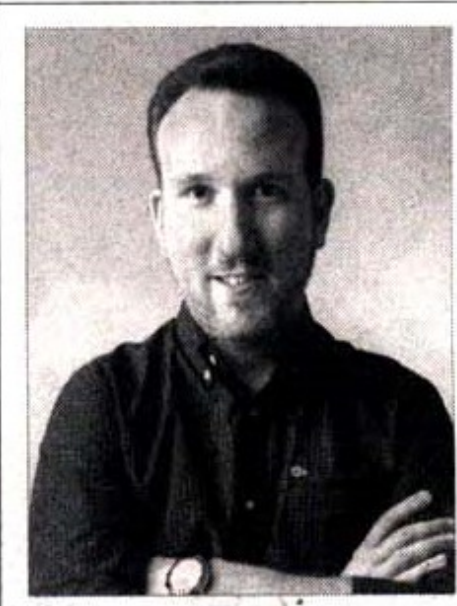


Dica

Sete estratégias para lidar com os erros

\* Christian Barbosa

Muitas pessoas têm dúvidas a respeito do que fazer quando cometem um erro. Geralmente, essas falhas estão ligadas a decisões ruins tomadas dentro da empresa, na vida pessoal, como a falta de cuidados com a saúde, ou até mesmo com a forma como gerenciaremos o tempo.



Independentemente de qual seja o erro, a dúvida mais comum é saber o que fazer quando isso acontece e como consertar o problema. Acredito que o melhor remédio é o tempo, pois, para corrigir qualquer coisa, é necessário um período de reflexão, que ajudará a entender o que foi feito e esclarecer as ideias.

Porém, mais do que tempo, acredito que existem sete pontos básicos que nos ajudam a refletir a respeito dos erros que cometemos e corrigi-los. São eles:

**1 – Tome posse do seu erro:** Existem pessoas que preferem ignorar o erro, porém, o primeiro passo é assumir a falha e aceitar. Aliás, tem um livro muito bom sobre essa questão, o “*Better under pressure*”, do Justin Menkes, no qual ele destaca que os melhores líderes são aqueles que assumem os erros, não aqueles que tentam esconder. Afinal, sem aceitação não é possível mudar;

**2 – Conserte de alguma maneira:** Busque formas de corrigir o erro. Para isso, avalie o que você fez e busque caminhos para realizar tudo de maneira diferente. Tente conversar com as pessoas e pedir desculpas pelo o mal que cometeu;

**3 – Perdoe a si mesmo:** Algumas pessoas ficam se martirizando e não conseguem achar uma saída para resolver o problema. Na maioria dos casos, a solução está ao seu lado, basta pedir perdão a quem você magoou e para você mesmo, por ter negligenciado algo importante dentro do seu dia. Os erros estão aí para gerar aprendizados;

**4 – Reflita sobre o erro:** Tente entender o que causou o erro. Por que aconteceu? Aprenda a refletir sobre ele e usar isso para evitar novas falhas. Afinal, será inevitável não cometer novos erros, pois isso faz parte da humanidade. O importante é entender que esses deslizes são os responsáveis pelas grandes descobertas do mundo, que transformaram pessoas e fizeram com que elas aprendessem. É nisso que devemos acreditar, sem cobranças excessivas, apenas com um sentimento de aceitação e a vontade de mudar em mente;

**5 – Entenda a origem:** Por que o erro foi gerado, o que te levou a fazer e o que pode ser modificado? Ao entender a raiz do problema, é muito mais simples corrigir, pois é possível enxergar as razões que levam ao erro;

**6 – Esteja comprometido a mudar:** Seja honesto com as pessoas que você gosta e magoou. Crie um compromisso com a mudança, empenhado em provar o contrário com ações, mesmo que para isso seja necessário tempo para resgatar a confiança e o companheirismo;

**7 – Compartilhe o seu aprendizado:** Nesse sentido, tem uma pesquisa interessante feita pela Amy Edmondson, da Universidade de Harvard, que avaliou o trabalho de um grupo de enfermeiras e apontou que as melhores profissionais são aquelas que reportaram o maior número de erros no trabalho. Ou seja, quanto mais elas compartilham as falhas, mais aprendizado é gerado. Além disso, quem não compartilha a falha com ninguém, continua errando.

Claro que essas ações não vão acabar com os erros em nossas vidas, isso seria impossível. Faz parte da nossa natureza cometer alguns deslizes. O importante é ressaltar que o erro deve ser visto como um grande aliado, responsável pelo amadurecimento, nunca como um inimigo.

*\*Christian Barbosa – é especialista em administração de tempo e produtividade, é CEO da TriadPS, empresa multinacional especializada em programas e consultoria na área de produtividade, colaboração e administração do tempo. Ministra treinamentos e palestras para empresas do país e da Fortune 100. Autor dos livros “A Tríade do Tempo”; “Você, Dona do Seu Tempo”; “Estou em Reunião”; co-autor do “Mais Tempo, Mais Dinheiro”; e “Equilíbrio e resultado – Por que as pessoas não fazem o que deveriam fazer?”. Sua mais recente obra: “60 Estratégias práticas para ganhar mais tempo”. Mais informações no site <[www.maistempo.com.br](http://www.maistempo.com.br)>.*



As oportunidades são para as funções de jovem aprendiz de Elétrica (25) e de Mecânica (25) e candidatos devem ter idade entre 18 e 21 anos

Companhia Siderúrgica abre 50 vagas para jovem aprendiz, na Zona Oeste

Juliana Góes

A thyssenkrupp Companhia Siderúrgica do Atlântico (CSA) - complexo siderúrgico - recebe inscrições para o seu processo seletivo de jovem aprendiz. Ao todo, estão disponíveis 50 vagas para jovens com idade entre 18 e 21 anos. Todas as oportunidades são para atuação no Distrito Industrial da empresa, em Santa Cruz, na Zona Oeste do Rio de Janeiro.

