

Pesquisa Inteligência Emocional e Saúde Mental no Ambiente de Trabalho

2021

**THE
SCHOOL
OF LIFE**

rh Robert Half®
Talent Solutions



ÍNDICE

O que você encontrará neste material?	3
Inteligência emocional e saúde mental no ambiente de trabalho.....	4
A importância das habilidades emocionais para os negócios.....	6
Habilidades valorizadas na contratação	
Fatores que geram lucro para os negócios	
Sobre autoconsciência e percepção da equipe	8
Habilidades que os profissionais desejam desenvolver em si mesmo	
Habilidades que faltam nos membros da equipe	
Sobre a ansiedade	
Sobre autocuidado	
O papel das emoções no time	13
Sobre heranças psicológicas	
A pandemia e o bem-estar da equipe	17
Sobre o bem-estar emocional e a saúde mental da equipe	
Sobre apoio	
Sobre engajamento e produtividade	
Considerações finais	21

O QUE VOCÊ ENCONTRARÁ NESTE MATERIAL?

O estudo Inteligência Emocional e Saúde Mental no Ambiente de Trabalho foi criado com o objetivo de mapear importantes influências da mente, das emoções, dos pensamentos e das atitudes de pessoas de diferentes regiões do Brasil na rotina das organizações e dos negócios.

Neste projeto, a The School of Life contribui com toda a sua expertise na análise das dobras da mente humana, sob o viés da psicologia, filosofia e história. Já a Robert Half colabora com seu vasto e reconhecido conhecimento sobre os temas carreira, gestão e mercado de trabalho, tanto do ponto de vista do profissional quanto da empresa que o emprega.

DETALHES DA PESQUISA

- Estudo produzido pela The School of Life, referência no ensino da inteligência emocional, em parceria com a Robert Half, primeira e maior empresa de recrutamento especializado do mundo
- Período de coleta on-line: de 15 de julho a 10 de agosto de 2021
- Público-alvo: 491 profissionais em atividade de diferentes regiões do Brasil (296 líderes e 195 liderados)

INTELIGÊNCIA EMOCIONAL E SAÚDE MENTAL NO AMBIENTE DE TRABALHO

oito motivos para falar sobre o tema

1. Com o trabalho remoto, as instabilidades no mundo e os riscos à saúde física, mental e emocional, os profissionais estão se sentindo cada vez mais vulneráveis.
2. Dentro de uma organização, as pessoas são o recurso mais valioso e menos compreendido.
3. Todo ser humano possui heranças psicológicas desconhecidas ou que não foram expressas no currículo.
4. Muitas vezes, a falta de engajamento ou produtividade está relacionada a questões emocionais e não a falta de habilidades técnicas.
5. O estresse causado por acontecimentos pontuais – pessoais ou do mundo - também interferem na qualidade das entregas dos profissionais.
6. Hoje, o lucro dos negócios é feito pelas mentes dos colaboradores, que podem se desligar por questões emocionais ou psicológicas mal resolvidas ou mal-interpretadas.
7. Organizações emocionalmente inteligentes fazem parte do futuro dos negócios.
8. Inteligência emocional e saúde mental ainda são tabus em muitas empresas.

Na sua empresa, você sente que tem **liberdade** para **expor** os seus **sentimentos** e as suas **emoções**?

Opinião geral



“Podemos nos sentir impotentes para alterar certos eventos, mas permanecemos livres para escolher nossa atitude em relação a eles.”

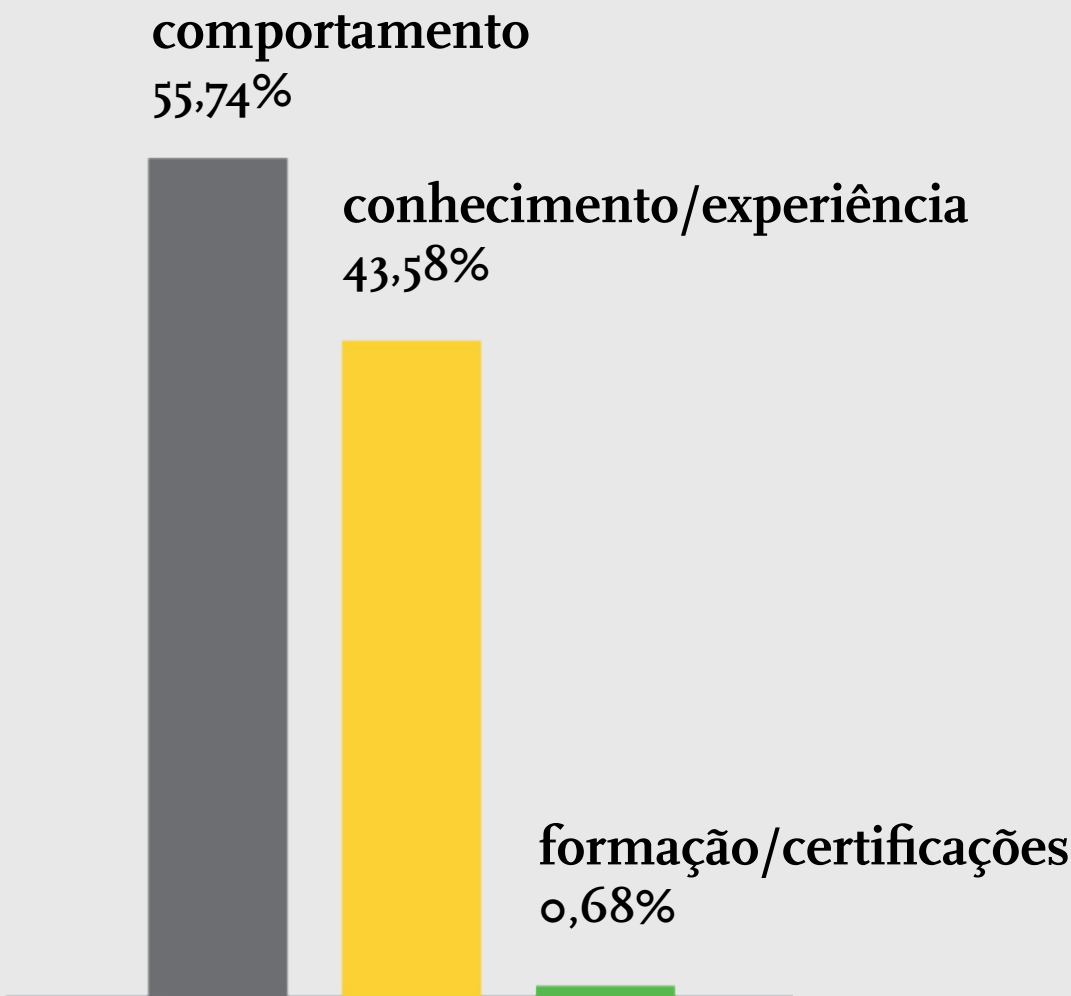
— Alain de Botton
filósofo, fundador e CEO da The School of Life



