

**LIGA DE ENSINO DO RIO GRANDE DO NORTE
CENTRO UNIVERSITÁRIO DO RIO GRANDE DO NORTE
CURSO DE MBA EM GESTÃO DE PESSOAS**

SUZANA TORRES DE ALENCAR

**A IMPORTÂNCIA DA INTELIGÊNCIA EMOCIONAL NA VIDA PESSOAL E
PROFISSIONAL**

NATAL/RN

2019

SUZANA TORRES DE ALENCAR

**A IMPORTÂNCIA DA INTELIGÊNCIA EMOCIONAL NA VIDA PESSOAL E
PROFISSIONAL**

Projeto de Pesquisa apresentado
ao Centro Universitário do Rio
Grande do Norte como requisito
para obtenção de nota na disciplina
de TCC.
Orientador: Profa. MSc. Ana Rosa
Gouveia Sobral da Câmara.

NATAL/RN

2019

1 INTRODUÇÃO

No cenário atual em que a tecnologia tomou conta do mundo e está alterando todas as relações, pessoais e profissionais, transformando o ambiente cada vez mais em instável e volátil, com novas formas de trabalho, diversidade de gênero, cor, mais criatividade e foco no futuro, é bem difícil não se desenvolver ansiedade, angústia e insegurança. Será um diferencial poder controlar o impulso emocional; interpretar os sentimentos mais íntimos do outro. Para lidar neste novo cenário, dentre todas as competências exigidas, a inteligência emocional ganha destaque como diferencial no controle psíquico e comportamental do ser humano.

A primeira vez que se falou em inteligência emocional foi num artigo de mesmo nome, no qual foi apresentado como uma subclasse da Inteligência Social, cujas habilidades estariam relacionadas ao ato de monitorar os sentimentos e emoções em si mesmo e nos outros, na discriminação entre ambos e na utilização desta informação para guiar o pensamento e as ações (Salovey & Mayer, 1990).

A inteligência emocional tem um impacto muito grande na vida pessoal pois ela vem resgatar a saúde, vem reconhecer as qualidades impulsionando, estimulando, direcionando, identificando os vícios, revendo conceitos, mudando o curso da vida e fazendo acontecer. No ambiente profissional ela auxilia na colaboração e no trabalho em equipe, nos relacionamentos em grupos diversificados, no gerenciamento de pessoas com diversas culturas, na comunicação clara e eficaz, na adaptação às mudanças.

Diante do contexto apresentado, o trabalho tem como problema de pesquisa: Qual a importância da inteligência emocional na vida pessoal e profissional?

O trabalho apresenta ainda a seguinte estrutura, uma revisão da literatura, uma definição dos procedimentos metodológicos, cronograma de execução e referências.

2- OBJETIVOS

2.1 – Objetivo Geral

Analisar os princípios da inteligência emocional para o desenvolvimento da mesma nas relações sociais e profissionais

2.2 – Objetivos Específicos

- Desenvolver os princípios de autoconhecimento, autocontrole, automotivação, empatia e habilidade social;
- Ajudar os indivíduos a enfrentar o isolamento e a deterioração das relações sociais no mundo atual;
- Evidenciar que gerenciar a vida emocional com mais serenidade e autoconsciência trazem vantagem clara e considerável à saúde e à vida profissional.

3 - JUSTIFICATIVA

En quanto profissional da área de Recursos Humanos, aluna do MBA e membro de associações na sociedade, este trabalho se justifica por certas carências que tenho percebido, no convívio das pessoas nestes diversos grupos que participo. Nestas interações sociais, tenho visto pessoas saírem de grupos de Whatzapp de forma brusca por “pequenos mal entendidos”, tenho visto a terceirização da culpa, pessoas levando tudo muito para o lado pessoal, não respeitando opiniões diferentes, se ressentindo facilmente, a falta de empatia e a incapacidade de controlar as próprias emoções me fizeram ter a certeza de um mundo melhor se as pessoas desenvolvessem a Inteligência Emocional. Que inclusive, apesar de estar sendo um tema muito falado ultimamente, poucos se aprofundam no assunto e sabem qual sua verdadeira importância em nossas vidas, seja para nos tornar pessoas melhores, seja porque o mercado de trabalho está exigindo, a inteligência emocional é a chave do sucesso em toda e qualquer relação interpessoal.