As oportunidades estão divididas entre as funções de

jovem aprendiz de Elétrica (25) e jovem aprendiz de Mecânica (25). Para concorrer, os candidatos devem ter, além da idade exigida, o nível médio completo. A thyssenkrupp CSA informa que não exige experiência. “Os jovens serão treinados e capacitados, por meio de atividades práticas e teóricas, de acordo com a área”, afirma a coordenadora de Recrutamento e Seleção, Fernanda Piñeiro.

A seleção dos jovens ocorre por meio de análise curricular, prova, dinâmica, entrevistas

e testes. Durante a dinâmica de grupo, os candidatos receberão também informações sobre o valor do salário e o pacote de benefícios oferecidos.

O início das atividades dos contratados está previsto para o mês de julho. O contrato será determinado e terá duração de, aproximadamente, dois anos. Durante este período, os jovens irão realizar atividades práticas na thyssenkrupp CSA, com jornada de seis horas diárias e, em um dia da semana, atividades teóricas, com carga horária de

quatro horas diárias.

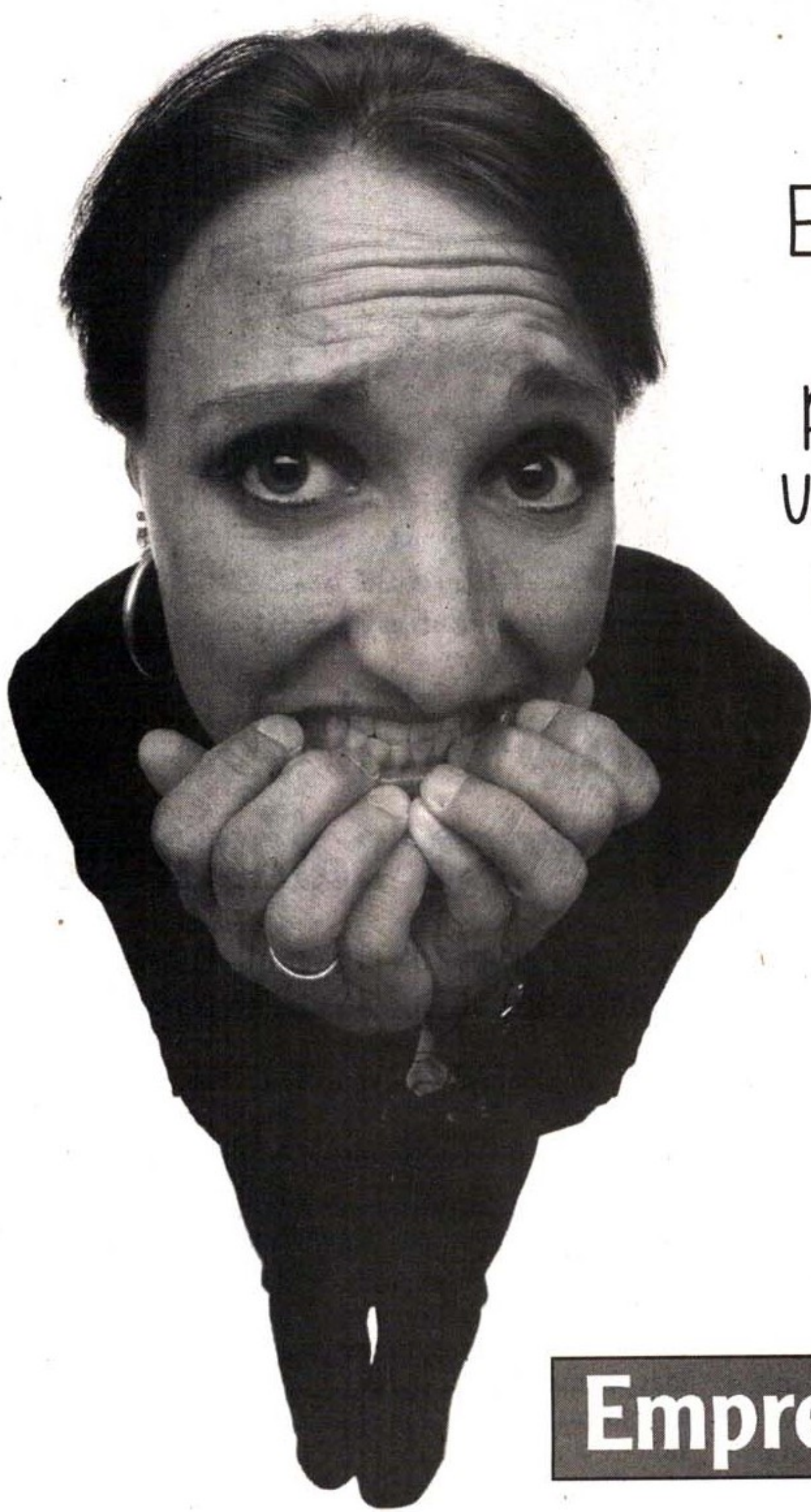
De acordo com a companhia, há chances de crescimento. “Os jovens contam com oportunidades, se houver contratação ao final do programa ou posteriormente”, conclui Fernanda Piñeiro.

Como Fazer

Os interessados devem cadastrar o currículo por meio do site <[www.vagas.com.br/csa](http://www.vagas.com.br/csa)>, através do link “Oportunidades”.

Estratégias para reduzir a tensão no trabalho

Cultive a positividade



Encarar os desafios de forma mais positiva o ajudará a viver de forma mais edificante. Veja os desafios como oportunidades de aprendizado e crescimento.

Fonte: SBcoaching