**A IMPORTÂNCIA
DAS HABILIDADES
EMOCIONAIS PARA
OS NEGÓCIOS**

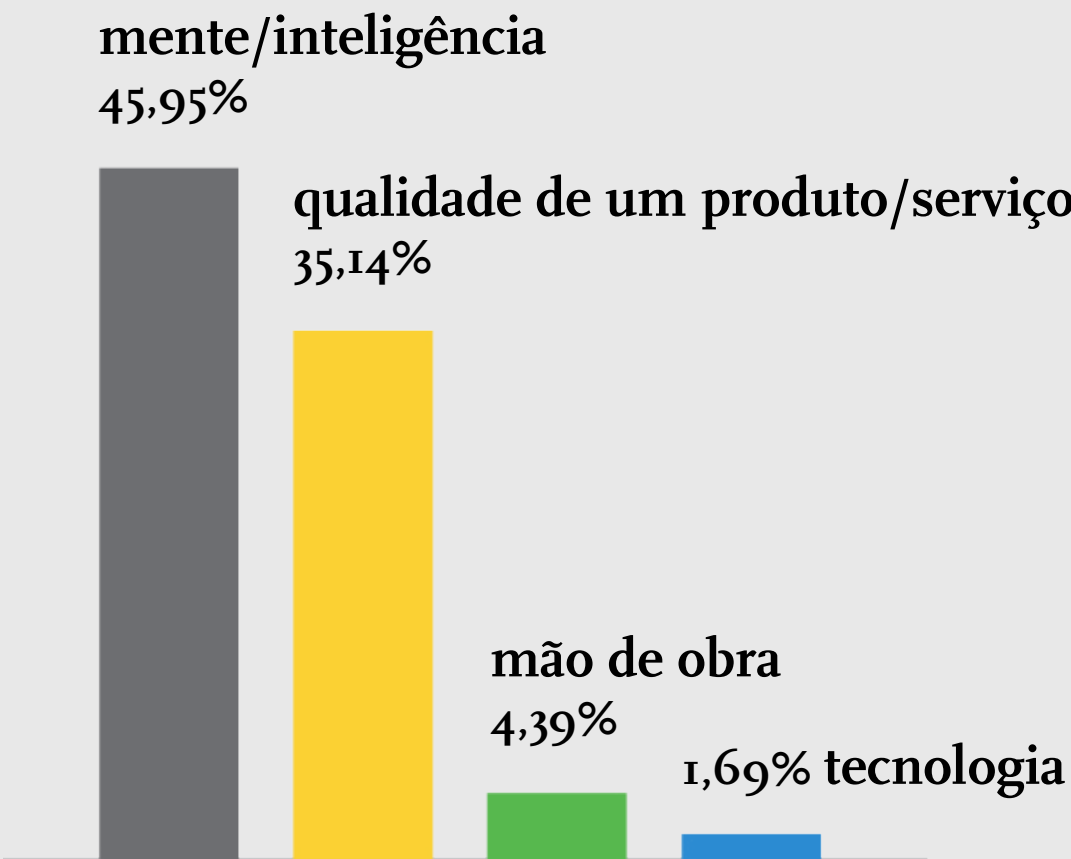
HABILIDADES VALORIZADAS NA CONTRATAÇÃO

Opinião dos líderes



FATORES QUE GERAM LUCRO PARA OS NEGÓCIOS

Opinião dos líderes

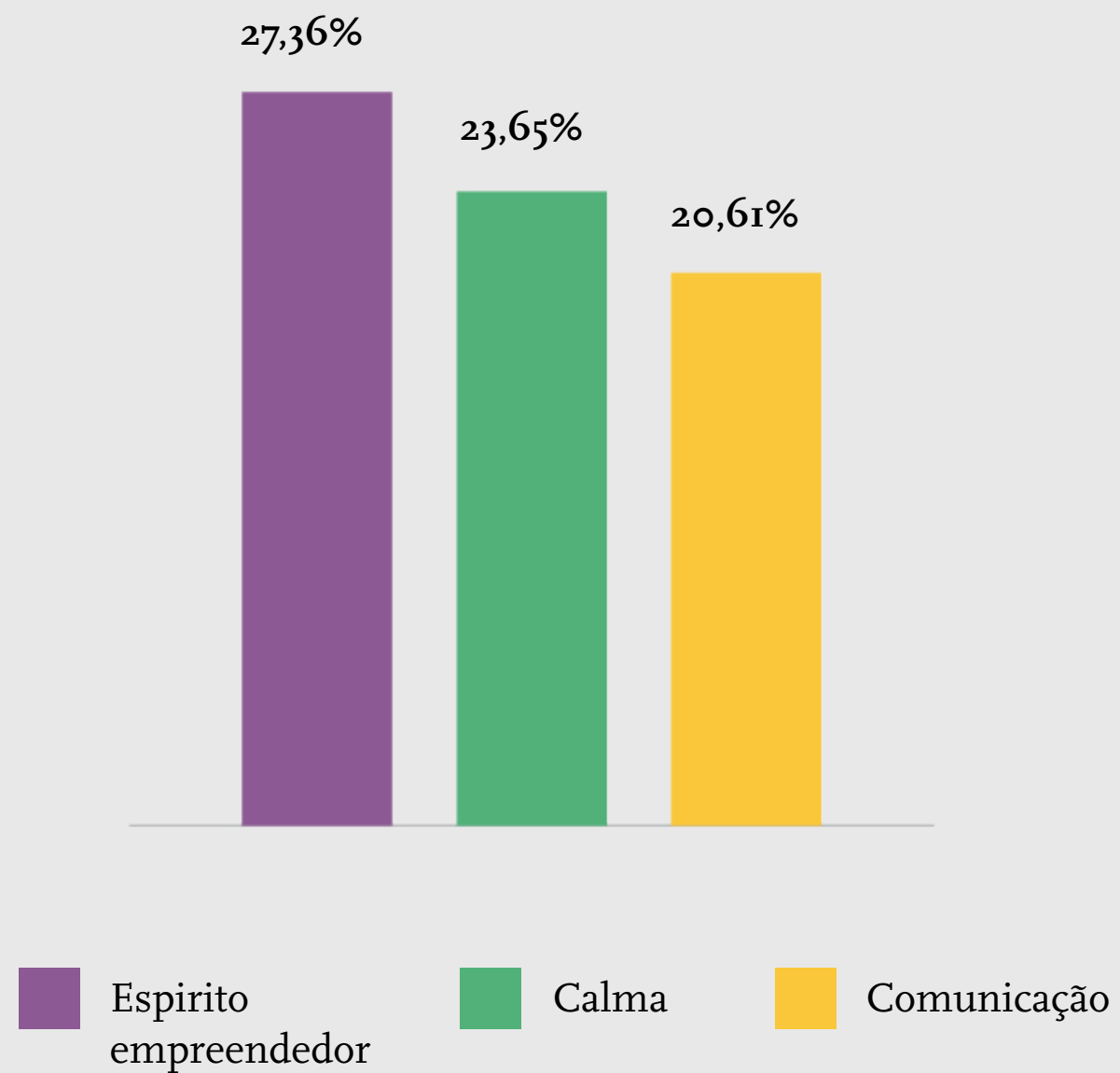




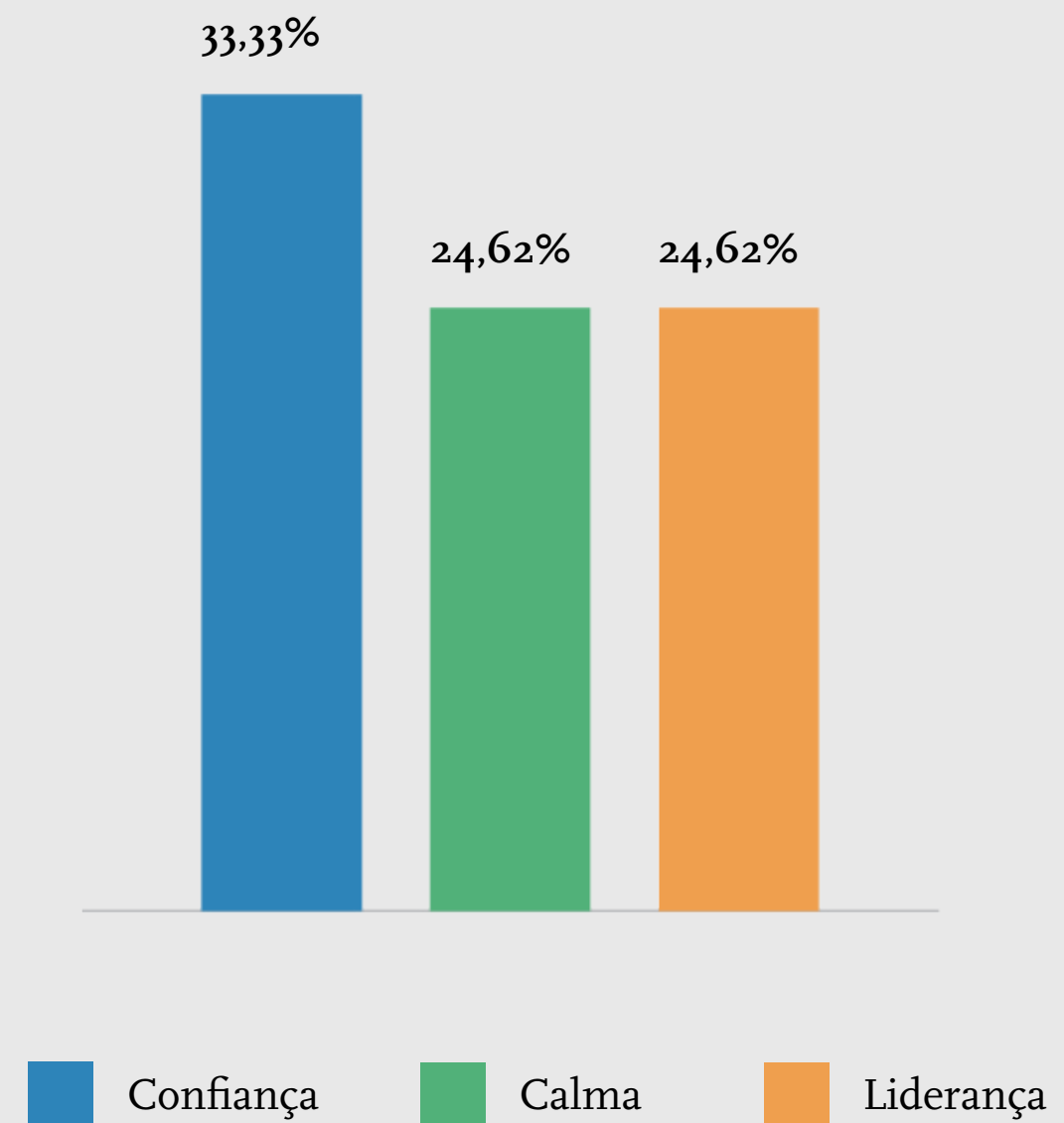
SOBRE AUTOCONSCIÊNCIA E PERCEPÇÃO DA EQUIPE

