

Como mudar o seu nível de estresse

O estresse se transformou em um dos grandes vilões da produtividade nos dias atuais. Para provar isso, uma pesquisa feita recentemente pela Global Corporate Challenge (GCC), com mais de 160 mil funcionários de 185 países, comparou o nível de estresse dos profissionais com o de produtividade que eles reportavam no dia a dia. O levantamento mostrou que aqueles que apresentavam níveis extremos de estresse, 63% diziam ser produtivos. Entre os que não se sentiam estressados, o nível de produtividade subiu para 87%.

Outro problema que tenho notado é que em tempos de vacas magras, com crises econômicas e riscos de demissão, o volume de trabalho, estresse e a falta de tempo sempre aumentam. É como se fosse uma defesa natural da nossa mente, que acredita que ao trabalhar mais, estamos seguros e imunes a demissões. Em algumas empresas isso

pode ser realmente verdade, mas não podemos generalizar.

Se você é um desses profissionais que está sentindo o estresse aumentar, já passou do momento de você começar algo para melhorar seu nível de equilíbrio. Claro que esse assunto é profundo e exige muito conteúdo, mas se eu pudesse dar três dicas para alguém começar a pensar sobre isso, seriam essas:

1 – Limite sua agenda – Por mais simples que possa parecer, se você não colocar um limite do tempo que fica no escritório, rapidamente você vai perder o controle e, quando se der conta, vai notar que está trabalhando mais do que deveria. Lembre-se que não é o excesso de trabalho que torna um profissional mais produtivo.

2 – Encontre e exercite seus hobbies – Eu insisto nesse pequeno detalhe, pois quando estamos estressados e improdutivos, o que ajuda a mudar esse quadro são os pequenos

momentos que temos com nós mesmos. Pode ser qualquer coisa. Eu jogo tênis, assisto séries e faço massagem. É a minha Triade do equilíbrio, crie uma para você também e abuse dela durante a semana.

3 – Faça antes de virar urgente – A urgência e a correria são os vícios do mundo. Quando você começa a administrar melhor o seu tempo, você não deixa as atividades importantes entrarem na esfera do urgente. Antecipar é a chave, simples assim.

Pense nessas dicas e tente colocá-las em prática o quanto antes. Não deixe o estresse alcançar um nível elevado para você começar a pensar em qualidade de vida.

*** Christian Barbosa - CEO da Triad PS, empresa multinacional especializada em programas e consultoria na área de produtividade**