura de micro e pequenas empresas.

O contador responsável irá te explicar como abrir a sua empresa e será o responsável por confeccionar e emitir os documentos exigidos pelos órgãos públicos, além de fornecer as orientações e assessoria necessária para iniciar sua empresa.

Tipo de Empresa:

Os portes mais comuns de empresas que você pode escolher são: MEI, ME ou EPP.

MEI – Microempreendedor Individual

É um programa do Governo Federal criado para regularizar quem trabalha por conta própria, conhecidos como autônomos. Pagando cerca de R\$ 60,00/mês, você tem um CNPJ, contribui para o INSS, não é obrigado a emitir notas fiscais (mas pode, se precisar) e ainda não precisa ter um contador.

ME – Microempresa

A opção de Microempresa (ME) entrega mais possibilidades: ter um ou mais sócios, faturar até R\$ 360 mil/ano, poder escolher entre atividades que contemplam a grande maioria das empresas e emitir quantas notas quiser.

Como ME, seu negócio também pode fazer parte do Simples Nacional, um regime de tributação que unifica 8 impostos em uma única guia por mês, a DAS. Isso, de fato, simplifica a sua vida como empresário e facilita manter a regularidade da sua empresa.

EPP – Empresa de Pequeno Porte

A Empresa de Pequeno Porte (EPP) é aquela que fatura entre R\$ 360 mil e R\$ 4,8 milhões ao ano.

Esta também é uma classificação de porte da empresa e foi criada pela Lei do Simples Nacional, em 2006, a fim de identificar as empresas que podem optar por este regime tributário.

Ou seja, apenas Microempresas e Empresas de Pequeno Porte podem ser optantes pelo Simples Nacional.

Natureza Jurídica da empresa: EI, SLU ou LTDA

EI – Empresário Individual

Nesta opção, você é o titular da empresa, não podendo ter sócios. Neste formato, seu patrimônio pessoal pode ficar comprometido em caso de endividamento da empresa.

Não há exigência de capital social mínimo para abrir o CNPJ, mas o ideal é investir o necessário para que a empresa possa iniciar sua operação com segurança.

SLU – Sociedade Limitada Unipessoal é a opção mais escolhida atualmente para aqueles que desejam abrir sua empresa sem sócios e querem a proteção de seus bens pessoais.

Ela reúne o melhor de cada uma das outras naturezas jurídicas: não existe a necessidade de capital social mínimo, não existe o risco para o patrimônio particular dos sócios e as profissões regulamentadas podem realizar suas aberturas neste formato.

LTDA – Sociedade Limitada

É formada por dois ou mais sócios que contribuem com moeda ou bens avaliáveis em dinheiro para formação do capital social. A responsabilidade dos sócios é restrita ao valor do capital social, sem a exigência de valor mínimo.

Defina o regime tributário: Simples Nacional, Lucro Presumido ou Lucro Real

Simples Nacional - É um programa simplificado de arrecadação de impostos que reúne oito tributos, Municipais, Estaduais e da União, em uma guia com vencimento mensal, facilitando a vida do micro e pequeno empresário que fatura até R\$ 4,8 milhões ao ano.

Lucro Presumido - as empresas podem faturar até R\$ 78 milhões ao ano e o pagamento de impostos não é unificado – são cinco, ou mais, guias de pagamento independentes (IRPJ, CSLL, PIS, COFINS e ISS) com vencimentos diferenciados.

Lucro Real - alguns tributos (IRPJ e CSLL) são pagos apenas sobre o valor que sua empresa lucra de fato. Portanto, é preciso ter todas as contas e balanços conciliados com exatidão, regularmente.

Após todos os ajustes e compensações das contas previstas na legislação, o lucro da empresa é tributado.

As guias também são recolhidas separadamente, e o PIS, COFINS e ISS incidem sobre o faturamento total da empresa, podendo ter uma sistemática diferente de cálculo.

