

INTELIGÊNCIA EMOCIONAL: UMA ABORDAGEM PRÁTICA A PARTIR DE UM PROJETO DE EXTENSÃO

Laênia Moreira Cunha¹

Maria Gabriela de Sousa²

Samara Honorato de Sousa³

Samara Mírian Nobre de Castro⁴

RESUMO

Este trabalho é resultado de um projeto de extensão desenvolvido por discentes do curso de Administração da Faculdade Vidal de Limoeiro do Norte – CE, com o objetivo de aplicar, na prática, os conceitos de Inteligência Emocional (IE) em uma indústria calçadista localizada no município de Quixeré – CE. Fundamentado na teoria de Daniel Goleman, o projeto abordou os principais pilares da IE: autoconsciência, autorregulação, empatia, motivação e habilidades sociais. Com o apoio da orientadora, foram elaborados materiais didáticos em formato de e-book, utilizando uma linguagem acessível e adaptada à realidade organizacional da empresa. Além disso, foram desenvolvidas estratégias pedagógicas diversificadas, como narrativas baseadas em *storytelling*, folders informativos, dinâmicas de grupo, simulações de situações reais e rodas de conversa. Essas ações promoveram momentos de reflexão, escuta ativa e trocas significativas entre os colaboradores. A implementação do projeto revelou um alto grau de engajamento por parte dos colaboradores, que demonstraram interesse e participação ativa nas atividades, incorporando os conhecimentos de Inteligência Emocional às práticas do ambiente de trabalho. Para as discentes envolvidas, a experiência possibilitou a aplicação prática dos conhecimentos acadêmicos, fortalecendo a integração entre teoria e prática.

PALAVRAS-CHAVE: Inteligência emocional, Projeto de extensão, Organizacional.

INTRODUÇÃO

O projeto de extensão tem como objetivo aproximar os estudantes da sociedade por meio de atividades práticas relacionadas às temáticas abordadas nas disciplinas da graduação. Essa prática, além de beneficiar a comunidade ao disseminar conhecimentos científicos muitas vezes

¹FACULDADE VIDAL: e-mail: laeniafreire18@gmail.com

²FACULDADE VIDAL: e-mail: sousagabriela222@gmail.com

³FACULDADE VIDAL: e-mail: samyyuno@gmail.com

⁴FACULDADE VIDAL: e-mail: samaramnc@gmail.com

de difícil acesso possibilitando a resolução de conflitos, também proporciona aos alunos a oportunidade de desenvolver competências profissionais e habilidades práticas, ao se envolverem diretamente com a realidade fora do ambiente acadêmico, dessa forma, adquirindo experiências diferentes das obtidas em sala de aula por meio acadêmico.

Diante das constantes transformações no ambiente organizacional, torna-se cada vez mais necessária a atuação de lideranças com elevado grau de competência emocional. A inteligência emocional tem se consolidado como uma habilidade fundamental para a gestão de pessoas, influenciando diretamente a produtividade, o clima organizacional e a tomada de decisões. Segundo Goleman (2011), a inteligência emocional pode ser compreendida como a capacidade de reconhecer, compreender e lidar adequadamente com as próprias emoções e as emoções alheias, impactando diretamente os relacionamentos interpessoais, as decisões e o bem-estar, tanto na vida pessoal quanto profissional.

Seus cinco pilares podem ser descritos da seguinte forma: autoconsciência, consiste em reconhecer o que se sente e por que se sente. Esse pilar exige uma análise profunda das próprias emoções e comportamentos diante de diferentes situações. A autorregulação por sua vez é a habilidade de controlar as próprias emoções, especialmente em situações desafiadoras. Isso envolve uma prática constante de avaliar e refletir sobre os sentimentos que mais costumam aparecer no dia a dia e as estratégias que usamos para lidar com eles. A motivação envolve utilizar as emoções como força propulsora para alcançar objetivos, esse pilar é crucial para o crescimento pessoal e profissional, pois nos ajuda a reduzir conflitos, tanto com os outros quanto dentro de nós mesmos (GOLEMAN, 2015).

A empatia, é a capacidade de compreender e se colocar no lugar do outro, pois ela vai além de apenas reconhecer e respeitar as emoções dos outros; exige uma compreensão profunda do contexto e das motivações que geram essas emoções. Ao desenvolver a empatia, melhoramos nossas relações e nossa comunicação. E as habilidades sociais, que dizem respeito à comunicação eficaz, à resolução de conflitos e ao estabelecimento de relacionamentos saudáveis. Essa habilidade está diretamente ligada à capacidade de construir e manter relacionamentos (GOLEMAN, 2015). Compreender plenamente a inteligência emocional requer o conhecimento desses cinco pilares fundamentais, cada um desempenhando um papel crucial no desenvolvimento e na aplicação dessa habilidade.

A formação de líderes que desenvolvam essas competências contribui para a construção de um ambiente organizacional mais colaborativo, equilibrado e eficiente, no qual a comunicação é mais assertiva, impactando diretamente na resolução de conflitos de forma mais madura. Líderes emocionalmente inteligentes transmitem confiança, pois desenvolvem a

capacidade de compreender as necessidades dos indivíduos, e auxiliar no desenvolvimento individual e coletivo de sua equipe. Esses fatores são cruciais para a retenção de talentos e enriquecimento da diversidade das organizações. Além disso, a inteligência emocional desempenha um papel vital não apenas em ambientes profissionais, mas também em vários aspectos da vida humana, permitindo que os indivíduos compreendam e gerenciem suas emoções, o que é essencial para o bem-estar pessoal e para promover conexões interpessoais saudáveis.