HABILIDADES QUE OS PROFISSIONAIS DESEJAM DESENVOLVER EM SI MESMO

Opinião dos líderes

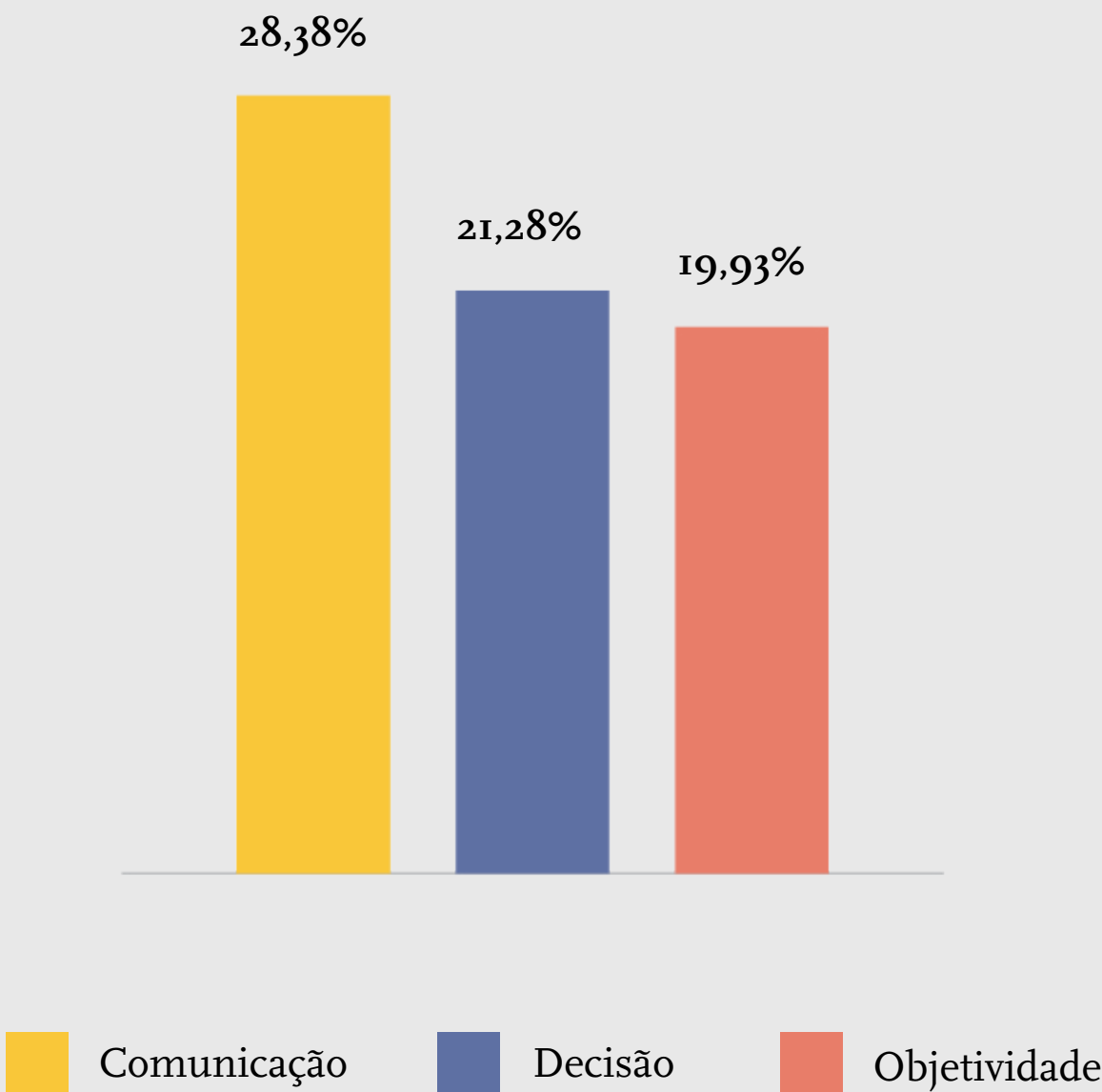


Opinião dos liderados

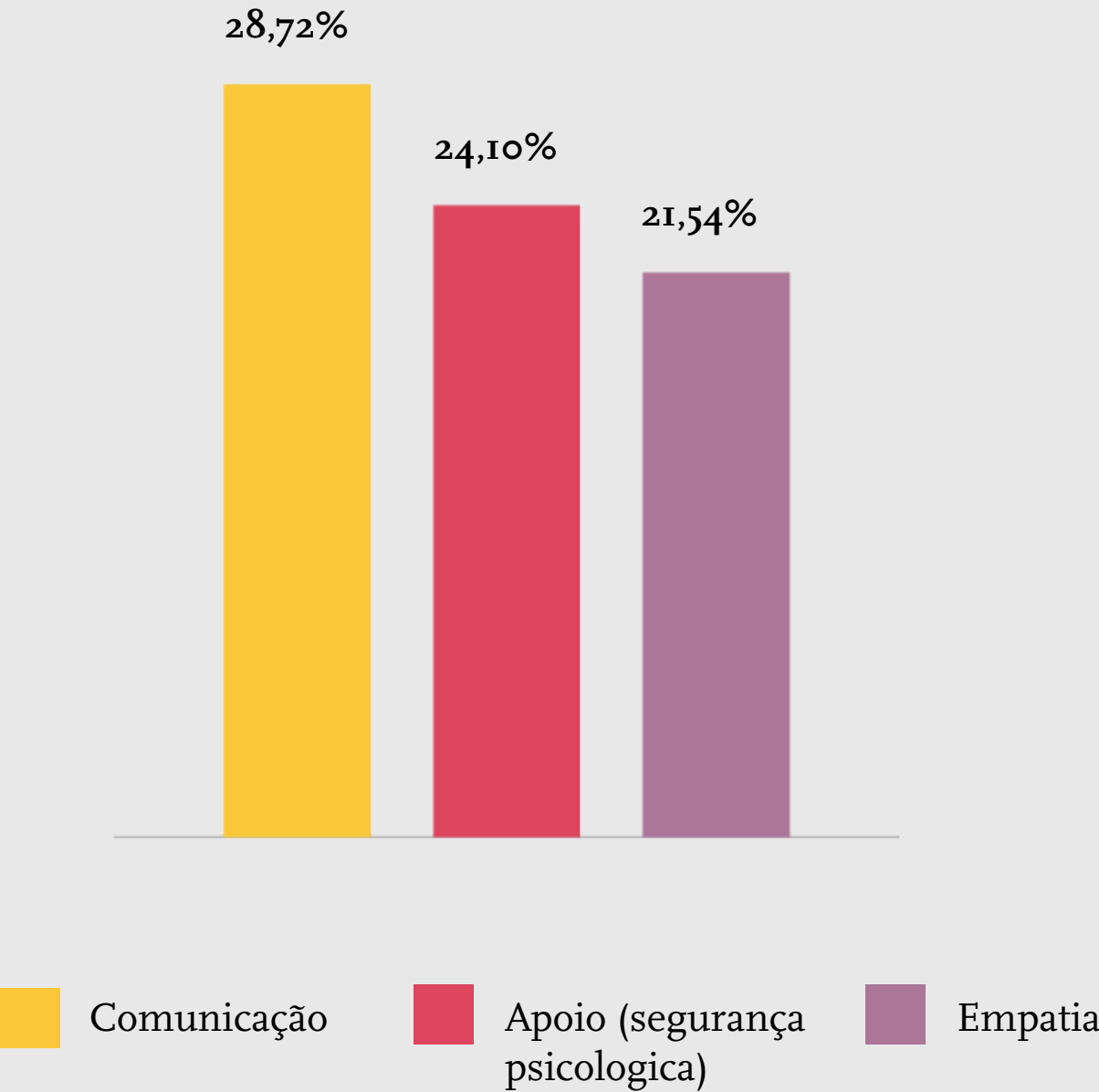


HABILIDADES QUE FALTAM NOS MEMBROS DA EQUIPE

Opinião dos líderes sobre o time



Opinião dos liderados sobre os gestores

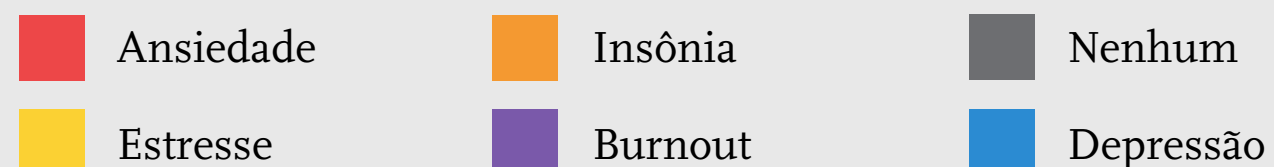
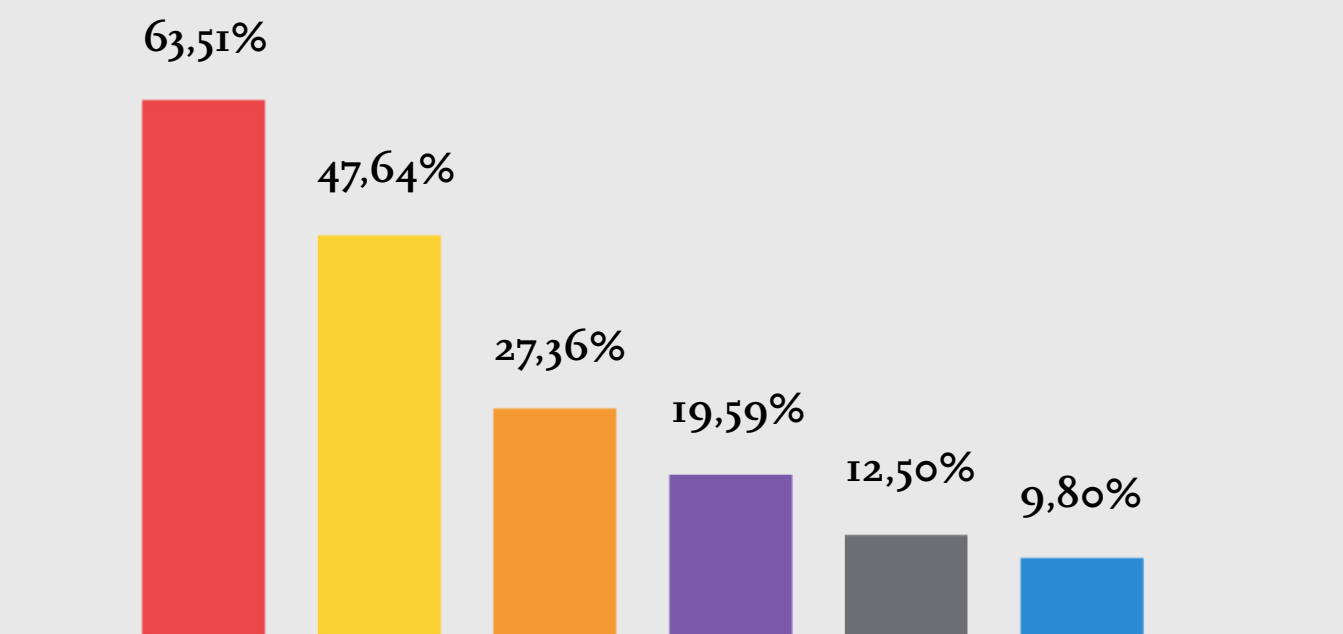