4- REFERENCIAL TEÓRICO

4.1 Inteligência Emocional

Inteligência emocional é a capacidade que a pessoa tem de reconhecer e avaliar os seus próprios sentimentos/emoções e dos outros, bem como a capacidade de lidar com eles.

A habilidade de gerenciar emoções dentro de nós mesmo traz benefícios não somente para a vida pessoal, mas também para a vida profissional.

Segundo Goleman (1995), a inteligência emocional está baseada em 5 grandes habilidades:

- Autoconhecimento emocional
- Controle emocional
- Automotivação
- Empatia - Reconhecimento das emoções em outras pessoas
- Relacionamentos interpessoais

4.2 Desenvolvimento da Inteligência Emocional

O controle das emoções é essencial para o desenvolvimento da inteligência humana. Embora exista de fato a questão do temperamento humano, não se trata de uma genética engessada que define vitoriosos e fracassados no tabuleiro do grande jogo da vida porque segundo Goleman (1995), muitos dos circuitos cerebrais da mente humana são resilientes e consequentemente podem ser trabalhados.

A Inteligência Emocional pode ser desenvolvida, treinada ou aprimorada em toda e qualquer pessoa através da prática de novos hábitos, novas formas de agir, pensar e se comportar perante as adversidades que ocorrem nos relacionamentos no dia-dia. Porque a inteligência emocional está relacionada com o modo com que as emoções são gerenciadas em nossas vidas e nas vidas dos outros, podendo inclusive ter um papel importante na determinação da felicidade e do sucesso. Esta pode ser uma explicação na qual algumas pessoas conseguem prosseguir tendo sucesso em sua vida pessoal e profissional.

5- METODOLOGIA

Este trabalho será caracterizado pela pesquisa exploratória. A pesquisa exploratória é uma metodologia de pesquisa para levantamento bibliográfico sobre um assunto.

“Pesquisa exploratória é quando a pesquisa se encontra na fase preliminar, tem como finalidade proporcionar mais informações sobre o assunto que vamos investigar, possibilitando sua definição e seu delineamento, isto é, facilitar a delimitação do tema da pesquisa; orientar a fixação dos objetivos e a formulação das hipóteses ou descobrir um novo tipo de enfoque para o assunto. Assume, em geral, as formas de pesquisas bibliográficas e estudos de caso. (PRODANOV e FREITAS, 2013, p. 51-52).

É através da pesquisa exploratória que é possível descobrir novos fenômenos e formular novas ideias e hipóteses.

6- CRONOGRAMA DE EXECUÇÃO 2017/2018

ETAPAS/MESES	MAIO	JUNHO	JULHO
Escolha do tema	X		
Elaboração da problemática		X	
Confecção dos objetivos		X	
Elaboração da justificativa		X	
Pesquisa Bibliográfica			X
Formulação da metodologia e cronograma			X
Redação do projeto de pesquisa			X
Revisão Bibliográfica			X
Revisão e redação final			X

Revisão e redação final			X
Adequação as normas ABNT			X
Entrega do Projeto de pesquisa			X

REFERÊNCIAS

PRODANOV e FREITAS. *Metodologia do trabalho científico: métodos e técnicas da pesquisa e do trabalho acadêmico*. (2013).

SALOVEY & MAYER Liderança com Inteligência Emocional. Liderando e Administrando com Competência e Eficácia. (1990).

Daniel Goleman e a Inteligência Emocional. Disponível em: <<https://www.sbie.com.br/blog/daniel-goleman-e-a-inteligencia-emocional/>>. Acesso em: julho. 2019.

Entenda o que é inteligência emocional e por que ela é importante para você. Disponível em: <<https://www.megacurioso.com.br/comportamento/69776-entenda-o-que-e-inteligencia-emocional-e-por-que-ela-e-importante-para-voce.htm>>. Acesso em: julho de 2019