

DS

ARTIGO

A INTELIGÊNCIA
EMOCIONAL NO MUNDO
CORPORATIVO

O dia a dia no mundo corporativo não é fácil. Os projetos, expectativas, reuniões, relatórios, demandas de relacionamento entre as equipes, demandas de gestão, e muitas outras fazem com que, caso o profissional não consiga manter o equilíbrio mental, tenha grandes chances de se desgastar emocionalmente e até mesmo adoecer.

Acompanhando líderes e colaboradores de diversas empresas, observamos o quanto a rotina desafiadora e a falta de gestão emocional, pode prejudicar a motivação, produtividade e saúde de muitos. Por isso, a inteligência emocional se apresenta como uma das competências mais esperadas dos profissionais no mundo corporativo.

A inteligência emocional (IE) reflete a capacidade que temos de reconhecer, administrar e gerir nossas emoções de forma assertiva usando-as a nosso favor. Em outras palavras, uma pessoa com boa inteligência emocional é capaz de pensar, sentir e agir de forma inteligente e consciente, sem deixar que as emoções controlem sua vida causando estresse, traumas ou até mesmo doenças psicossomáticas.

Além de reconhecer, compreender e gerenciar as próprias emoções, a inteligência emocional permite reconhecer e entender as emoções dos outros. Essa capacidade é fundamental para melhorar a comunicação, aumentar a colaboração e reduzir conflitos dentro das equipes.

Ela permite que os profissionais compreendam melhor as emoções e necessidades dos colegas de trabalho, o que promove um ambiente mais harmonioso e produtivo. É uma competência essencial para os líderes, pois os ajuda a motivar, inspirar e engajar suas equipes. Além disso, ela é fundamental para tomar decisões mais efetivas e resolver problemas de forma mais eficiente.

A habilidade em controlar as emoções e a forma de se comunicar de maneira eficaz também contribui na melhoria dos relacionamentos com clientes e parceiros de negócios, além de fortalecer a equipe da empresa como um todo. Apesar de muitas pessoas considerarem algo abstrato, podemos citar algumas dicas de como desenvolver os pilares da inteligência emocional no dia-a-dia, na prática.

Autoconhecimento

O primeiro passo é o autoconhecimento, isso permite que os indivíduos reconheçam suas próprias emoções e compreendam como elas afetam seu comportamento e desempenho no trabalho. O autoconhecimento pode ser alcançado a partir de testes psicológicos e comportamentais, psicoterapia, processo de mentoria, feedback de gestores e colegas, autorreflexão sobre as próprias características, leituras, entre outros.

Gestão emocional

A gestão emocional é um dos pilares e consiste em gerenciar as próprias emoções e reações no ambiente de trabalho, buscando uma resposta adequada aos diferentes estímulos. Aqui vale alguns clichês como, ter um tempo para refletir antes de responder de forma impulsiva, técnicas de respiração e relaxamento e fazer o exercício de analisar uma situação desafiadora como uma terceira pessoa.

Empatia

Outro pilar indispensável para se relacionar de forma assertiva é a empatia, que envolve compreender as emoções e necessidades dos outros, demonstrando interesse genuíno e ouvindo atentamente suas preocupações. Aqui podemos citar a escuta ativa, autocontrole em relação a possíveis julgamentos, se dispondo a perguntar para compreender a perspectiva do outro.

Automotivação

A automotivação também é outra característica indispensável. É muito importante que tenhamos clareza sobre quais são os motivos que temos para nossas ações. O processo de autoconhecimento auxilia aqui também, além disso, refletir quais são seus interesses e expectativas é fundamental.

abilidade social

Por fim, a habilidade social é a prática que envolve adaptar-se às necessidades e comportamentos dos colegas de trabalho, promovendo um ambiente colaborativo e eficaz em equipe;

A inteligência emocional está sendo cada vez mais estimulada no mundo corporativo, uma vez que ela é, com certeza, uma grande aliada para garantir o funcionamento do seu negócio, proporcionando um ambiente de trabalho saudável para todos e garantindo um maior engajamento entre as equipes, fortalecendo assim a satisfação e a motivação no ambiente corporativo.

Enfrentar e superar desafios, tanto a nível pessoal quanto profissional, mantendo uma postura positiva e perseverante certamente nos auxilia no crescimento e no bem-estar mental tão desejado por todos.