SOBRE A ANSIEDADE

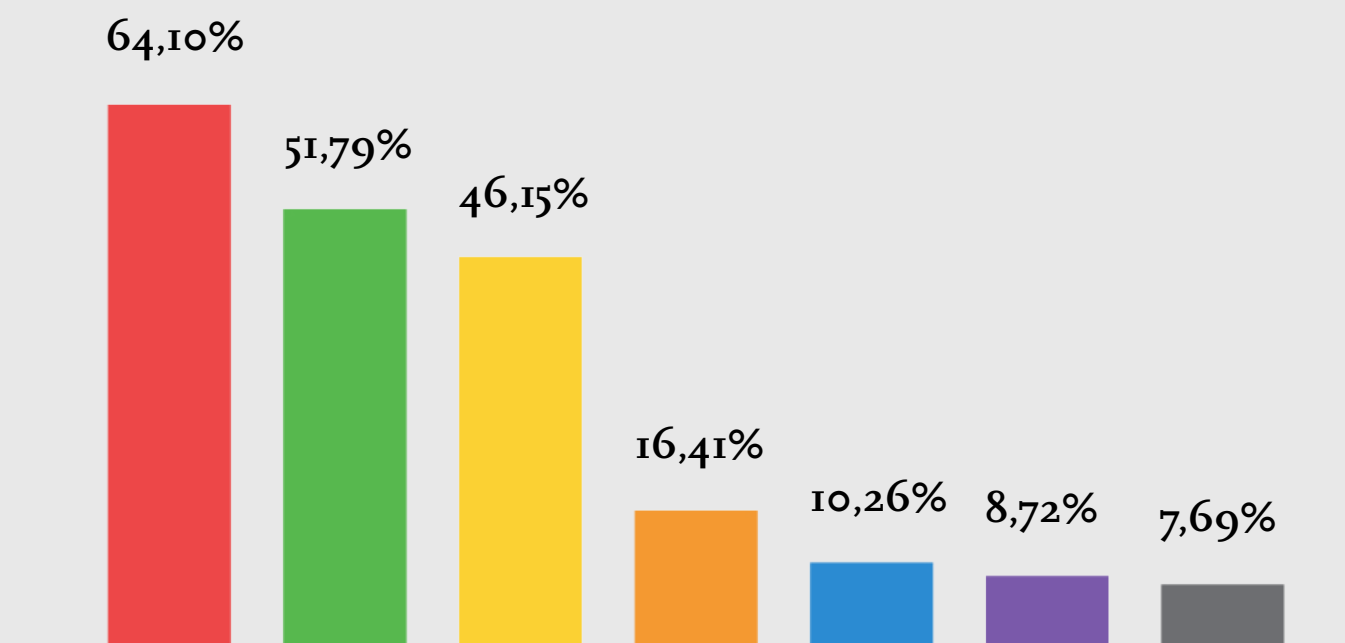
A psicologia explica que a maioria dos nossos bloqueios mentais é fruto da ansiedade, uma grande inimiga dos bons pensamentos. A informação é ainda mais preocupante quando vemos que o sentimento lidera a lista de impactos negativos causados pela pandemia, tanto do ponto de vista dos líderes quanto dos liderados.

QUAL FOI O PRINCIPAL IMPACTO DA PANDEMIA NA SUA SAÚDE MENTAL?

Opinião dos líderes



Opinião dos liderados

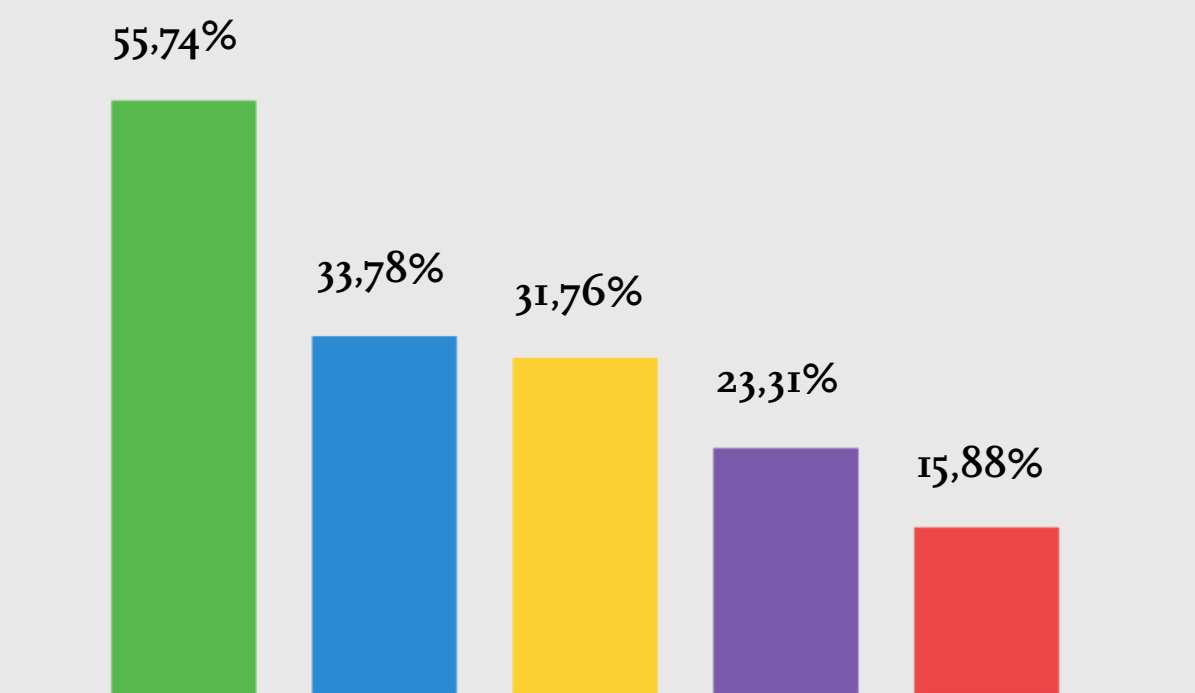


SOBRE AUTOUIDADO

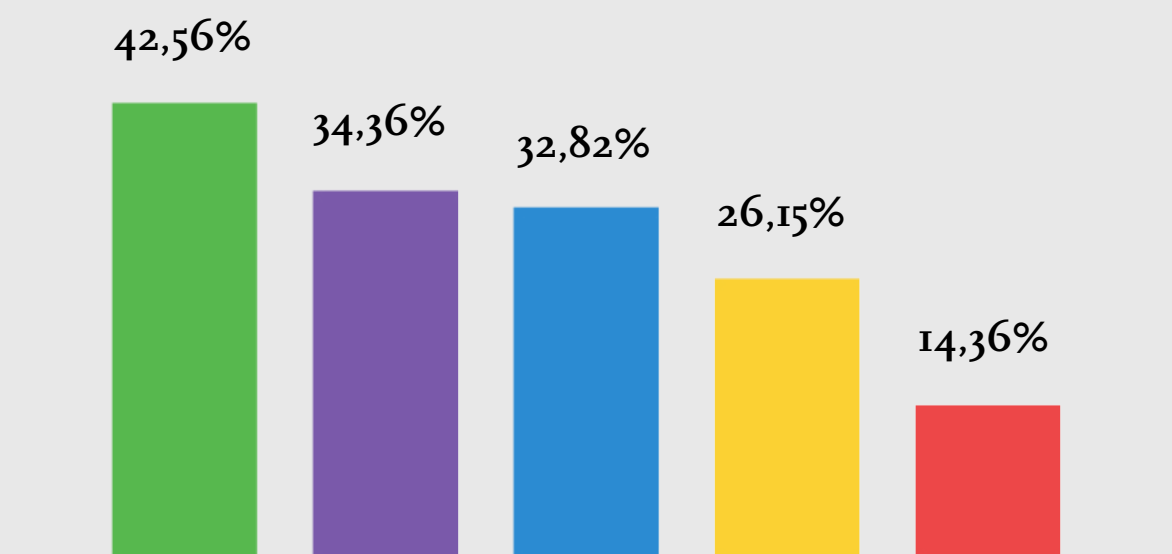
Sentir-se bem o tempo todo é uma fantasia. Mas, de acordo com a psicologia, a forma com que lidamos com sofrimentos, angústias, solidão e ansiedade pode determinar qual será a qualidade do nosso bem-estar emocional no longo prazo, impactando o nosso desempenho como pessoa e profissional. Por isso, é muito importante que as empresas incentivem os profissionais a praticarem o autocuidado e, se possível, promovam ações que estimulem essa prática.

PRINCIPAIS INICIATIVAS DE AUTOUIDADO

Opinião dos líderes



Opinião dos liderados



Atividades físicas Horas de sono regulares Pausas ao longo do dia Acompanhamento psicológico Não tenho me cuidado