Algumas empresas são obrigadas a se enquadrar no Lucro Real, seja pela atividade ou pelo faturamento – empresas com receita bruta anual superior a R\$ 78 milhões, por exemplo.

Documentos necessários para abrir uma empresa:

RG e CPF;

Comprovante de endereço;

Se casado(a), certidão de casamento;

Cópia do IPTU ou documento que conste a inscrição imobiliária ou a indicação fiscal do imóvel onde a empresa será instalada.

Dependendo da atividade da sua empresa, poderão ser solicitados outros documentos como registro profissional (OAB, CRM, etc.), por exemplo.

Algumas atividades ainda vão pedir documentos específicos, que devem ser consultados no órgão responsável com antecedência e após o registro na Junta – ou no Cartório -, você terá o seu CNPJ.

Por fim, com o requerimento aprovado e CNPJ, você deve ir à Prefeitura para solicitar o alvará. A documentação varia dependendo da sua localidade e é necessário consultar a Prefeitura da sua cidade nesse passo.

Obtenha o alvará de localização e funcionamento.

Essa etapa é obrigatória somente para alguns tipos de empresa.

O alvará de funcionamento é um documento que autoriza a empresa a exercer as suas atividades em determinados locais de acordo com as normas estabelecidas. Ele é concedido pela Prefeitura ou outro órgão governamental municipal.

Faça a Inscrição Estadual ou Municipal.

De acordo com o tipo de empresa – serviço ou comércio é necessário realizar a inscrição do estado e município.

Agora com a sua empresa aberta é necessário descobrir qual é o porte dela

Como saber qual é o porte da sua empresa?

Atualmente não há uma regra única referente à definição do porte de empresa. Nesse sentido, precisamos nos basear em algumas referências que são aplicadas pelos órgãos Instituto

Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) e Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA) de acordo com o número de funcionários e o faturamento da empresa.

IBGE

O critério utilizado pelo IBGE para definir o porte das empresas é o número de funcionários, separado por setores de indústria e comércio:

Indústrias

Microempresa: até 19 funcionários;

Empresa de pequeno porte: de 20 a 99 funcionários;

Empresa de médio porte: de 100 a 499 funcionários;

Empresa de grande porte: acima de 500 funcionários.

Comércio e prestação de serviços

Microempresa: até 9 funcionários;

Empresa de pequeno porte: de 10 a 49 funcionários;

Empresa de médio porte: de 50 a 99 funcionários;

Empresa de grande porte: acima de 100 funcionários.

ANVISA

O critério adotado pela ANVISA é o faturamento anual de acordo com a Lei Complementar nº 139/2011 e com a Medida Provisória nº 2.190-34/2001.

Empresa de grande porte (Grupo I): faturamento anual superior a R\$ 50 mi;

Empresa de grande porte (Grupo II): faturamento anual > R\$ 20 mi e < R\$ 50mi;

Empresa de médio porte (Grupo III): faturamento anual > R\$ 6 mi e < R\$ 20 mi;

Empresa de médio porte (Grupo IV): faturamento anual igual ou inferior a R\$ 6 mi;

Empresa de pequeno porte (EPP): faturamento anual > R\$ 360 mil e < R\$ 4.8 mi;

Microempresa: faturamento anual igual ou inferior a R\$ 360 mil.

12. SAÚDE MENTAL NAS INDÚSTRIAS COM DRAUZIO VARELLA.

Quando nos sentimos fazendo parte de um ambiente saudável, e colaborativo, não importa o grau na hierarquia, nosso trabalho ganha sentido e importância.

A saúde mental é fundamental para o trabalho produtivo. No Brasil, a terceira causa de afastamento no trabalho são transtornos mentais e comportamentais, mas seguindo a tendência mundial, em poucos anos, essa será a primeira. Por isso, o bem-estar e a saúde mental no trabalho tornam-se assuntos urgentes para as empresas. Os fatores de risco psicossociais podem provocar depressão, ansiedade, estresse, dependência química, entre outros.

