

# Gôndola

# 20 ANOS



OUTUBRO 2014 . ANO 20 . Nº 224 . R\$ 15,00 . 21.500 EXEMPLARES . DISTRIBUIÇÃO NACIONAL

Fachada da sede do Bretas, em Contagem (MG)

**NATAL**

Papai Noel já  
está se preparando.  
E você?

## BRETAS, UAI!

Com a revisão da estratégia do grupo Cencosud para o Brasil, o Bretas ganha mais autonomia e retoma a força do sotaque regional que um dia o transformou em um dos maiores players dos mercados de Minas e de Goiás

ESPECIAL

**SuperMinas** 2014  
FOOD SHOW

28º CONGRESSO E FEIRA SUPERMERCADISTA E DA PANIFICAÇÃO

Venha participar do maior evento de supermercados e de panificação do País, que acontece no Expominas, em Belo Horizonte, de 21 a 23 de outubro.

Confira os detalhes na reportagem especial de GÔNDOLA



## Como atingir as metas mesmo em períodos EMOCIONAIS CONTURBADOS?

A "meta" é um objetivo almejado, que pode ser mensurado e tem um tempo para ser concretizado. Mas como alcançá-la mesmo em um período emocional conturbado? Pesquisa realizada pela *Robert Half* com mil diretores de RH em oito países aponta que, no Brasil, apenas 13% dos funcionários conseguem concluir ou chegar perto de concluir suas tarefas diárias. O que seriam estas tarefas diárias? As metas impostas por eles mesmos ou pelos seus superiores? Tanto faz.

Saber e perceber o que se sente em situações de estresse como esta é essencial para dominar a emoção que está prevalecendo no momento de pressão e buscar o controle. É preciso que, ao traçá-la, você entenda o estresse pelo qual vai passar, para que possa se controlar e não deixar a emoção tomar conta de si. A tarefa não é fácil frente a tantas distrações.

Um belo desafio para enfrentar nos dias de hoje, quando trabalhamos sob pressão de resultados, não apenas numéricos, mas também de gestão de equipe. Entender-nos e saber os nossos limites é fundamental para exercitarmos nossa inteligência emocional e aprimorá-la a cada oportunidade. Dentro deste conceito sabemos que precisamos desenvolver o nosso QE (quociente emocional). A fórmula do sucesso, segundo diversos autores é: QE + resultados = Sucesso!

Mas calma, a inteligência emocional pode e deve ser desenvolvida em cinco etapas. Abaixo listo cada uma delas.

**Autoconsciência** – conhecer as suas próprias emoções. Neste caso é importante detectar o que está sentindo e nomear esta emoção. Sem esta habilidade o jogador teria poucas chances de auto gerenciar-se.

**Autogerenciamento** – gerenciar as pró-

*Sugiro que você faça a prática destas etapas e consiga captar as suas emoções e as do outro*

prias emoções, entender o que causa a emoção que está sentindo e qual o impacto que gera no outro. Pensar antes de agir, tendo resiliência para se recobrar de frustrações emocionais.

**Automotivação** – motivar-se e ser persistente em seus objetivos.

**Empatia/consciência social** – conhecer as emoções dos outros, percebê-los em seus sentimentos, conectando-se com tipos diferentes de pessoas, adaptando sua comunicação, caso necessário.

**Habilidade social** – lidar com as emoções dos outros e interpretar os relacionamentos e interações de forma correta, conseguindo negociar e estabelecer cooperação.

As cinco etapas parecem simples, e são! O desafio é ter concentração, disciplina e foco, dando o primeiro passo da autoconsciência em meio a um turbilhão de emoções e distrações. Sugiro que você faça a prática destas etapas e consiga captar as suas emoções e as do outro, assim terá a oportunidade de viver uma relação ou um momento em que sua inteligência emocional estará ativada e em ação. Existem pessoas que a possuem de forma natural, mas a grande maioria de nós precisa de aprimoramento. 🚩

**PARA SABER MAIS**

• [ticiana@questaodecoaching.com.br](mailto:ticiana@questaodecoaching.com.br)