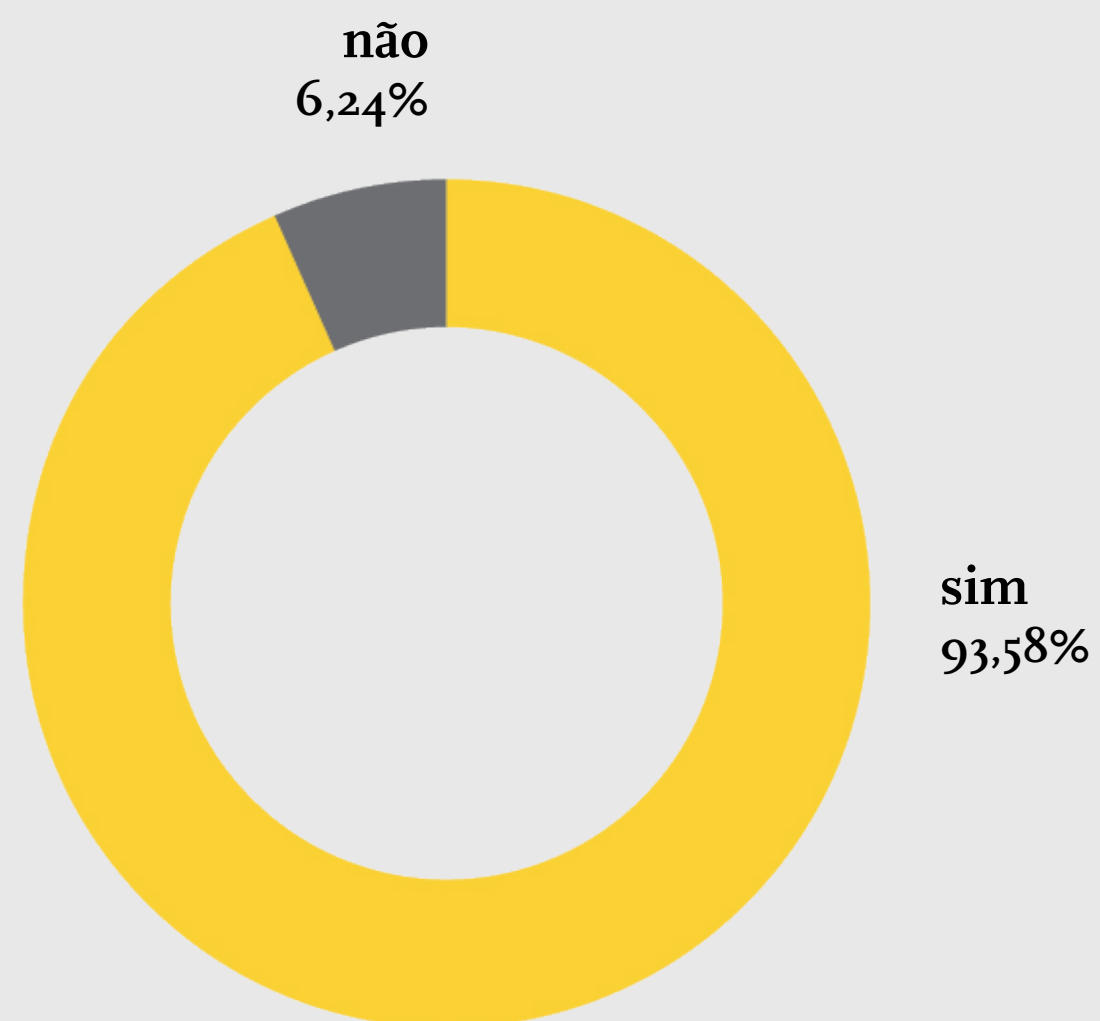


O PAPEL DAS EMOÇÕES NO TIME

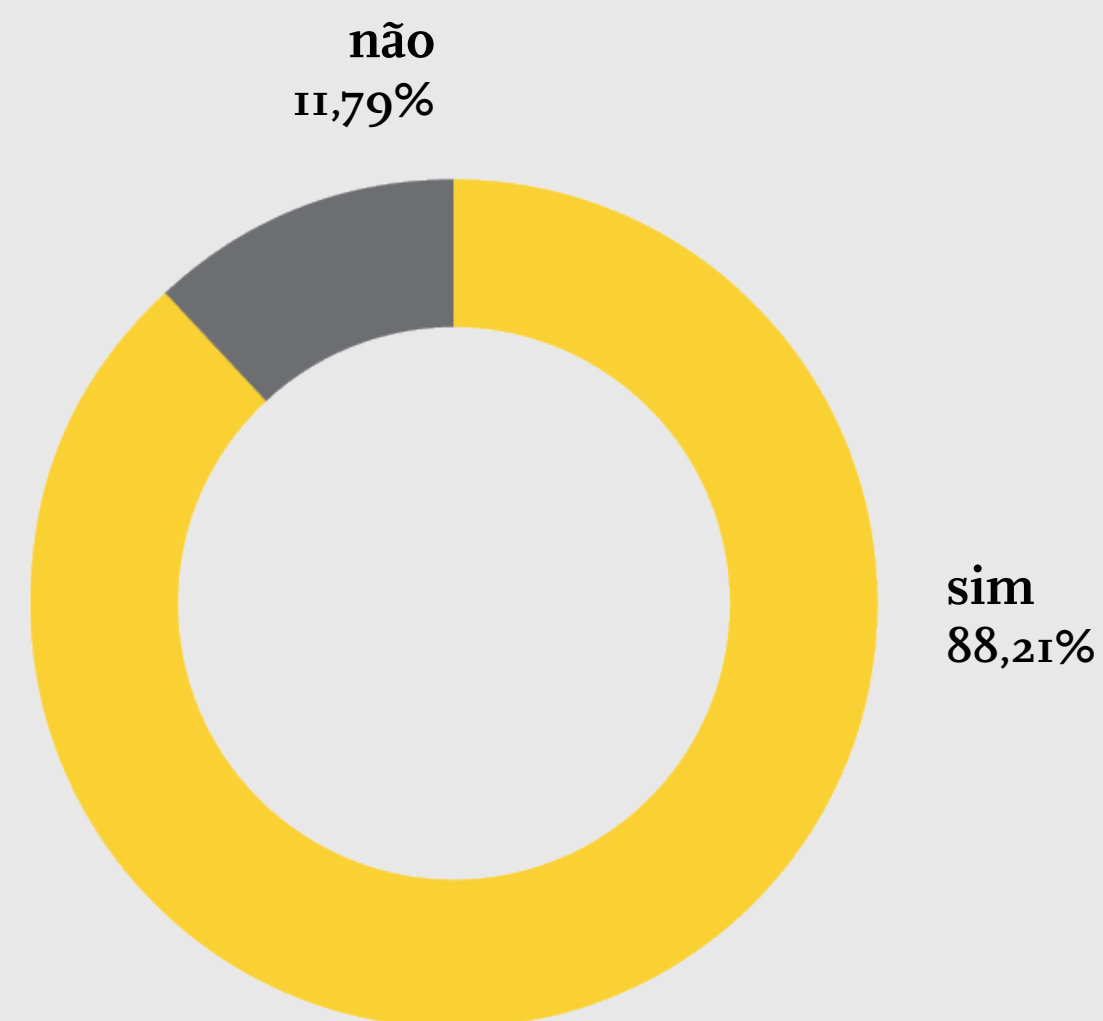
SOBRE HERANÇAS PSICOLÓGICAS

Você já trabalhou com uma pessoas emocionalmente desafiadoras?

