

SGP RECOMENDA

CONHEÇA 8 DICAS PARA VENCER DIFICULDADES NO TRABALHO



Lidar com desafios e pressões no ambiente profissional é cada vez mais comum num mundo com tanta competição entre as empresas. Uma das alternativas para superar essas adversidades é a resiliência.

Esse conceito da psicologia veio da física, definido como a capacidade das pessoas lidar com problemas, superar

obstáculos ou resistir à pressão de situações adversas, como o estresse, sem entrar em surto psicológico e se adaptando a cada situação.

O consultor e professor da Fundação Getúlio Vargas Paulo Yazigi Sabbag estuda a resiliência na vida profissional e lançou este ano o livro “Resiliência: competência para enfrentar situações extraordinárias na vida profissional” (Campus/Elsevier, 216 págs.). Veja abaixo 8 dicas de Sabbag para o profissional alcançar a resiliência no trabalho.

1. Tenacidade

Essa característica é um apego obstinado a uma ideia, a um projeto, é a persistência para alcançar uma meta. Isso é muito importante para ter a capacidade de resistir à pressão por resultados extraordinários. Sabbag orienta que para desenvolver a tenacidade a pessoa pode, por exemplo, praticar esportes.

“A competição dos esportes ajuda a ganhar disciplina e condicionamento. Também aprendemos a lidar melhor com as limitações do próprio corpo”, comenta.

2. Controle das temperanças

É a capacidade de lidar melhor com as emoções. No trabalho, há muitas situações que nos deixam abalados, mas com o controle das temperanças podemos evitar brigas, problemas de relacionamento e, assim, enfrentar melhor as situações de crise. Para Sabbag a prática de meditação é uma das formas de controlar melhor as emoções.

“Os brasileiros têm a mais baixa pontuação no controle emocional. É uma característica cultural, mas que pode ser trabalhada para ser mudada aos poucos”, afirma.

3. Flexibilidade mental

A falta de flexibilidade mental provoca uma maior dificuldade para aceitar mudanças. Sabbag comenta que a rotina profissional atual exige transformações constantes, seja em momentos de crise econômica ou para adaptação de novas tecnologias, desse modo, insistir em práticas ultrapassadas só é prejudicial ao profissional.

“Atividades lúdicas, artísticas são exercícios de criatividade que podem ajudar as pessoas a aceitarem melhor as mudanças no trabalho”, orienta.

4. Abertura para solucionar de problemas

Sabbag diz que essa característica pode ser chamada de “espírito prático”, como “minha avó chamava”. É uma maior facilidade para encontrar estratégias para solucionar problemas.

“Ter paciência e facilidade para resolver problemas é muito valorizado. Essa competência pode ser estimulada se a pessoa estudar como é feito um projeto, suas fases, execução. O planejamento para resolver um problema”, comenta.

5. Competência para fazer articulação social

As pessoas com baixa competência para articulações sociais, quando enfrentam um desafio, costumam se isolar dos colegas de trabalho, o que pode tornar ainda mais difícil resolver o problema.

“A habilidade para fazer parcerias é muito importante para alcançar resultados. O profissional só tem sucesso se trabalha em grupo”, diz.

6. Auto eficácia

A autoconfiança vem das crenças mais profundas que a pessoa tem. A falta de confiança faz muitos desistirem dos desafios ou se considerarem azarados. Para Sabbag, em casos extremos só com terapia isso pode ser solucionado, mas existem hábitos que podem ser estimulados no dia a dia.

“Há estratégias que podem ser trabalhadas. O otimismo pode ser estimulado, apreendido, com exercícios mentais. Muitas pessoas, quando a situação está preta, contam piada, tiram sarro de si mesmo. Devemos tomar consciência das armadilhas da mente, que muitas vezes fica enredada em pensamentos negativos. O pessimismo só deve existir para impedir exageros, para evitar riscos desnecessários”, comenta.

7. Empatia

É a capacidade de compreender o sentimento ou reação da outra pessoa, imaginando-se nas mesmas circunstâncias dela.

“Isso é importante para aprender a lidar melhor com a diversidade, seja ela de qual tipo for”, afirma.

8. Proatividade

A primeira reação diante de um obstáculo é fazer algo a respeito. Isso pode parecer simples, mas inúmeras pessoas não conseguem, simplesmente ficam paralisadas.

“A proatividade pode ser aprimorada quando damos um sentido a própria vida. Ter um objetivo na vida, seja ele pequeno ou grande, é muito importante para nossa motivação diária”, orienta.