

**“Pessoas com maior foco são mais bem sucedidas”**

QSP SUMMIT

# “Pessoas com maior foco são mais bem sucedidas”



## DANIEL GOLEMAN

#qspsummit #thechallenge



Ilídia Pinto

17.03.2018 / 12:00

**Daniel Goleman, o “pai da inteligência emocional”, estará esta semana em Portugal e falou da importância da atenção**

Num mundo cada vez mais competitivo, a tecnologia, em desenvolvimento constante, está a roubar-nos a atenção, o “ingrediente secreto” para o sucesso em todos os âmbitos da vida, garante Daniel Goleman, psicólogo e autor de livros como *A Inteligência Emocional* ou *Foco – O Motor Oculto da Excelência*. “As pessoas com maior capacidade de se manterem focadas são as que terão mais sucesso”, sublinha o professor, em entrevista exclusiva ao Dinheiro Vivo.

Habitualmente identificado como o “pai da inteligência emocional”, Daniel Goleman estará em Portugal esta semana para participar na QSP Summit, que decorre dia 22 na Exponor, em Matosinhos. O autor reconhece que a dificuldade em manter o foco é um problema crescente na sociedade atual. “Os jovens têm mais distrações do que nunca. E, por isso, é tão importante que se ensine a desenvolver esta capacidade mental de fortalecimento do foco nas escolas”, defende.

Mas não são só as novas gerações a ter problemas de atenção. “Os executivos precisam de um foco mais forte do que nunca”, diz, lembrando que há muitas variedades de atenção. A concentração, que implica a capacidade de ignorar tudo á volta, a presença aberta, uma espécie de “consciência panorâmica”, ou associação livre, que implica deixar a mente voar livremente, e que é “essencial para a criatividade e a inovação”.

Mais uma vez, diz, “a capacidade de prestar atenção na hora certa e do modo apropriado é absolutamente crítica para um desempenho máximo e para o sucesso na vida”. Sendo certo que a atenção funciona muito como um músculo: se a usarmos mal, definha; se a trabalharmos bem, desenvolve-se.

Os melhores líderes não são, apenas, aqueles que se mantêm focados, são, também, aqueles que sabem ser emocionalmente inteligentes. “Eles sabem motivar, inspirar, guiar e colaborar para obter um elevado desempenho das suas equipas”. As mulheres são melhores gestores emocionais, quisemos saber. “Não. Depende de cada um. Não há qualquer diferença. O que há é uma dúzia de competências de inteligência emocional que podem ser combinadas de diferentes formas para promover uma performance de liderança de topo”, defende. O autoconhecimento, a gestão das emoções, a automotivação, a empatia e as competências sociais são as cinco grandes áreas a trabalhar.

Daniel Goleman é um dos mais de 20 oradores nacionais e internacionais que estarão, quinta-feira, na QSP Summit, a realizar na Exponor. The Challenge é o tema da conferência este ano, considerado um dos eventos mais importantes de gestão e marketing na Europa e que junta cerca de 1700 quadros médios e superiores. Inovação, Estratégia Digitak, Competitividade, Content Marketing e Desenvolvimento Pessoal são, apenas, alguns dos temas que estarão em debate.

Steve Knight, professor no INSEAD Business School, Tamara McCleary, CEO da Thulium, Bonin Bough, um dos executivos de marketing “mais premiados do mundo” e Bob Goffee, professor de Comportamento Organizacional, na London Business School, são alguns dos oradores. Entre os portugueses, destaque para Ângelo Paupério, co-CEO da Sonae, para o advogado João Viera de Almeida ou para o maestro Rui Massena.