Opinião dos líderes



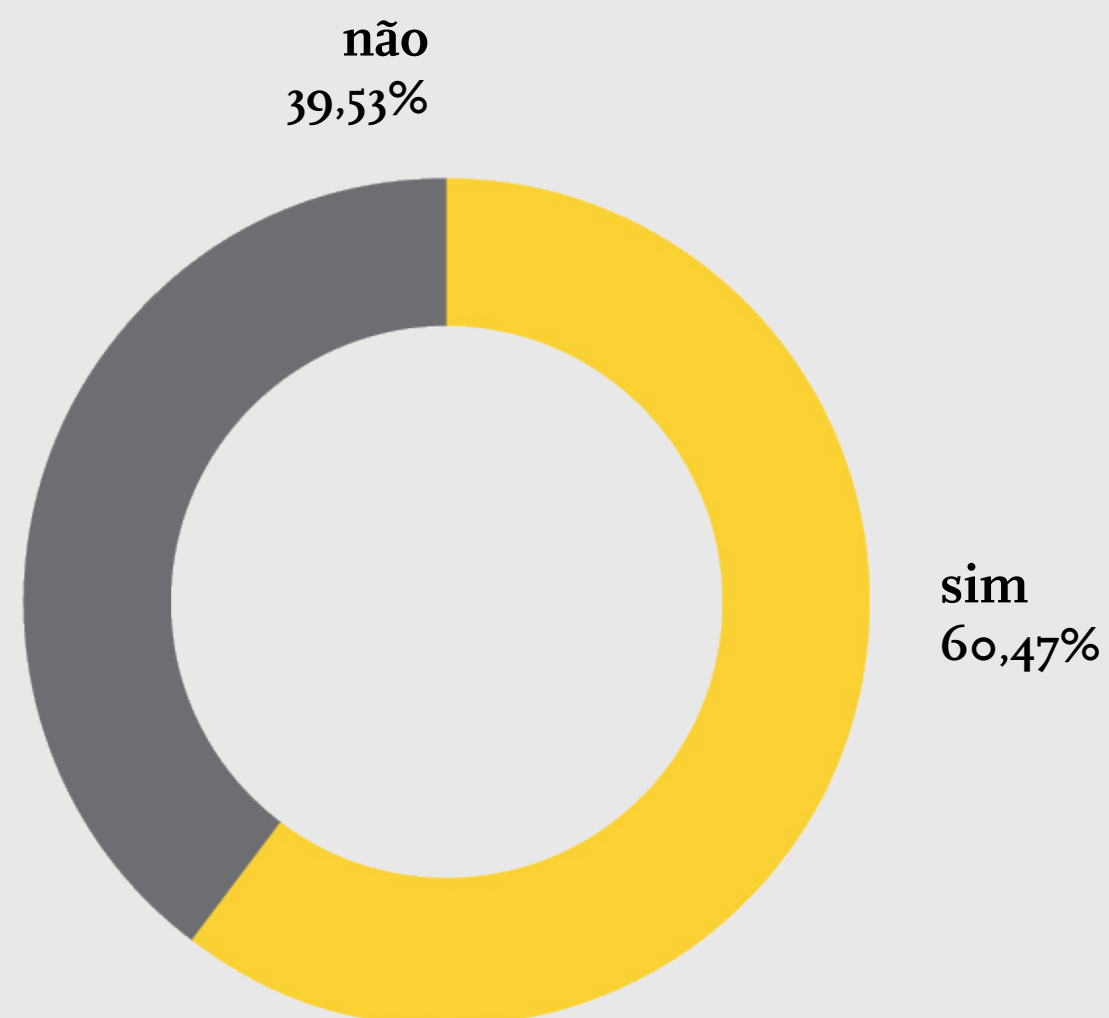
Opinião dos liderados



SOBRE HERANÇAS PSICOLÓGICAS

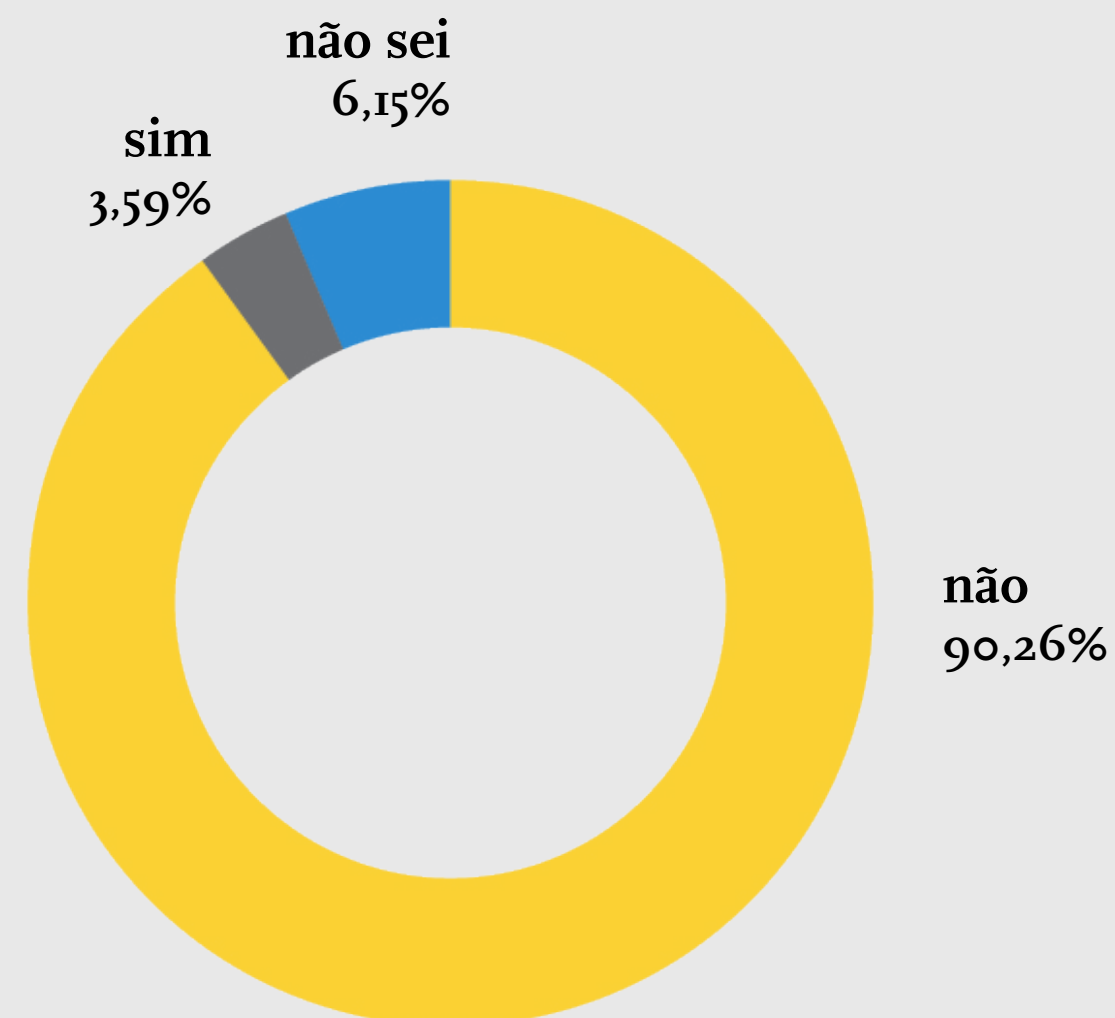
Você já demitiu alguém por comportamento inadequado?

Opinião dos líderes



Você já foi demitido(a) por um comportamento inadequado?

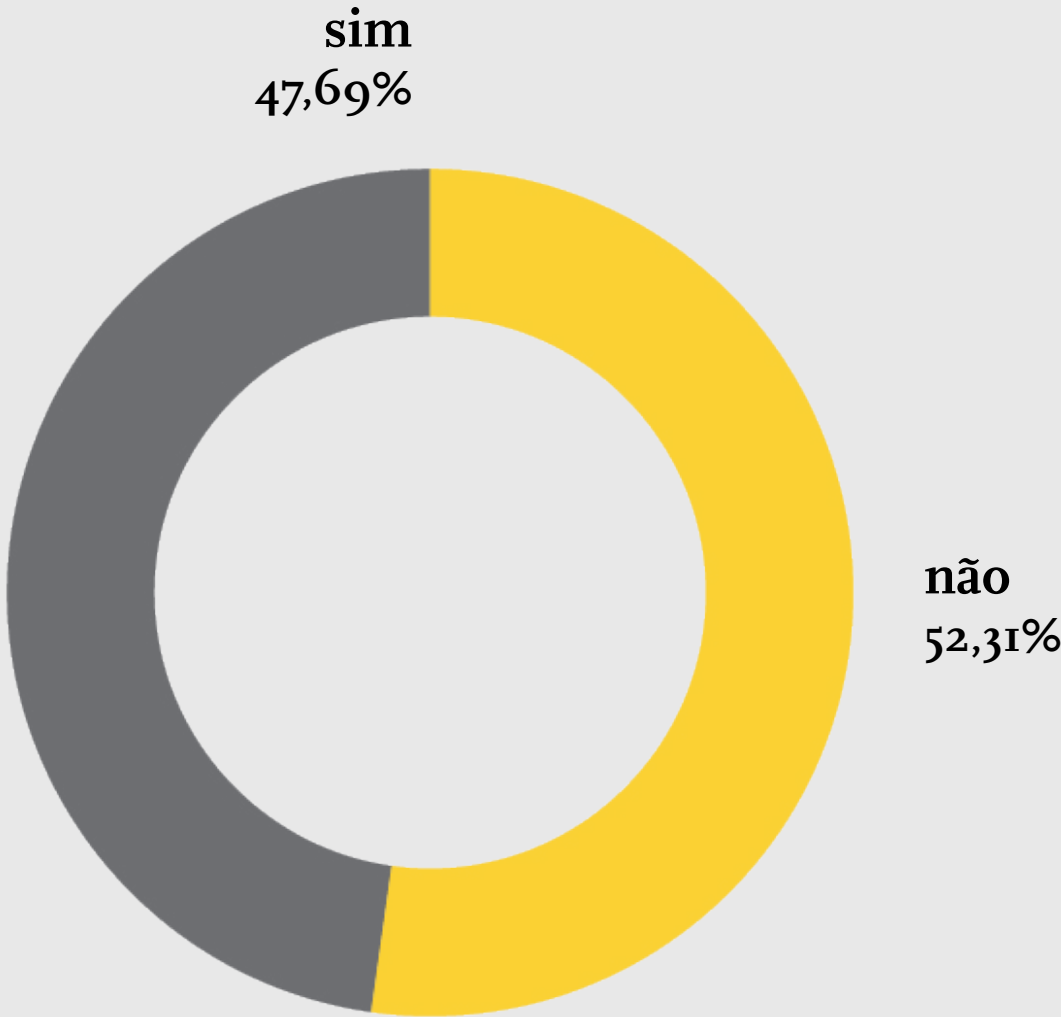
Opinião dos liderados



SOBRE HERANÇAS PSICOLÓGICAS

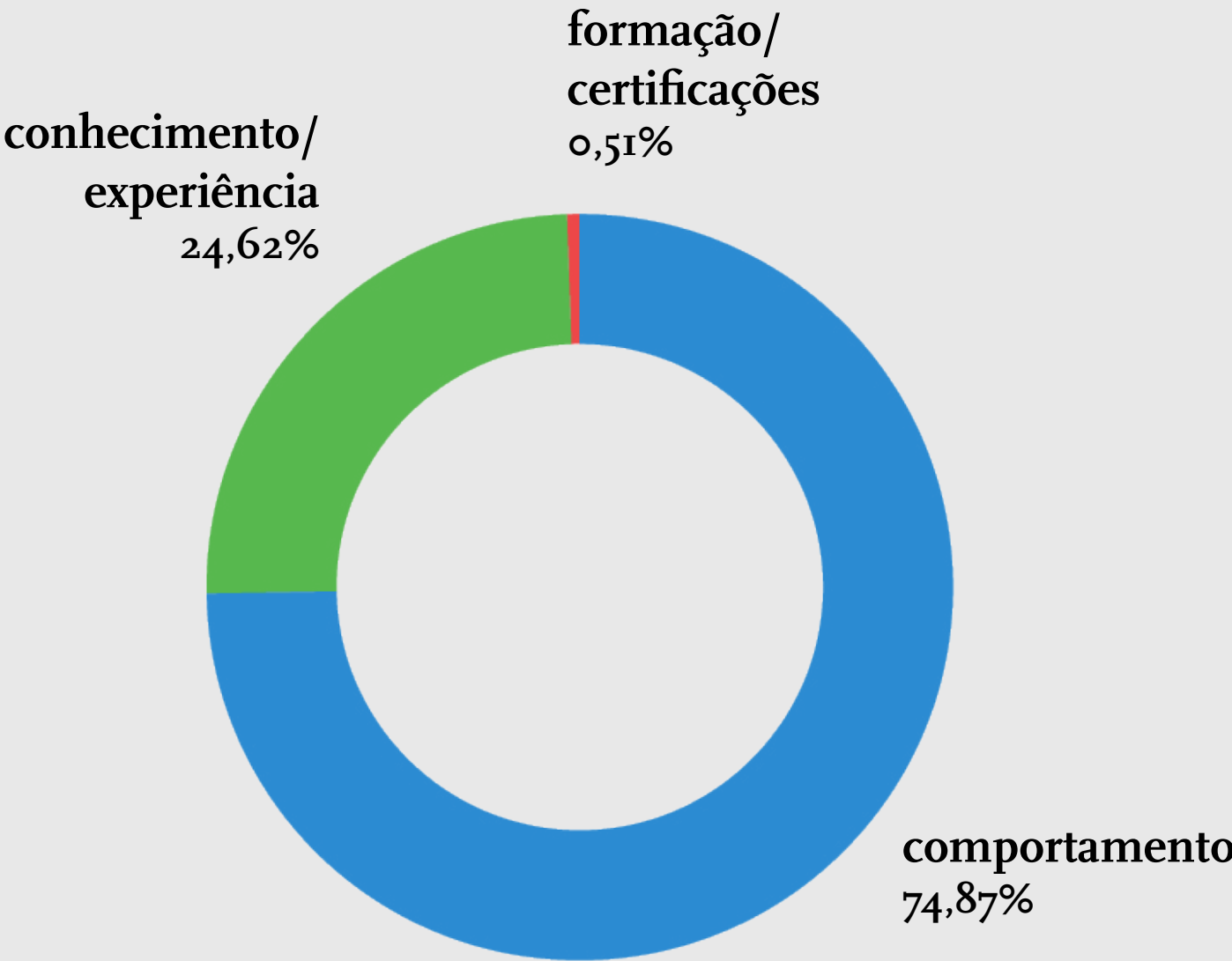
Você já pediu demissão motivado(a) pelo mau relacionamento com um líder ou membro da equipe?

