

Agafa el timó i navega entre les emocions. La intel·ligència emocional d'un líder!



03/10/2014

Autor/a: Marta Fontanals i Grau



Font:

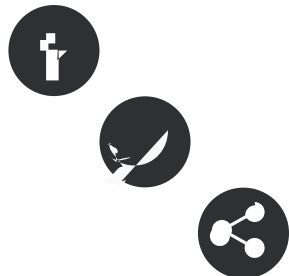
Agafa el timó i navega entre les emocions. La intel·ligència emocional d'un líder!

03/10/2014

Resum:

Prou popular és la metàfora que compara un equip de treball amb un vaixell. Naveguem?

Un vaixell que navega per un mar més o menys mogut, sota la calma o sota la tempesta, i que en cada situació, el capità ha de saber manejar el timó i guiar una tripulació unida, que treballa sota un mateix objectiu: que el vaixell no s'enfonsi i pugui arribar a port. Per a aquest objectiu, la intel·ligència emocional del capità hi juga un paper fonamental.



ÍNDEX

[Intel·ligència emocional?](#)

[Consciència emocional, doncs?](#)

[Com podem reconèixer un líder intel·ligent emocionalment?](#)

[Més informació](#)

Intel·ligència emocional?

L'**emoció** (l'"e-motio") és "allò que ens mou", l'impuls que ens mou a l'acció. Sense emoció, no hi ha acció, no hi ha interpretació del món.

La **intel·ligència** (l'"inter legere") és el saber llegir i escollir entre dues o més opcions. Ser intel·ligent és saber escollir, no grans decisions, sinó el que ens farà bé. Una persona intel·ligent és aquella que es sap liderar a sí mateix i al seu grup, sota un propòsit concret.

Una **persona intel·ligent emocionalment** és, doncs, aquella que sap llegir, escoltar i gestionar les emocions. Un capità, un líder, ha de saber, per tant, navegar en un mar desconcertant, desconegut i infinit, així com, alhora, ha de saber navegar entre les emocions, tant entre les pròpies com entre les de la seva tripulació.

Les emocions són indispensables per funcionar, per a moure'ns. Però hem de ser conscients que ens traicionen amb molta subtilesa, i no ens deixen ser objectius a l'hora de prendre les decisions.

Davant un "i ara què faig?", el capità del vaixell ha de ser capaç de **no deixar-se condicionar per les emocions**. Un bon líder ha de sentir primer, fer un pas enrera, mirar de lluny, controlar el primer impuls i així, poder prendre consciència. L'observació dóna estabilitat i permet decidir. Aquesta distància és la que fa que un capità sigui més intel·ligent emocionalment.

Consciència emocional, doncs?

És imprescindible en tot mapa de navegació. La consciència emocional és la bruixòla que el capità no pot perdre mai. Tot equip de treball ha de tenir definit el seu mapa de navegació, és a dir la seva cultura organitzativa.

Perquè un grup funcioni i tingui continuïtat cal que hi hagi entesa, i per això, cal que cadascú tingui informació de sí mateix i dels altres, tingui consciència emocional de sí mateix i de cadascun dels integrants de l'equip. **Entendre's!** És fonamental la sinergia, el posar-se d'acord perquè totes les parts surtin guanyant. El "**guanyar-guanyar**" s'ha d'introduir dins la cultura organitzativa, és la fórmula que ha de guiar el vaixell.

La finalitat última de tota cultura organitzativa ha de ser la de créixer, arribar a bon port. I la única manera és aprendre que enlloc de reaccionar, s'ha de respondre, que enlloc de rebutjar, s'ha d'entendre.

El capità, el líder, ha de ser conscient que si es prenen decisions de forma reactiva, sota la por, el vaixell s'enfonsa. Que només apostant per la suma de les experteses de tota la tripulació, el vaixell reflota.

Tot líder, per tant, ha de tenir sempre en ment aquest equació:

Valor professional (coneixement + experiència) x Actitud

L'actitud actua de potenciador del coneixement i l'experiència. Saber navegar entre els nostres estats emocionals i saber gestionar les emocions de tota la tripulació, per a cada situació, ens permet ser, fer i aconseguir.

Com podem reconèixer un líder intel·ligent emocionalment?

Hi ha 8 característiques que defineixen a un líder intel·ligent emocionalment. Aquestes són:

1. S'interessa genuïnament per les altres persones.
2. És conscient de sí mateixa. Com estic jo i com estic impactant sobre els altres?
3. Sap prestar atenció. Capacitat de concentració.
4. Sap dir 'no' a sí mateix i als altres. Sap delimitar-se, posar-se límits per tal que no quedin afectades les seves capacitats funcionals. És assertiu.
5. Sap perfectament el que agrada i no agrada al seu equip.
6. Escolta i confia en la seva primera intuïció.
7. Sap calmar i animar els altres.

8.

Practica l'optimisme actiu. El '**Posa't en marxa!**'.

Més informació

En aquestes webs podeu aprofundir en la gestió de les emocions

- [Daniel Goleman](#)
- [Somos increíbles](#)
- [Rafael Bisquerra](#)

Etiquetes: [lideratge](#), [treball en equip](#), [gestió de les emocions](#), [gestió del voluntariat](#), [Direcció i gestió ONG](#), [salut i discapacitat](#)

URL d'origen: <https://xarxanet.org/formacio/recursos/agafa-el-timo-i-navega-entre-les-emocions-la-intel·ligencia-emocional-d-un-lider>