

e Internacionais



Home

Conheça Divinópolis

Telefones Úteis

e-Shop

Agenda

Contatos

Serviços

Colunistas

Barra Caderno IEL FIEMG



pesquise um artigo no DiviCity

www.zeostravelling.com.br

Artigo mais procurado | Estágios e Profissões

A importância das redes de contatos para a profissão e carreira

Empregado, funcionário ou colaborador: em qual perfil você se encaixa?

É hora de decidir: fazer um curso superior ou técnico?

Divinópolis e o futuro: Uma leitura da Veja

Organizar as finanças pessoais é também fator de equilíbrio no trabalho

Vivência no exterior: diferencial ou pré-requisito

Dicas para avaliar uma proposta de estágio ou emprego

Cadastre-se no DiviCity.com

Cadastrando no **DiviCity.com** você recebe as principais notícias da cidade, recebe as melhores ofertas e participa de promoções exclusivas.

Cadastre-se agora mesmo!

E-mail*

Home ▶ Estágio e Profissões ▶ Aprenda a se apaixonar pelo seu trabalho novamente

Aprenda a se apaixonar pelo seu trabalho novamente

ESCRITO POR EXAME
SEX, 01 DE JULHO DE 2011 15:00

Share

Já se foram os tempos em que rumar para o trabalho era só empolgação? Agora, ao colocar os pés na empresa você já começa a contagem regressiva para o fim do expediente? Sinal vermelho, então.



Mas antes de seguir seus impulsos e sair por aí distribuindo currículos, é preciso parar e avaliar se vale a pena continuar na companhia – apesar da sua insatisfação. Se a conclusão for positiva, então é hora de se movimentar para aprender a gostar do trabalho novamente.

Muitas vezes a insatisfação com o trabalho pode não ter um motivo muito claro. Você simplesmente não está bem com a situação, mas não consegue nomear precisamente os porquês. "Isso é um sintoma. E como uma doença, as causas precisam ser investigadas", afirma José Augusto Figueiredo, COO da DBM na América Latina.

Elencamos os sete motivos que mais influenciam negativamente seu gosto pelo trabalho e como amenizá-los. Mas não espere fórmulas prontas e sucesso imediato. Afinal, "aprender a gostar do que a gente tem que fazer é um sinal de maturidade", afirma Eliana Dutra, diretora executiva da Pro-Fit Coaching & Treinamento e vice presidente da International Coach Federation – Brazil.

Motivo 1: Tudo é muito entediante

Quando o expediente se transformar em uma sucessão de momentos de puro tédio, o melhor remédio é se reinventar. "A primeira grande pergunta a se fazer é 'quais os novos desafios que posso adicionar à minha posição?'" diz Eliana.

De acordo com a especialista, o tédio é, muitas vezes, resultado direto do fato da pessoa estar alojada à zona de conforto – sem qualquer perspectiva (e coragem) de sair de lá.

Por isso, comece olhando ao seu redor. Converse com subordinados, pares ou até mesmo chefe para desvendar quais processos podem ser melhorados e tome o desafio para si.

No dia-a-dia, revolucione sua rotina. Por exemplo, se sua primeira tarefa do dia é lidar com a pilha de papéis que se acumulam sobre a sua mesa, comece o expediente respondendo e-mails ou fazendo algumas ligações.

Motivo 2: Sua carga de trabalho é insustentável

oferta 24h Submarino

Mochila Targus
Ultralight
Laptop 16"

Por
R\$ 65,90

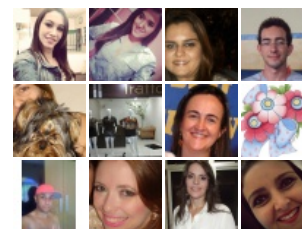
publicidade

DiviCity DiviCity.com



Like

380 people like DiviCity.com.



Facebook social plugin

A livraria que sabe
tudo de livros.

Motivo 2: Sua carga de trabalho é insuportável

As longas horas atribuídas de expediente tiram todas as suas energias e alegrias para começar o dia seguinte? Então, aprenda a compartilhar.

Sim, exatamente. A arte de delegar tarefas é subestimada por boa parte dos profissionais, mas é essencial para que o trabalho seja feito com qualidade – e sem que ninguém se mate por isso. Agora, óbvio, que a ideia não é sobrecarregar outra pessoa. Mas sim compartilhar atividades com bom senso.

Agora, se delegar tarefas está fora de cogitação, a dica é aprender a definir quais são as atividades prioritárias e dar a devida atenção a elas. Uma das leis mais essenciais da economia, desenhada por Vilfredo Pareto, determina que 80% dos resultados são oriundos de apenas 26% dos esforços aplicados. Isso só acontece porque a dedicação é direcionada para tarefas realmente importantes.

Feito isso, é hora de organizar a sua rotina. Nesse ponto, vale recorrer a alguns métodos disponíveis no mercado como o Getting Things Done (GTD), elaborado com base em uma combinação simples entre organização de agenda e lista de prioridades.

Fique atento para os momentos do dia em que você tem mais disposição. Reserve esses períodos para as tarefas mais complexas.

Motivo 3: Você não é valorizado

publicidade

Às vezes, você até pode estar fazendo tudo da maneira mais excelente possível, mas seu chefe ou cliente simplesmente não consegue (ou não sabe) parar para aplaudi-lo por isso.

Casos como esse, muitas vezes, dependem apenas de uma coordenação de expectativas do gestor e do funcionário. Questão que uma boa conversa pode resolver. "Pode ser que a pessoa não está dando o melhor na percepção de quem trabalha com ela", afirma Figueiredo.