Opinião dos liderados



O que você mais admira em um líder?

Opinião dos liderados





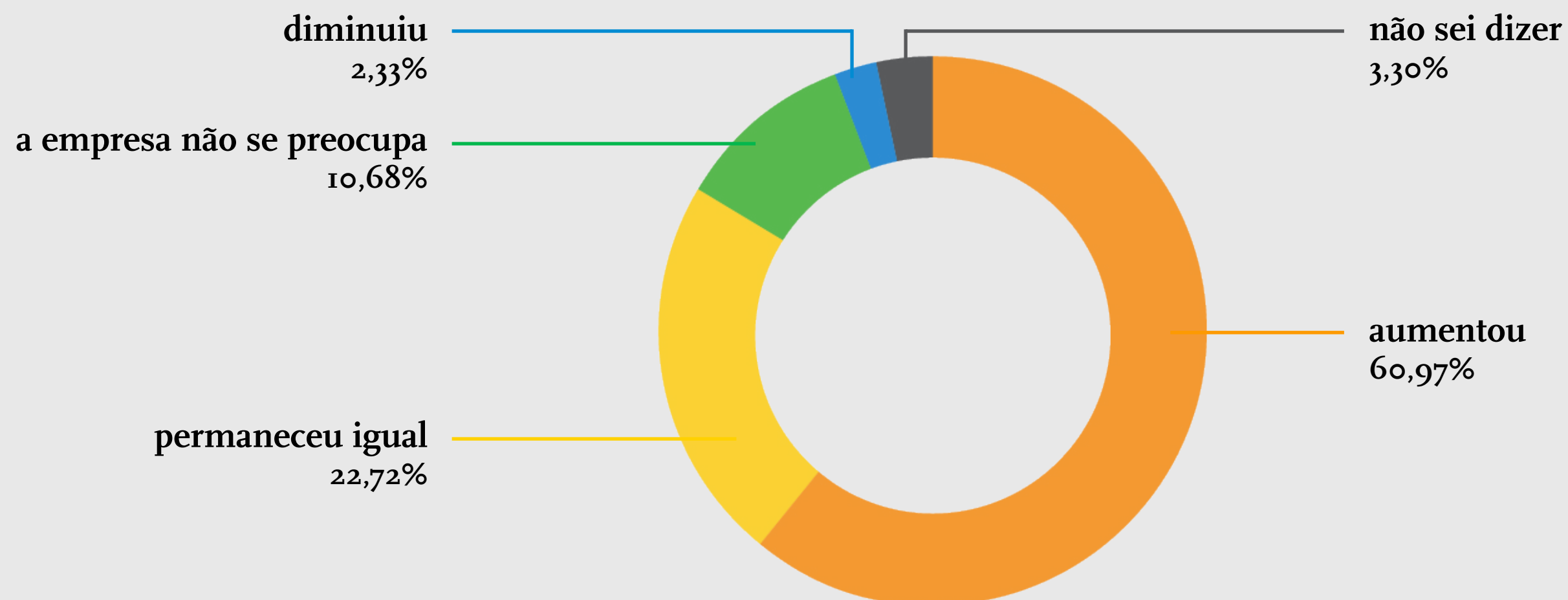
A PANDEMIA E O BEM-ESTAR DA EQUIPE

SOBRE O BEM-ESTAR EMOCIONAL E A SAÚDE MENTAL DA EQUIPE

Mais da metade dos líderes e liderados entrevistados acreditam que, durante a pandemia, o nível de preocupação das organizações com a saúde mental e o bem-estar emocional dos colaboradores aumentou. Porém, uma parcela acredita que a empresa ainda não está atenta ao tema.

Nesse período da pandemia, como você avalia o nível de preocupação da sua empresa com relação ao bem-estar emocional e saúde mental dos profissionais?