É necessário o pleno envolvimento das lideranças no processo de gestão da saúde mental nas empresas, como fator de proteção do trabalhador. O atendimento às questões de saúde mental relacionadas ao trabalho deve se dar de preferência no nível organizacional. A gente parte do nível organizacional, do coletivo, para implementar ações de prevenção e depois, claro, aqueles casos em que um trabalhador doente, que necessita de cuidados ou ser afastado, ele vai ser encaminhado.

13. INTELIGÊNCIA EMOCIONAL E SUAS IMPORTÂNCIA NAS LIDERANÇAS E NO TRABALHO

A inteligência emocional pode ser aplicada e discutida em diversos âmbitos da vida de uma pessoa, como: casamento, trabalho, meio familiar, amizades entre outros. Ela não é uma metodologia, mas nasce a partir de um processo de autoconhecimento e empatia, que permite identificar e reconhecer as emoções.

Há sete tipos de inteligências, entretanto a maior parte das pessoas tem apenas um ou dois desses tipos. Lidar com as emoções é preciso saber lidar com os sentimentos para que sejam adequados e essa é uma habilidade que parte da autoconsciência. Deve-se manter sob controle as emoções que vêm com os sabores da vida e cuidar para que não se prenda a ela, pois pode abalar a estabilidade emocional do indivíduo, as pessoas emocionalmente inteligentes são mais

contentes em sua vida profissional e pessoal, e tendem a tomar decisões mais adequadas para cada situação, conseguem gerir bem suas emoções, gerenciar conflitos, são mais confiantes, capazes de promover a cooperação dos demais, persistem numa meta e por isto tendem a ser mais produtivas. O autoconhecimento é a base para o desenvolvimento da inteligência emocional e para chegar a ele é preciso tornar-se introspectivo, ou seja, olhar para dentro de si e observar suas emoções, sentimentos, o que o motiva, o que o impulsiona a um objetivo, bem como o que o desmotiva, e entristece.

Olhar para dentro de si não é uma tarefa fácil, pois ao fazer isso o ser humano se depara com o que tem de mais belo, assim como o que tem de mais obscuro. A sombra é composta por tudo aquilo que foi negado e reprimido, como o que a sociedade julga como errado, memórias e sentimentos ruins, ou seja, aquilo que ninguém quer ver como parte de si mesmo, essa sombra pode se projetar no cotidiano e somente é possível lidar com ela se ela for reconhecida como parte do indivíduo, para que o consciente e inconsciente convivam de forma harmônica.

Estar consciente de suas emoções e atento às emoções alheias pode facilitar os relacionamentos evitando conflitos e desentendimentos ou tornar mais fácil lidar com essas questões quando surgirem, contribuindo assim para um mesmo objetivo no grupo e aumento da produtividade.

Uma das principais características da inteligência emocional é a autoconsciência, com ela é possível compreender melhor as situações que ocorrem ao seu redor no ambiente de trabalho possibilitando rever a melhor forma de falar, tomar decisões e ter atitudes, agindo então para benefício próprio. É comum ver isso acontecer com pessoas em cargos de chefia, que não percebem suas atitudes e nem aceitam uma crítica de seus liderados, e os subordinados por sua vez, sentem-se com medo, com receio de se indispor com esse líder e acabam preferindo a omissão ou o desabafo com outras pessoas.

Todos devem exercitar a autoconsciência e quando essa verdade chega através de quem está hierarquicamente abaixo pode gerar um mal-estar maior ainda, pois junto com a confrontação da verdade vem o sentimento de fracasso, fraqueza e incompetência. Entretanto, para se aproximar da perfeição e do sucesso esse é o caminho a ser percorrido e para isso é preciso ter resiliência. É preciso incentivar a autoconsciência e a troca de “feedbacks” de forma respeitosa e empática, pois só assim será possível evoluir como profissional e como ser humano.

A baixa autoconsciência pode prejudicar o desempenho em atividades, já que não oferece informações necessárias para tomada de decisões.