Basta perguntar, de maneira educada se seu trabalho está atendendo as expectativas. Se a resposta for negativa, não se ofenda. Essa pode ser uma oportunidade de ouro para se reinventar profissionalmente.

Motivo 4: Seu chefe é um terror

Se você está no grupo das pessoas que consideram o próprio chefe incompetente ou que, simplesmente, não o suportam, cuidado. Esse ponto é um dos principais fomentadores de insatisfação no trabalho.

Como resolvê-lo? Novamente, com uma boa conversa. E de novo, sem pedras nas mãos.

Se você não concorda com algum método de trabalho do seu gestor, aponte novas sugestões. Mas a melhor maneira de criticar o chefe sem desagradar é baseando-se em dados e argumentos sólidos – da maneira mais diplomática possível.

Agora, se o problema é de tom de relacionamento, a dica é mostrar como você se sente. De uma maneira objetiva, mas sem ser ríspido demais.

Motivo 5: Seu santo não bate com o de alguém

Problemas de relacionamento com colegas de trabalho também contribuem para que o clima na empresa fique mais pesado e sua insatisfação aumente. Restringir a relação apenas a assuntos profissionais ou colocar a questão na mesa (de maneira calma, porém direta) podem ser boas soluções práticas.

Mas antes de tudo é preciso também aprender a lidar com as diferenças e respeitar o outro por isso. "Não é porque a outra pessoa pensa diferente de você que ela está errada", lembra Eliane.

Motivo 6: Você não se encaixa

Fora essas razões, a insatisfação profissional pode ser, em alguns casos, uma consequência direta do descompasso do trio vocação, talento e trabalho. Mas, mesmo nesses casos, segundo os especialistas, é possível reverter o processo – mesmo que apenas durante o período em que você se organiza para um novo horizonte profissional.

Elaine lembra do caso de um cliente que trabalhava na área de vendas, mas que se sentia desconfortável ao apresentar um produto. "Ele sentia que tinha que fazer uma autopromoção e, por isso, sempre ficava sem jeito", diz a especialista.

Para resolver o dilema, a dica de Elaine para ele foi simples: mudar a maneira de enxergar o trabalho. "Aconselhei-o a encarar a função como uma maneira para fazer amigos", conta. "A partir disso, ele poderia conhecer a pessoa e as necessidades dela, assim apresentar o produto como uma solução. Para ele, essa fórmula deixava tudo mais fácil".

Motivo 7: Nada anima você

Pode ser que todas as alternativas estejam esgotadas. Essa é a hora de colocar seus valores e objetivos futuros lado a lado com os valores e missão da empresa.

Diante deles, questione o sentido para você continuar ali. "Todos precisam encontrar uma razão que justifique o que fazem", diz Odilon Medeiros, psicólogo organizacional.

Se encontrar, ótimo. Você tem em mãos uma arma poderosa contra o desencorajamento.

Mas se nada disso faz sentido para sua vida, talvez seja o momento de planejar uma reviravolta profissional. "As decisões não podem ser apenas baseadas em conteúdo emocional. É preciso fazer um planejamento", diz o especialista.

E isso demanda organização financeira e um profundo conhecimento de si mesmo.

Informação | Exame

publicidade

Like 0 Send Tweetar 4 0 Share

Adicionar comentário

Você pode postar qualquer comentário nesta página, mas lembre-se: **VOCE** é o(a) único(a) responsável pelo que postar e seu IP será monitorado pelo nosso servidor.

Evite comentários grosseiros e termos chulos.

Nome (obrigatório)

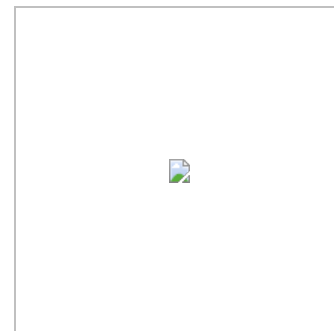
E-mail (obrigatório)



oferta 24h Submarino

Mochila Targus
UltraLight
Laptop 16"

Por
R\$ 65,90



diNITT

RSS 2.0

Website












Você ainda pode digitar 1500 caracteres

Notifique-me de comentários futuros



Atualizar

Enviar

JC comments

Minas Gerais

Ministério da Justiça investiga pirataria em Nova Serrana

Mais valorizados, condomínios fechados estão em todo lugar

Marido rejeita ter relações sexuais com a mulher e é esfaqueado no sul de Minas

Clássico mineiro: árbitro da partida solicita prisão de dirigente do Cruzeiro

Interior pode ter vários voos

Brasil

Presidente Dilma sanciona lei 'Carolina Dieckman' sem vetos

Em busca de vaga no G4, Cruzeiro recebe o Náutico no Independência

Salário do funcionalismo público é cerca de 40% maior que a média nacional

Com rendimentos de até R\$ 12 mil mensais, mães do DF sustentam a família com dinheiro da prostituição

Atlético e Cruzeiro empatam em clássico tenso e tumultuado

Mundo

Maioria dos britânicos apoia comportamento de príncipe nu

Brasil está na final do futebol masculino

Suspeitas de armação de resultados se alastram pela Olimpíada

Brasileiro fatura o ouro e conquista a 1ª medalha do país na ginástica

Coca-Cola é expulsa da Bolívia e McDonald's decreta falência no país

Cadernos Especiais


Precisamos mesmo de tudo que compramos?


Veja os cinco melhores conselhos de Gina Indelicada desta semana

Câmera pode reconhecer você pela foto do Facebook assim que você entra na loja

Casamento & prejuízo

Pais contam como construíram relação de cumplicidade com as filhas


Sub + Leitura
 Mais de
 500 livros



por até
 por R\$ **29,90**

Copyright © 2013. Divity, o jornal diário de notícias de Divinópolis. Designed by Shape5.com