

Domingo, 4 de
dezembro de 2016
12
Bem
estar
Diário da Região

CARREIRA

Produtividade em modo 'ON'

Viver para o trabalho é coisa do passado. Se quer mostrar serviço, mostre eficiência durante o expediente

Juliana Ribeiro
Juliana.ribeiro@diariodaregiao.com.br

Foi-se o tempo em que chegar no trabalho às 8h e ir embora às 20h era sinônimo de bom funcionário. Hoje, as empresas não olham mais com bons olhos para quem faz hora extra; ao contrário, são taxados de enroladores. “Já foi provado que alguns funcionários, das 10 horas que passam na empresa, só são produtivos durante 3 horas. É muito tempo ocioso. As empresas estão em busca de funcionários produtivos, proativos, eficientes e de fácil relacionamento”, alerta a especialista em comportamento do trabalho Daniela do Lago, de São Paulo.

Segundo Cristiane Viude Fernandes Sevilla, consultora de negócios do Sebrae Rio Preto, apesar das evidentes mudanças tecnológicas que requerem profissionais capazes de trabalhar em equipe e compartilhar suas ideias e seus conhecimentos com o objetivo de

promover inovação, ainda é baixa a produtividade nas empresas brasileiras.

“Alguns fatores podem explicar isso, como baixa escolaridade, pouca familiaridade com profissões ligadas à tecnologia, ausência de lideranças que saibam identificar e aproveitar as potencialidades da equipe, falta de alinhamento das expectativas do profissional com as da empresa, entre outros”, diz.

Para Cristiane, o aumento da produtividade pode ser conseguido por meio de algumas mudanças, mas é fato que a felicidade deve vir em primeiro lugar. “Pessoas emocionalmente felizes usam melhor suas capacidades, aumentam o nível de concentração, melhoram a assertividade, empatia e criatividade. Nesses tempos de crise e alta taxa de desemprego, é importante o profissional demonstrar atitude, sabendo se adaptar às mudanças e trazendo resultados para a organização”, avisa.

Trabalhar mais não é solução

Segundo Rogério Martins, CEO & master coach da Academia Brasileira de Coaching, para crescer na carreira a solução não é trabalhar mais, afinal, o excesso de tarefas pode prejudicar a saúde física e emocional do profissional. “Nesse sentido, acredito que é necessário fazer uma reflexão sincera das suas atitudes e comportamentos com relação a sobrecarga de trabalho, e como tal, assumir total responsabilidade por sua carreira”, diz.

“Para que se tenha uma carreira bem-sucedida (independentemente da área de atuação), é fundamental aprimorar o autoconhecimento, buscar o desenvolvimento das competências emocionais e, principalmente, se reinventar como profissional. Estes novos hábitos farão toda a diferença no dia a dia”, completa.

Leia mais nas páginas 14 e 15

NÃO TENHA MEDO DA DEMISSÃO

☞ Daniela do Lago, especialista em comportamento do trabalho, dá uma dica importante: não tenha medo de perder seu emprego. "Todo mundo fala que está superocupado. Ninguém fala 'estou tranquilo, consigo fazer essa tarefa com o pé nas costas'. Porque tem-se a falsa ideia de que se eu falo que está fácil, eu sou substituído. Foque no resultado. Na sua competência. Não queira valorizar o trabalho dizendo que vai demorar 5 dias em um relatório que você sabe que faz em um. Estabilidade no trabalho não existe. O que manda no mundo do trabalho é a competência", encoraja Daniela

NÃO LEVE TRABALHO PARA CASA

☞ "Fora da empresa, invista em hábitos saudáveis (leitura, filmes, atividades físicas). Mantenha uma vida social ativa e priorize a família", sugere Cristiane Viude Fernandes Sevilla, consultora de negócios do Sebrae Rio Preto

SAIBA DIZER NÃO

☞ Pessoas que apresentam dificuldades em dizer "não" acabam por assumir os compromissos de outras pessoas de forma desordenada, acarretando perda de foco e baixo rendimento. "É fundamental que o colaborador avalie suas prioridades antes de assumir responsabilidades de outras pessoas e, se comprovada a falta de disponibilidade de tempo, saber dizer não sem sentir-se culpado", ensina Cristiane Viude Fernandes Sevilla, consultora de negócios do Sebrae Rio Preto

FAÇA PAUSAS

☞ Fazer pausas regulares é uma maneira intuitiva de melhorar seu rendimento. "Como nosso cérebro só consegue se manter concentrado por intervalos reduzidos de tempo, fazer uma pausa ajuda na preparação para alcançar o máximo de foco no próximo período. Durante essas pausas, afaste-se do computador. Assim, você também reduz o cansaço na vista e diminui as chances de desenvolver problemas de visão e dores de cabeça", diz Christian Barbosa, especialista em administração de tempo e produtividade e autor do livro "60 Estratégias práticas para ganhar mais tempo".

