



# 7 Qualidades de Pessoas com Alta Inteligência Emocional

Wagner Farias

O tema Inteligência Emocional tem sido objeto de estudo nas últimas décadas por se tratar de uma ferramenta preciosa que, quando bem desenvolvida e aplicada, pode levar uma pessoa a excelência de performance. O pesquisador e Ph.D. Daniel Goleman afirma que, se suas habilidades emocionais não forem desenvolvidas, se você não tiver consciência de si mesmo e não consegue administrar suas emoções angustiantes, se você é desprovido de empatia e tem dificuldades em estabelecer relações eficazes, não importa o quão inteligente você seja, você terá vários conflitos pela frente.

E o que exatamente significa Inteligência Emocional (IE)? Goleman diz que é a capacidade de identificar, analisar, administrar e expressar suas próprias emoções de forma positiva, bem como saber lidar com as emoções do outro. Atualmente as empresas procuram profissionais capazes de lidar com as suas emoções de forma ressonante e conduzir pessoas em uma direção emocional positiva. Se dois candidatos a uma vaga de emprego tiverem as mesmas habilidades técnicas, aquele com maior Inteligência Emocional provavelmente terá melhor chance de ser contratado.

E como reconhecer essa habilidade essencial? Aqui estão sete características de pessoas emocionalmente inteligentes:

## 1. Eles são agentes de mudança

Pessoas com alta IE não têm medo de mudar, pois são extremamente flexíveis e adaptáveis.

## 2. Eles são conscientes de si mesmos

Eles percebem claramente no que são bons e o que eles ainda precisam aprender - as fraquezas não os impedem. Eles sabem quais são os ambientes ideais para o seu estilo de trabalho.

## 3. Eles são empáticos

A marca registrada da IE é a capacidade de se conectar com outras pessoas, um grande ganho no local de trabalho. Com uma habilidade inata de entender o que os colegas ou os clientes estão passando, eles podem passar por tempos difíceis, sem drama.

## 4. Não são perfeccionistas

Embora extremamente motivados, as pessoas com IE sabem que a perfeição é impossível. Não significa que abrem mão da qualidade, mas não deixam que o preciosismo atrase projetos, reflita no relacionamento interpessoal, gere prejuízos para a empresa. Aqueles que tem IE não jogam seus deslizes para de baixo do tapete; eles encaram os erros sem medo e com eles aprendem para melhorar cada vez mais.

## 5. Eles são equilibrados

A autoconsciência significa que, naturalmente, eles conhecem a importância e a forma de manter um equilíbrio saudável profissional e pessoal

em suas vidas. Eles comem e dormem bem, têm interesses fora do trabalho, mas vibram com esse e com suas conquistas.

## 6. Eles são curiosos

Um senso inato de admiração e curiosidade faz com que seja delicioso aprender. Eles não despendem tempo com julgamentos e não focam o problema; eles exploram as possibilidades, fazem perguntas e estão abertos a novas soluções.

## 7. Eles são graciosos

As pessoas com alta IE não veem o mundo como um “vidro meio vazio”, assim como muitas pessoas fazem. Eles se sentem bem com suas vidas e não deixam críticas ou pessoas tóxicas minarem seu estado emocional e suas metas.

As pessoas emocionalmente inteligentes sabem como fazer o trabalho, o mundo e um lugar melhor. Você é um deles? Se quiser saber mais e desenvolver essa habilidade tão importante no momento atual, siga nosso blog e acompanhe outros artigos sobre o tema.

**Mas se quiser aprofundar ainda mais temos duas soluções para você: o curso “As 4 Chaves da Liderança” e o cursos “Inteligência Emocional”, além dos processos de coaching que trabalham ferramentas para autoconhecimento e desenvolvimento da Inteligência Emocional**