EXPEDIÇÃO

Rally da Safra visita propriedades rurais no Mato Grosso



Projeto mapeia o cultivo de soja e milho nas principais regiões produtoras

Entre os destinos estão Campo Novo, Sapezal e Campos de Júlio

Assessoria

O Rally da Safra, expedição que há 20 anos acompanha o plantio de soja e milho nas regiões mais importantes do país, estará em Campo Novo do Parecis nesta segunda-feira, 15 de janeiro, Sapezal na quarta, 17, e Campos de Júlio na sexta-feira, 19. “O principal objetivo do Rally é fazer levantamento técnico privado das lavouras de soja e milho entre os meses de janeiro e junho – durante a fase de desenvolvimento e de colheita das culturas. Nesse sentido, é muito

importante acompanhar in loco o momento do cultivo na região”, informa Rogério Rangel, diretor de marketing da Biotrop, empresa líder em soluções biológicas para agricultura e pecuária. A Biotrop participa pela primeira vez do Rally da Safra, iniciativa da Agroconsult.

“Além das visitas para coleta de dados, o Rally também abre uma excelente oportunidade para contato direto da Biotrop com os agricultores. Nosso propósito é contribuir cada vez mais para o aumento da produtividade com o uso dos produtos biológicos – que têm se mostrado eficazes em situações adversas, como de estresse hídrico, que está impactando bastante o atual plantio”, informa

Rogério Rangel.

Nas visitas, os técnicos do Rally da Safra fazem levantamentos qualitativos e quantitativos com colheita de amostras, as quais passarão por metodologia de contagem, pesagem e medição de umidade dos grãos, além de testes de identificação de transgenia e medição de cobertura de solo.

“Estamos muito animados com a participação nessa ação que vai a campo entender a realidade dos agricultores brasileiros, avaliando suas expectativas e identificando tendências para 2024. Safra após safra, comprovamos que o uso de bioinsumos auxiliam para a qualidade do plantio, com retorno efetivo para os agricultores”, acrescenta Rangel.

LÍDER NACIONAL NA PECUÁRIA

MT teve aumento de 14,4% no abate de bovinos em 2023

POLLYANA ARAÚJO / Secom-MT

Mato Grosso abateu 6,1 milhões de bovinos em 2023, o que representa um aumento de 14,4% em relação a 2022, segundo dados do Instituto de Defesa Agropecuária de Mato Grosso (Indea), órgão responsável pela certificação sanitária de origem que garante a competitividade para o setor agropecuário e a qualidade da carne produzida no Estado.

A pecuária de corte é uma das principais atividades econômicas de Mato Grosso, o que coloca o estado como líder nacional no segmento, com o maior rebanho bovino do Brasil, de 34,4 milhões de cabeças. Com a larga escala de produção, o abate também tem crescido nos últimos anos. Em 2021, foram abatidas 5,13 cabeças de gado e, no ano seguinte, 5,33 milhões. Cáceres é o município

que mais produz bovinos para o abate. Das mais de 6 milhões abatidas no ano passado, 244,7 mil são da região. No ranking dos 10 maiores produtores de carne de corte, aparecem seguido de Cáceres: Tangará da Serra, com 236,3 mil cabeças; Vila Bela da Santíssima Trindade, 222,9 mil; Pontes e Lacerda, 185,3 mil; Brasnorte, 153,7 mil; Juara, 153,4 mil; Alta Floresta, 134 mil; Colíder, 133,7 mil, e Campo Novo do Parecis, 130,8 mil.

JORNAL DIÁRIO DA SERRA

Propriedade da AJOTA

ASSOCIAÇÃO JORNALÍSTICA DE TANGARÁ DA SERRA

CNPJ: 29.464.235/0001-16

Av. Tancredo Neves - 1247 W - Parque Mansões 78302-028 Tangará da Serra-MT

ISSN 22386467

TIRAGEM

1 MIL EXEMPLARES

CIRCULAÇÃO

Tangará da Serra, Nova Olímpia, Barra do Bugres, Porto Estrela, Campo Novo do Parecis, Sapezal, Denise, Arenápolis, Nortelândia e Santo Afonso.

CENTRAL DO ASSINANTE

(65)3326.6501

REDAÇÃO

DIREÇÃO DE JORNALISMO

Fabíola Tormes

CONTATO

ds@diariodaserra.com.br

Envie Pautas, Fotos Sugestões e Vídeos para o whatsapp do

DIÁRIO DA SERRA

(65) 3326-4724

www.diariodaserra.com.br

www.ds.jor.br

DEPARTAMENTO COMERCIAL

PUBLICIDADE ASSINATURA

PUBLICIDADE LEGAL

Associação Jornalística de Tangará da Serra - AJOTA

SERVIÇOS GRÁFICOS

E. Tormes e Cia. LTDA

CNPJ: 14.048.123/0001-07

CONTATO: adm@diariodaserra.com.br

Fone: (65) 3326-4724

Diário da Serra

O DIÁRIO DA NOTÍCIA

FUNDADO EM 11 DE NOVEMBRO DE 1996

EDIÇÃO ON-LINE DESDE 06 DE SETEMBRO DE 1997

Endereço: Av. Tancredo Neves - 1247 W

Parque Mansões - CEP:78300-000

Tangará da Serra - MT - Brasil

f

www.facebook.com/jornalds

@diariodaserra