



# Inteligência emocional no dia a dia



Vale a leitura desse artigo da Inc.com:

<https://www.inc.com/jason-aten/how-emotionally-intelligent-leaders-embrace-10-second-rule-to-handle-difficult-conversations.html>

Quem nunca entrou em uma discussão em que as coisas ditas por cada parte foram

escalando e ficando cada vez mais quentes e ácidas?

Acho que existe um limite entre discutir (no sentido de debater) abertamente os issues versus discutir (no sentido de brigar) pelos issues.

E geralmente o limite é ultrapassado quando deixamos de focar nas soluções e causas e passamos a focar nas pessoas e na busca pelos culpados.

Somos todos humanos e (quase todos por aqui) temos sangue latino correndo pelas veias, então é bem fácil nos tornarmos emocionais nos argumentos e dizer algo que dispara o gatilho e incendeia as discussões.

Acho que faz parte da jornada buscar amadurecer como seres humanos e sermos capazes de identificar quando as coisas estão saindo do controle e agir para preservar e construir as pontes, não para explodi-las!

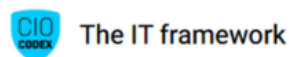
Mas como é bem dito no artigo, falar é fácil, o difícil é se disciplinar para agir assim no calor do momento.

Não dá para negar que não é trivial fazer toda essa análise teórica e racional naqueles segundos fatais bem no meio das discussões.



### **Arthur De Santis**

Arthur De Santis é um executivo com mais de 20 anos de atuação na indústria de serviços financeiros, com destaque para bancos, processadoras de cartões, adquirentes e seguradoras, formando e liderando equipes e iniciativas ao longo de toda a cadeia de valor de Tecnologia da Informação.



O conteúdo apresentado neste website, incluindo o framework, é protegido por direitos autorais e é de propriedade exclusiva do CIO Codex. Isso inclui, mas não se limita a, textos, gráficos, marcas, logotipos, imagens, vídeos e demais materiais disponíveis no site. Qualquer reprodução, distribuição, ou utilização não autorizada desse conteúdo é estritamente proibida e sujeita às penalidades previstas na legislação aplicável