Deve-se avaliar a si mesmo, aos outros e ao ambiente para compreender que influências exercem sobre seus sentimentos e emoções, pois só assim haverá possibilidade de alterar o pensamento, ponderar julgamentos, realizar avaliações justas e tornar o clima menos conflituoso e o ambiente de trabalho mais produtivo.

14. QUESTIONÁRIO COM UMA PROFESSORA SOBRE O AMBIENTE DE TRABALHO DELA

Como você julga que está sua saúde mental no momento?

Eu julgo bem, mas para isso eu tenho feito um trabalho grande de equilíbrio, por que na situação que vivemos hoje no país e a situação que ficou depois da pandemia, termina nos abalando querendo ou não e isso vira até uma nova forma de viver, relacionar, trabalhar entre outros.

Nós temos que procurar uma válvula de escape, eu faço esporte, danço e quando estou de cabeça quente vou correr e procuro fazer alguma coisa para manter esse equilíbrio, mas de qualquer forma é uma coisa que nós devemos preocupar muito.

Você tem se sentido muito nervoso, ansioso ou depressivo ultimamente? Dê uma nota de 0 a 10 para cada um.

Eu creio que não sou eu, mas acho que todo mundo, porque vivemos hoje em um período de muita ansiedade pra tudo, pois tudo acabou ficando muito novo para a gente e questão política, saúde, financeira, trabalho, relacionamento com as pessoas e preocupação com as pessoas ao nosso entorno e por isso é muito importante trabalhar a resiliência, pois precisamos hoje mais do que nunca sermos todos resilientes para poder garantir conviver com essas adversidades ao nosso entorno.

Baseado nas respostas da pergunta anterior, há quanto tempo você tem se sentido assim?

Assim que entramos na pandemia no começo de 2020, primeiro foi uma fase de adaptar e acreditar na realidade que estávamos vivendo sem uma expectativa de término, creio que todos nós começamos a viver em um período de muita ansiedade pois dormíamos e levantávamos, esperando um dia acabar isso só que sem perspectiva de terminar aquilo, eu acredito que agora

em 2022 que estamos tirando a máscara com um pouco mais de confiança, então começamos a retornar e acreditar que está tudo acabando.

Você acha que seu estado de saúde mental tem atrapalhado seu desempenho no trabalho? Ou tem impactado negativamente suas relações?

O meu trabalho e o meu remédio para curar isso, pois o trabalho que fazíamos em casa e diferente do trabalho que você vem até o local, que entra em contato com as pessoas, eu creio que o trabalho e o remédio para amenizar essa ansiedade, quando eu saio do trabalho que eu sinto que a gente começa a pensar e se preocupar nas coisas e o momento que ficamos só em casa e começamos a pensar e esse pensamento se não tivermos equilíbrio ele que aflora essa ansiedade.

Você faz ou já fez terapia?

Nunca fiz, mas acredito que é muito bom, pois tudo que vem para ajudar nossa saúde e nosso psicológico é de grande ajuda.

Você toma ou já tomou algum medicamento psiquiátrico?

Não tomo, mas já tomei no passado.

Você tem conseguido dormir bem, descansar e ter momentos de lazer fora do ambiente de trabalho?

Hoje sim, mas um ano atrás não.

O que você acha que a empresa poderia fazer no sentido de cuidar da saúde mental dos funcionários?

Todas as empresas querem ter um bom funcionário, então a empresa tem que favorecer o que o deixe feliz, a empresa deve fazer uma pesquisa sobre o que mais agrada o funcionário e que não atrapalhe as atividades para fazer algo que o funcionário se desligue alguns minutos daquilo que está fazendo.

Existe alguma situação específica no trabalho que tem prejudicado sua saúde mental?

Não, o que eu senti que incomoda na escola é que os alunos voltaram muito mais agressivos, mas apenas alguns deles, não de bater mais agressivos com as palavras e eu vejo uma proporção em algumas salas, a escola deveria fazer uma ação pra significar isso, alguns valores.