Nesse contexto, o presente projeto de extensão foi idealizado com o objetivo de proporcionar às lideranças de uma indústria calçadista da região uma experiência formativa e interativa, demonstrando, na prática, a aplicação dos conceitos de inteligência emocional. A iniciativa busca fomentar uma cultura de liderança emocionalmente inteligente, capaz de transformar o ambiente de trabalho em um espaço mais harmonioso e produtivo, em que bem-estar e desempenho caminhem juntos.

METODOLOGIA

A metodologia deste trabalho foi estruturada em duas etapas principais: O planejamento e desenvolvimento dos materiais didáticos, e a aplicação prática das ações na empresa privada selecionada para o projeto.

A primeira etapa envolveu encontros quinzenais dedicados à pesquisa bibliográfica sobre a temática da inteligência emocional, com ênfase nas obras do psicólogo Daniel Goleman. Essa fase permitiu à equipe compreender os fundamentos e pilares da inteligência emocional, servindo de base teórica para o desenvolvimento do projeto. Paralelamente, iniciou-se a elaboração dos materiais didáticos que seriam utilizados na etapa prática. Foram produzidos um e-book interativo, um folder informativo e uma apresentação em slides, preparados para facilitar a transmissão do conteúdo durante a intervenção na empresa.

A segunda etapa consistiu na aplicação prática do projeto, realizada no dia 5 de novembro de 2024. Essa atividade foi conduzida pelas discentes e contou com a participação de gestores, supervisores e líderes da organização parceira. O objetivo principal foi apresentar os conceitos de inteligência emocional de forma didática, promovendo a troca de experiências e reflexões entre os participantes. A atividade buscou integrar teoria e prática, estimulando o diálogo e a valorização das vivências individuais no ambiente organizacional.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Durante a aplicação do projeto, observou-se uma participação ativa por parte dos colaboradores, que demonstraram interesse e curiosidade acerca do tema abordado. As atividades promoveram momentos significativos de autorreflexão, além do reconhecimento de comportamentos emocionais vivenciados no cotidiano organizacional. Os relatos colhidos evidenciaram que muitos participantes não haviam tido contato prévio com o conceito de inteligência emocional, mas passaram a compreender sua relevância para a melhoria do clima organizacional, do desempenho profissional e da resolução de conflitos interpessoais. O projeto também representou um importante marco para o desenvolvimento acadêmico e pessoal dos discentes envolvidos, ao possibilitar a vivência da mediação de conhecimento em um contexto prático, fora do ambiente universitário.

Durante o encontro, foi realizada ainda uma dinâmica de grupo intitulada como “Dinâmica do presente” que consistia em presentear o colega com um presente seguindo as instruções dadas pelo mediador da dinâmica. O objetivo era estimular a percepção e a valorização das qualidades emocionais dos participantes, reforçando a importância do reconhecimento interpessoal no ambiente de trabalho. Essa atividade permitiu vivenciar, de forma prática, os conceitos da inteligência emocional, além de promover engajamento, integração e feedbacks positivos entre os membros da equipe.

Durante o momento da dinâmica, foi perceptível a satisfação e engajamento dos participantes principalmente por terem suas qualidades pessoais e profissionais reconhecidas pelos demais colegas. Esse momento permitiu o fortalecimento dos vínculos e promoveu a importância do feedback dentro do ambiente corporativo.

Imagem 1: Aplicação do projeto na empresa



Fonte: Imagem do autor

CONCLUSÃO

O projeto de extensão demonstrou-se eficaz na conscientização dos participantes sobre a importância da inteligência emocional no ambiente organizacional. A iniciativa promoveu a interação e o fortalecimento do vínculo entre universidade e sociedade, favorecendo a troca de conhecimentos teóricos e experiências práticas. Essa integração contribuiu não apenas para o aprimoramento da cultura organizacional da empresa, mas para o enriquecimento pessoal dos colaboradores, reforçando a importância de investir no desenvolvimento emocional como ferramenta de transformação.

Conclui-se ainda que o projeto alcançou com êxito seus objetivos no que diz respeito à formação dos discentes, uma vez que o estudo bibliográfico e a elaboração dos materiais didáticos proporcionaram um aprofundamento significativo na temática abordada. Além disso, a experiência favoreceu o desenvolvimento de competências interpessoais, como o trabalho em equipe, a comunicação assertiva e a criatividade, evidenciando o papel fundamental da extensão universitária na formação pessoal e profissional dos estudantes.

REFERÊNCIAS

GOLEMAN, Daniel. **Inteligência emocional**. Tradução de Marcos Santarrita. Rio de Janeiro: Objetiva, 2011.

GOLEMAN, Daniel. **Liderança: A inteligência emocional na formação do líder de sucesso**. Tradução de Ivo Korytowski. 1.ed. Rio de Janeiro: Objetiva, 2015.