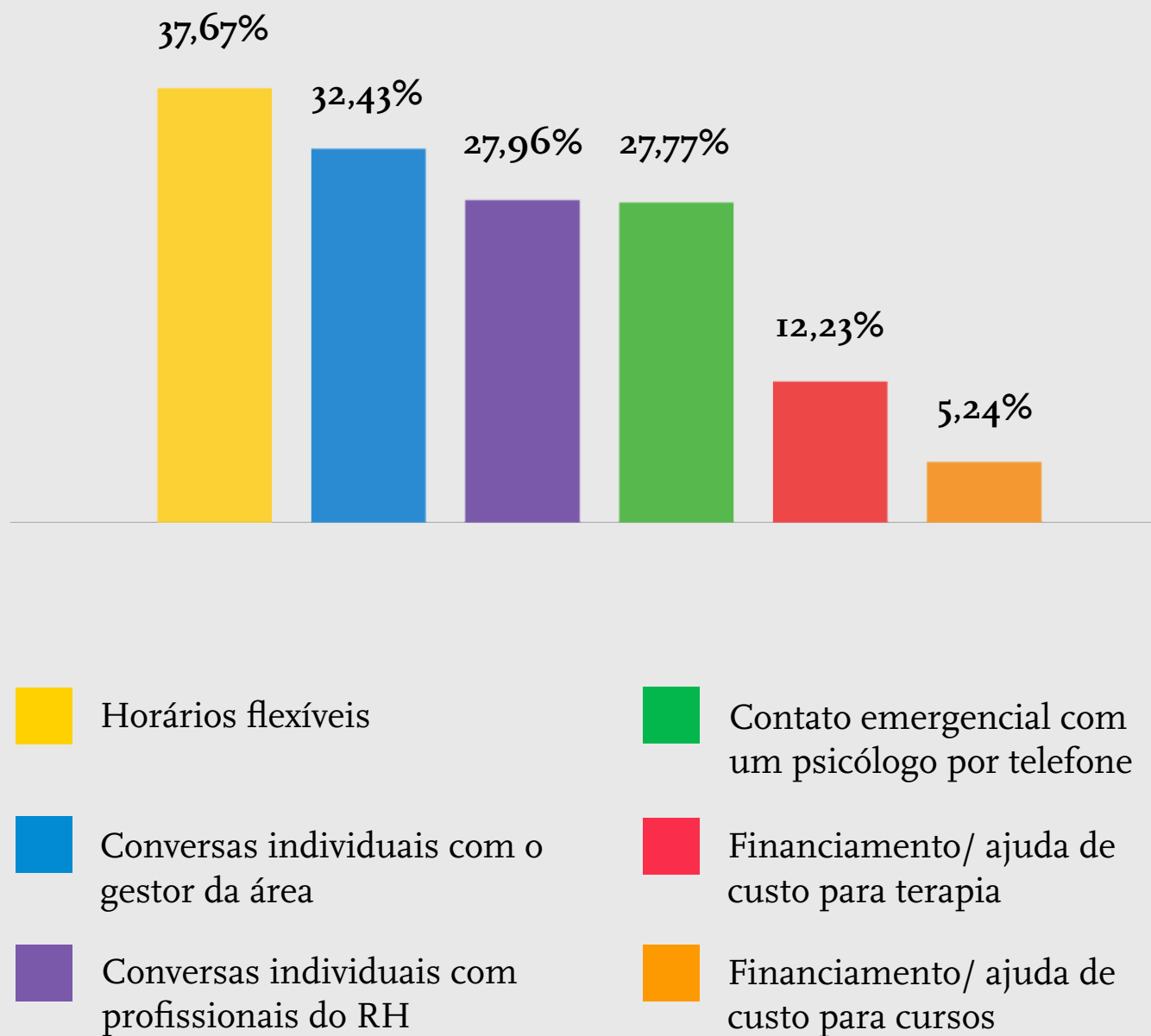
Opinião geral



SOBRE APOIO

Seis tipos de apoios oferecidos aos profissionais

Opinião geral



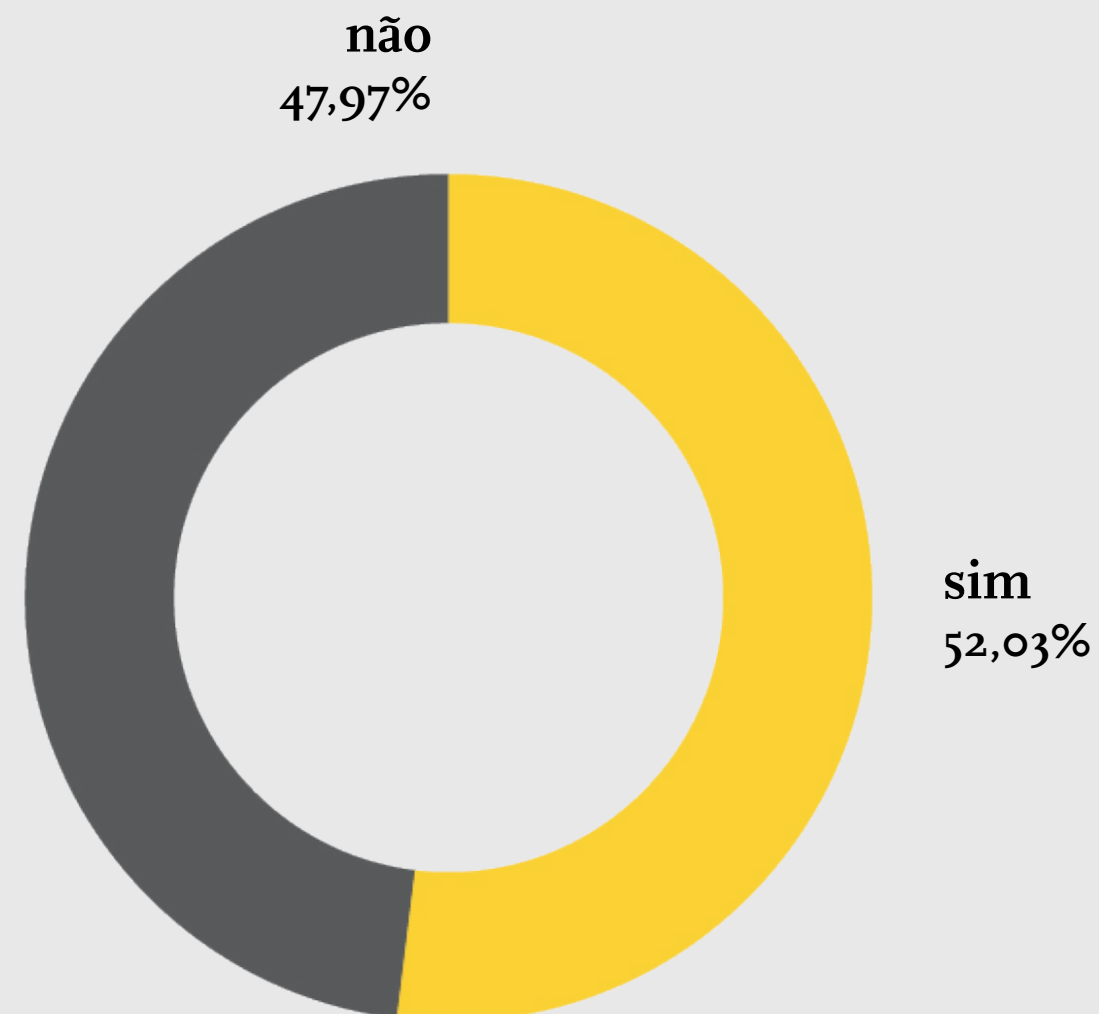
Sobre falta de apoio

28,16% dos entrevistados afirmaram que as empresas nas quais trabalham não oferecem nenhum apoio aos profissionais que têm se sentido emocionalmente abalados ou vêm enfrentando questões relacionadas à saúde mental.

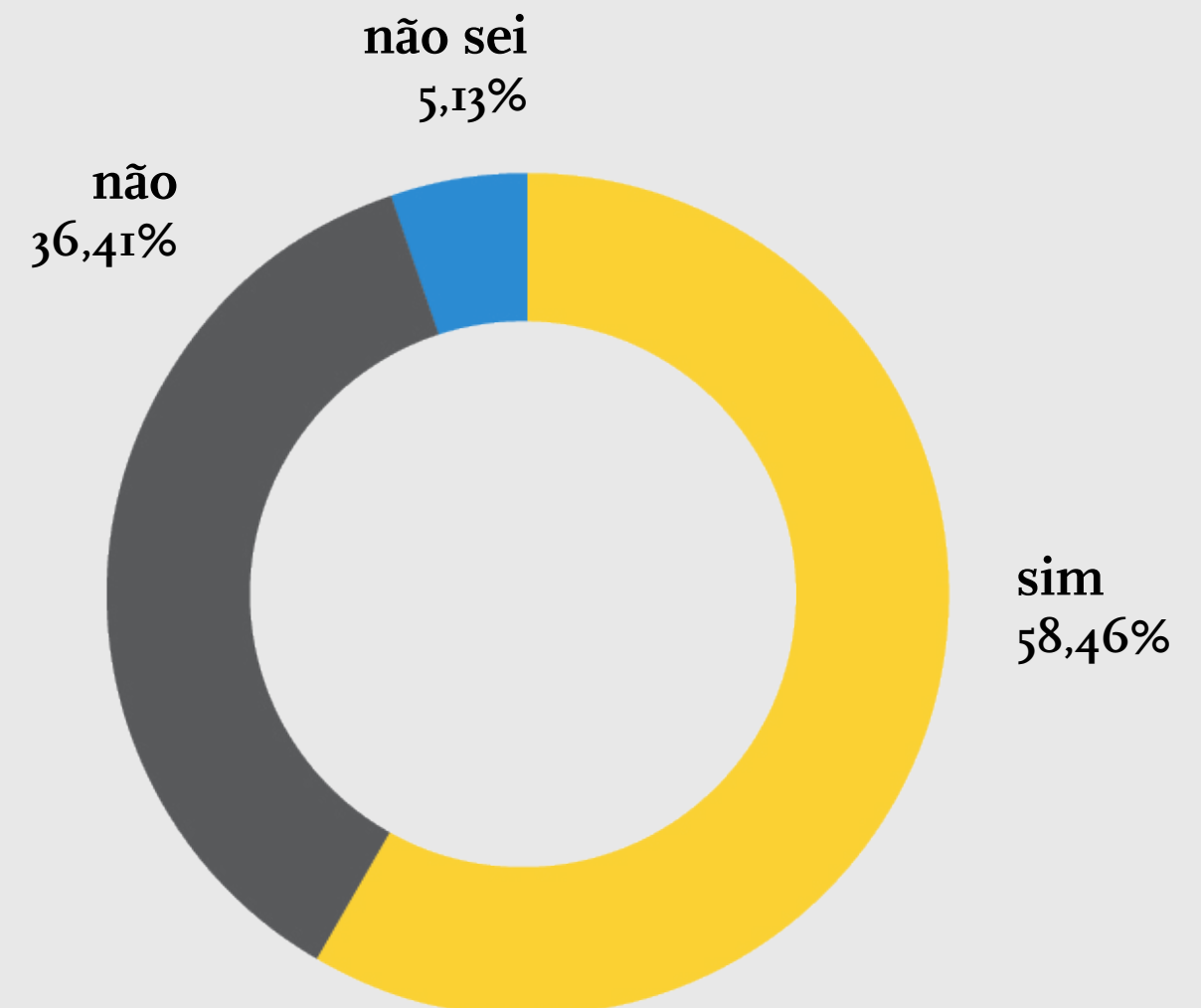
SOBRE ENGAJAMENTO E PRODUTIVIDADE

Nesse período de pandemia, em algum momento você deixou de produzir ou se engajar no trabalho por estar emocionalmente abalado(a)?

Opinião dos líderes



Opinião dos liderados



CONSIDERAÇÕES FINAIS

**THE
SCHOOL
OF LIFE**

“Um dos aspectos mais difíceis do dia a dia em uma empresa, seja no modelo presencial ou no home office, não tem nada a ver com produtividade, prazos ou competitividade. Está relacionado ao imenso e delicado desafio de lidar constantemente com pessoas e orquestrar o relacionamento entre elas e as oscilações individuais de humor, sentimentos e percepções. Transitar nessa Era das organizações emocionalmente inteligentes de forma bem-sucedida não é algo simples ou intuitivo. É uma arte que exige que nos comuniquemos de forma eficaz, entendamos nossas mentes e pontos cegos, dominemos nossas emoções e vejamos o mundo do ponto de vista dos outros. Felizmente essas são habilidades que podem ser treinadas e desenvolvidas por todos nós. A pesquisa mostra que mais de 90% dos líderes e liderados já têm o hábito de refletir sobre atitudes, pensamentos, sentimentos e emoções de si próprio. Talvez, essas pessoas só precisam do treino certo para colocar essa autoconsciência a favor das próprias carreiras e dos negócios.”



Diana Gabanyi & Jackie de Botton
diretoras e sócias-fundadoras

rh Robert Half®
Talent Solutions

“Não há dúvidas de que a tecnologia tem contribuído de maneira significativa para o sucesso dos negócios. Mas sem uma equipe qualificada e emocionalmente saudável, com pessoas sentadas nas cadeiras certas, acredito que seja impossível usufruir do potencial de todas as novidades que estão à nossa disposição, seja em termos de métodos, processos ou ferramentas tecnológicas. Por isso acredito ser fundamental que as organizações entendam os processos de recrutamento como parte das estratégias do negócio e não apenas como o preenchimento de uma cadeira vaga. Paralelamente a isso, é muito importante revisar os planos de retenção dos melhores talentos, cuidar daqueles que têm permanecido ao lado da companhia mesmo nos momentos mais desafiadores, se abrir para os diferentes modelos de contratação e abrir mão de práticas ultrapassadas, como a contraproposta. Pessoas são o principal ativo de uma companhia e devem ser tratadas como tal para terem motivos para dar o melhor de si.”



Maria Sartori
diretora associada

SOBRE AS REALIZADORAS DO ESTUDO



Referência no ensino de inteligência emocional, a The School of life foi fundada em Londres, em 2008, pelo filósofo e escritor suíço Alain de Botton. A escola chegou ao Brasil em 2013 pelas mãos da empreendedora Jackie de Botton e da jornalista Diana Gabanyi, e conta, ainda, com unidades em outros oito países: Austrália; França; Turquia; Alemanha; Coreia do Sul; Taiwan; Bélgica; e Holanda. Ao longo do ano, a The School of Life oferece cursos com base em seis temas principais: autoconhecimento; relacionamentos; trabalho; calma; capacidade de viver em companhia do outro; e cultura e lazer. Desde o início da pandemia, o aprendizado – que era prioritariamente presencial e sempre foi aberto ao público em geral - é online, ao vivo e interativo. A escola, também, tem grade diferenciada e customizável para empresas, com base em 20 habilidades emocionais, além de psicoterapia, coaching de vida e carreira, terapias de casal e biblioterapia.



É a primeira e maior empresa de recrutamento especializado no mundo. Fundada em 1948, a Robert Half opera no Brasil selecionando profissionais permanentes e para projetos especializados nas áreas de finanças, contabilidade, mercado financeiro, seguros, engenharia, tecnologia, jurídico, recursos humanos, marketing e vendas e cargos de alta gestão. Ao todo são mais de 300 escritórios na América do Norte, Europa, Ásia, América do Sul e Oceania. Em 2021, a Robert Half foi novamente considerada pela Fortune uma das empresas mais admiradas do mundo. A Robert Half integra também o Índice de Igualdade de Gênero da Bloomberg, graças ao seu compromisso em promover a igualdade e proporcionar uma cultura que apoia a diversidade.

THE SCHOOL OF LIFE

THESCHOOLOFLIFE.COM/SAOPAULO

 company/the-school-of-life-brasil

 tsolbr

 theschooloflifebrazil

 theschooloflifebrazil

ROBERT HALF

ROBERTHALF.COM.BR/

 company/robert-half-international/

 RobertHalf_BR

 roberthalfbrasil

 roberthalfbr

**THE
SCHOOL
OF LIFE**

 **Robert Half**[®]
Talent Solutions