15. CONCLUSÃO

A inteligência emocional é de extrema importância, tal característica é necessária pois é com a ajuda dela que se pode ter o equilíbrio para se lidar com as emoções diversas que existe, obter ela resultará em uma qualidade de vida realmente satisfatória, pois de fato saber controlar-se com tais aspectos que causam dificuldades resulta de forma clara em autocontrole. Conhecer-se e ter empatia com certeza fará com que aos poucos seja desenvolvida a inteligência emocional. Ter um foco e um plano fará toda a diferença, isso ajudará para que se tenha um principal objetivo. Como foi analisado, para de obter a inteligência emocional nos negócios é de suma importância refletir sobre as suas próprias emoções, procurar saber a opinião de outros, ser observador, pensar um pouco antes de agir ou falar, praticar a empatia, evitar levar as coisas para o lado pessoal e lembrar-se que a prática leva a perfeição. A inteligência emocional influencia os relacionamentos, as empresas, e o íntimo de cada indivíduo, dessa forma, de acordo com todos os pontos abordados nessa pesquisa, ter como foco adquirir essa característica fará toda a diferença na vida.

16. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

EAD UNIVALI. Blog do EAD UNIVALI | Conteúdo sobre Enem, Ensino Superior e carreira. O que é inteligência emocional? Publicado em: 23 de out. 2020

Disponível em: http://ead.univali.br/blog/o-que-e-inteligencia-emocional?hs_amp=true. Acesso em: 09 de ago. 2022

PsicólogoCom.br. Blog do Thaiana F. Brito | Conteúdo sobre Consciência, Empatia, Inteligência emocional | O que é empatia e como desenvolvê-la? Publicado em: 22 de maio. 2021

Disponível em: <https://www.psicologo.com.br/blog/o-que-e-empatia-e-como-desenvolve-la/>. Acesso em: 11 de ago. 2022

Fia Business School. Blog da Isis Koelle | Conteúdo sobre gestão de pessoas.

Inteligência Emocional: O que é, Importância e Como Desenvolver? Publicado em 25 de ago. 2021

Disponível em: <https://fia.com.br/blog/inteligencia-emocional/amp/>

Acesso em: 12 de ago. 2022

Agendor. Blog do Gustavo Paulillo | Conteúdo sobre automotivação

7 dicas para criar a sua rotina de automotivação. Publicado em 28 de set. 2014

Disponível em: <https://www.agendor.com.br/blog/automotivacao-tenicas/>

Acesso em: 04 de ago. 2022

WikiHow. Blog do Trudi Griffin | Conteúdo sobre saúde emocional, problemas emocionais

Como Obter o Controle de Suas Emoções? Publicado em 01 de maio. 2016

Disponível em: https://pt.wikihow.com/Obter-o-Controle-de-Suas-Emo%C3%A7%C3%B5es?amp=1#other_languages

Acesso em: 07 de set. 2022

Conta azul. Blog de equipe da conta azul | Conteúdo sobre empresa

Como abrir uma empresa: como fazer, passo a passo, dicas e legislação. Publicado em 08 de set. 2022

Disponível em: <https://blog.contaazul.com/como-abrir-uma-empresa/>

Acesso em: 24 de set. 2022

Ibe. Blog de ibe | Conteúdo sobre gestão e negócios

Conheça 13 leis antes de abrir o seu negócio, publicado em 30 ago. 2016

Disponível em: <https://www.ibe.edu.br/conheca-13-leis-antes-de-abrir-o-seu-negocio/>

Acesso em: 03 de out. 2022

Sebrae. Blog de sebrae | Conteúdo sobre leis, deveres e obrigações

Entenda como funciona a legislação do comércio eletrônico, publicado em 13 de mar. 2014

Disponível em: <https://www.sebrae.com.br/sites/PortalSebrae/sebraeaz/fique-por-dentro-da-legislacao-do-e-commerce,cc188def4dab4410VgnVCM2000003c74010aRCRD>

Acesso em; 05 de out. 2022

Inteligência emocional – Daniel Goleman, Heloisa Capela e Nadler

