



“As emoções negativas intensas consomem toda a concentração do indivíduo, impedindo qualquer tentativa de atender a outra coisa.”

Daniel Goleman

Como você lida com emoções fortes no trabalho?

Aprender a lidar com emoções fortes no trabalho é uma habilidade valiosa para manter bons relacionamentos, preservar a comunicação aberta e cultivar um ambiente de trabalho saudável. Diversas técnicas podem contribuir para você lidar com emoções fortes, a primeira estratégia é praticar antes que estas emoções surjam, para saber o que fazer quando você confrontar uma situação desse tipo.

Lembre-se que todas as emoções são impermanentes – elas surgem, permanecem por um tempo e depois passam. Quando você for tomado por uma emoção forte, pare imediatamente o que você está fazendo e dirija o seu foco de concentração para as sensações físicas. Prestar atenção aos seus pensamentos tende a piorar a situação, uma vez que os pensamentos podem intensificar as emoções.

Uma das formas eficientes para lidar com as emoções fortes, não é negá-las nem suprimi-las. Do ponto de vista da atenção plena, (mindfulness) é útil aceitar os sentimentos, de coexistir com o que está presente, em vez de fingir que nada está acontecendo.

A estratégia para lidar com emoções fortes, como por exemplo raiva ou frustração é interromper os seus pensamentos e dirigir conscientemente sua concentração para as sensações físicas.

Você pode fazer isso levando sua concentração para a respiração para permitir que ela se acalme naturalmente. Não tente mudar nada, apenas observe a respiração, ela tende a ficar mais profunda e suave.

Outra alternativa é caminhar com atenção plena. Isso significa interromper seus pensamentos e se concentrar apenas nos seus passos ou na sua respiração. As emoções ficarão gradualmente mais amenas.

Ao dirigirmos a nossa atenção para o momento presente, criamos um espaço entre o que aconteceu (o estímulo) e a nossa resposta, e tendo mais calma podemos tomar decisões mais conscientes.

Quando você vivencia uma emoção forte, o seu corpo secreta vários hormônios, entre eles a adrenalina e cortisol. Depois que o estresse diminui, o efeito da adrenalina pode durar até uma hora. Por este motivo, observamos às vezes a “ressaca emocional” depois de vivenciar uma emoção intensa, resultado dos hormônios que circulam ainda pelo nosso organismo e que contribuem para que o mal-estar dure mais tempo.

Ter consciência do nosso estado emocional é uma ferramenta valiosa para nos lembrar de nos acalmarmos antes de agir. A boa notícia é que isto é uma habilidade que pode ser desenvolvida.

Baixar meu e-book - A Arte do Engajamento

Bibliografia consultada:

Trabalho a arte de viver e trabalhar em plena consciência, Thich Nhat Hanh Editora Vozes, RJ, 2007
 Artigo: O sequestro da Amígdala em A mente é maravilhosa de 8/3/2017
<https://amenteemaravilhosa.com.br/sequestro-amigdala/>
<https://www.medicalnewstoday.com/articles/322490>

Acordo
 Treinamento e Desenvolvimento

A Acordo é uma empresa com foco em treinamento e atua com desenvolvimento gerencial, palestras, treinamentos e coaching e a formação de instrutores

E-mail
karim@karimhoury.com.br

Telefone:
[+55 11 98120-2626](tel:+5511981202626)

Siga as minhas Redes Sociais