SEJA ORGANIZADO

☞ Para ser produtivo, é necessário saber organizar seu tempo e definir prioridades. "Para fazer o tempo render, é preciso se planejar. Você sabe quantas horas precisa ficar na empresa, sabe qual sua função e o que precisa fazer naquele dia. Então, faça. Se começou uma tarefa, vá até o fim. Não pare na metade e pegue outra", diz a especialista em comportamento do trabalho Daniela do Lago, de São Paulo



Antigamente, falávamos
em equilíbrio
entre trabalho
e vida pessoal.
Não usamos mais termo
equilíbrio, mas sim
interação

Daniela do Lago



Como conciliar família e trabalho

Juliana Ribeiro
juliana.ribeiro@diariodaregio.com.br

Com o mercado cada vez mais competitivo, é comum as pessoas se sentirem obrigadas a trabalhar mais para manter o emprego ou conseguir a tão sonhada oportunidade de crescimento na carreira. Contudo, quando entramos nesse fluxo de trabalho contínuo, por vezes acabamos nos esquecendo dos nossos limites, o que pode ser um erro bem grave.

Segundo o consultor e palestrante Luciano Zorzal, não é à toa que uma ideia sempre presente em biografias de pessoas de sucesso refere-se à importância do equilíbrio entre todas as áreas da vida, espiritual, física, financeira, profissional, pessoal e emocional.

Isso porque, mais do que trabalhar duro, para sermos bem-sucedidos é imprescindível que tenhamos os me-

lhores resultados. Uma tarefa que nem sempre está entre as mais fáceis. “Para gerar bons resultados é essencial combinar uma série de fatores, como competência, planejamento, trabalho e inspiração. Sendo que essa última está intimamente correlacionada ao lazer. Pessoas tranquilas e descansadas são mais ‘inspiradas’ do que pessoas nervosas e estressadas”, alerta o especialista.

Para quem acredita que faltam horas em seu dia, o empresário, músico e autor do livro Comunicação e Persuasão - O Poder do Diálogo (DVS Editora), Alvaro Fernando, diz que um ponto importante para pensar e refletir é sobre qual a importância que o trabalho tem na vida de uma pessoa?

“Às vezes, você tem a percepção de que vai trabalhar e depois vai viver. Em que lugar você coloca o trabalho em uma questão relacionada à sua essência? Porque se existir uma relação forte entre o trabalho (lugar no qual

você passará muito tempo) e os desejos mais elevados, provavelmente seu dia vai ficar mais fácil e mais preenchido. Não vai haver essa sensação de que você precisa mais horas para viver e trabalhar. Se houver prazer no que faz, essa sensação de falta de horas vai aos poucos se dissolvendo”, explica.

Daniela do Lago, especialista em comportamento do trabalho, diz que essa linha divisória entre trabalho e vida pessoal já não existe mais. “Antigamente, falávamos em equilíbrio entre trabalho e vida pessoal. Não usamos mais o termo equilíbrio, mas sim interação. Porque hoje verificamos e-mail da empresa minutos antes de dormir. Por não existir mais essa divisão, é preciso saber organizar o tempo, ter disciplina e controle sobre suas próprias ações. Se você agir assim, consegue arrumar tempo para fazer mais coisas. É uma questão comportamental e de escolha”, declara.

Dedique tempo para tudo e todos

Ana Carolina Verdi Braga, especialista em recursos humanos, diz que para sermos felizes precisamos encontrar um equilíbrio na vida pessoal e profissional. “Sinto que temos vários estágios da vida, em alguns, conseguimos nos dedicar mais ou menos para um lado ou outro. Nós, mulheres, temos sempre a sensação de culpa por não termos tanto tempo com nossos filhos. O que precisamos aprender é termos qualidade e não quantidade”, alerta.

“Quando estamos trabalhando, estamos trabalhando e não vamos ficar ligando o dia todo em casa para ver se está tudo bem. E quando estamos em casa, temos que ‘estar’ em casa e não ficarmos resolvendo pepinos do trabalho, olhando o celular, respondendo e-mails, etc. Também precisamos de alguns momentos com os amigos, somente com o marido. Temos vários papéis na nossa vida e precisamos dedicar um tempo para cada

um sempre para conseguirmos viver bem e alcançarmos equilíbrio na nossa balança”, garante.

É claro que, em algumas fases da vida, uma carga extra de trabalho pode ser necessária, quando, por exemplo, estamos próximos da conclusão de um projeto importante.

“É muito difícil manter um longo período de trabalho mais pesado sem perder qualidade”, avisa Luciano Zorzal, que comprova sua teoria com a experiência realizada pela empresa americana de marketing e propaganda SteelHouse.

“Ao perceber que muitos funcionários deixavam de tirar férias e, por isso, perdiam produtividade, a companhia passou a pagar um bônus de 2 mil dólares anualmente para cada colaborador viajar durante suas férias, que podem ser tiradas de uma só vez ou dividida em pequenas viagens. A estratégia não poderia dar mais certo: logo após retornarem, era perceptível

como os funcionários se tornavam mais produtivos e propensos a entregar melhores resultados”, explica.

Segundo Zorzal, se você parar alguns minutos para analisar as pessoas à sua volta, poderá perceber que as que mais produzem e com melhor qualidade são as que, ao mesmo tempo, além de trabalharem, praticam esportes, participam de eventos sociais, realizam trabalhos voluntários, entre outras atividades.

“Muitos dizem que, se você quer que alguma coisa se realize, peça para alguém ocupado. Pessoas ‘ocupadas’ estão em um ritmo forte de realização e já aprenderam a se organizar e a priorizar suas tarefas. Já pessoas ‘com baixa ocupação’ têm mais dificuldade em receber uma nova tarefa. Sistematicamente, criam obstáculos à realização de tudo que lhes é solicitado”, diz o especialista. “É preciso ter tempo para tudo, inclusive para pensar e descansar”, completa. (JR)

Stock Images/Divulgação