

# **Capacitação em Psicologia Organizacional: As emoções e o local de trabalho – As Habilidades Sociais e o Bem Estar no Trabalho**

Professora: Maria de Fatima Feitoza Barros  
Psicóloga CRP 15/0305

**Habilidades sociais são as competências que um ser humano tem ao interagir de maneira produtiva e saudável com aqueles que estão à sua volta.**

Também conhecidas como soft skills, tais aptidões se tornam cada vez mais importantes nos ambientes sociais, principalmente em relações de trabalho e corporativas.

Ser assertivo, saber se comunicar e agir com respeito e gentileza dentro de um ambiente corporativo são habilidades sociais essenciais para profissionais que querem avançar na carreira e contribuir para um clima saudável e produtivo.

Tais habilidades têm sido cada vez mais valorizadas por empresas que as levam em consideração na hora de contratar e formar **suas equipes de alta performance.**

Pessoas habilidosas socialmente, pessoas articuladas, que têm boa comunicação, empatia e agem positivamente costumam manter relações e vínculos mais frutíferos. No trabalho não é diferente: elas saem na frente e são mais propensas a conquistarem o sucesso.

Existem muitas formas de habilidades sociais importantes, mas algumas estão tendo destaque e sendo cada vez mais buscadas nos novos colaboradores na hora de uma seleção.

## **Civilidade**

A civilidade é a capacidade de respeitar regras implícitas e explícitas na sociedade com a finalidade manter um convívio agradável entre as pessoas.

São exemplos de civilidade as boas maneiras, o respeito, a cordialidade, a polidez ao falar, a tolerância, gentilezas e cortesias.

## **Assertividade**

Assertividade é a habilidade de se posicionar de maneira firme e positiva, sem abrir espaço para mal-entendidos e conflitos.

Uma pessoa assertiva tem tranquilidade e clareza ao expor suas ideias, é autoconfiante e não tem medo de colocar a sua opinião sem ficar “em cima do muro”, fazendo com que os interlocutores a compreendam rapidamente.

## Comunicação

A comunicação é essencial para o bom andamento nas relações interpessoais. É a capacidade de transmitir sua ideia de uma forma que o outro possa entender, com clareza e objetividade.

## **Empatia**

Quando se vai definir empatia é sempre como sendo “a habilidade de imaginar-se no lugar de outra pessoa”. Muito mais que isso, a empatia é a habilidade de ler e compreender um ponto de vista que não é o seu.

## **Trabalho e desenvoltura**

Foco e performance são duas palavras de ordem dentro de uma empresa, já que, se combinadas, elas levam profissionais a terem boa desenvoltura e excelentes resultados em seus trabalhos.

## **Positividade**

Uma atitude positiva é capaz de engajar pessoas e equipes inteiras. Acreditar que algo pode dar certo é um passo enorme para a ação. Por isso, a positividade é uma das habilidades sociais bastante valorizada no mercado.

Todas essas características de habilidades sociais que se encontram acima elencadas, fazem parte da complexidade do ser humano, que reúne em si pontos positivos e aqueles que ainda precisam ser desenvolvidos.

As habilidades sociais, ou “soft skills”, são essenciais para o estabelecimento de um bom clima organizacional e para a manutenção de um ambiente respeitoso, que possibilite a todos os colaboradores atingirem seus potenciais profissionais e, consequentemente, aumentem a produtividade.