A importância dos amigos de trabalho no sucesso profissional

Você tem amigos de trabalho? Se não, pode estar perdendo uma boa chance de ser mais feliz e até produzir mais. Isso não sou eu quem está falando. O psicólogo Abraham Maslow acredita que amor e pertencimento são tão necessários quando comida, abrigo e segurança.

Se você passa pelo menos 8 horas todos os dias no trabalho e não encontra pessoas com quem pode dividir sentimentos, pode estar perdendo muitas chances de conseguir uma dessas necessidades básicas.

Quem tem amigos de trabalho sabe que isso faz o dia passar mais rápido e as atividades serem mais prazerosas. A ciência já provou que isso é verdade: quem cultiva a amizade no trabalho tem 43% mais chances de receber elogios e 46% dos profissionais acreditam que amigos são a principal razão de sua felicidade no trabalho.

Contrária a esse movimento está a tendência de trabalhadores atuais reduzirem suas amizades no trabalho. Isso pode ter vários motivos, como a diminuição do tempo médio que ficamos em uma mesma empresa, o advento das redes sociais e as linhas tênues entre trabalho e vida pessoal, que nos forçam a tentar separar para reduzir o estresse.

Antes, a cultura era diferente, construída em torno do trabalho. A geração dos baby boomers, e mesmo a geração X, tinham mais tendência a ficar na mesma empresa mais tempo. Hoje, com tanta cobrança por produtividade, tentamos evitar as amizades para não prejudicar os resultados.

Mas a verdade é que separar totalmente a vida pessoal da

profissional não é inteligente. O ato de conquistar amizades que nos façam felizes aumenta nosso engajamento com o local de trabalho, o que também faz a satisfação subir. Quando estamos felizes, produzimos mais. É simples assim, sem precisar de técnicas e métodos que prometem o mundo.

Veja abaixo mais motivos para fazer amigos de trabalho.



Você passa a sentir que sua opinião importa

Quando você se sente confortável com as pessoas com quem trabalha, tem mais tendência a dividir suas opiniões. Se o ambiente não é propício, temos mais medo de falar o que pensamos e sermos repreendidos.

Ou seja, a criatividade e a inovação têm muito a ganhar com isso.

Mais significado para o trabalho

A empreendedora Naomi Simson conta neste artigo como descobriu as razões pelas quais escolheu ter uma carreira e amá-la. Ela enumera 8 principais motivos para trabalharmos:

1. O desejo de ser levado a sério: saber que existimos, somos valorizados, somos ouvidos.
2. O desejo de ter um lugar seu: todos precisamos de lugares que sejam nossos e simbolizem quem somos.
3. O desejo de se sentir especial: 7 bilhões de pessoas na Terra, qual seria o nosso papel?
4. O desejo de ter no que acreditar: todos queremos acreditar em algo, em valores que guiem nossa existência.
5. O desejo de se conectar: nos sentimos conectados às pessoas no trabalho por meio das interações diárias.
6. O desejo de se sentir útil: a última coisa que queremos ouvir é que somos "inúteis".
7. O desejo de pertencer: fundamentalmente, seres humanos querem fazer parte de um grupo.
8. O desejo de controlar: também trabalhamos para ter algum poder.

Ela ainda destaca que trabalhamos pelo retorno financeiro, mas isso não é algo que exatamente escolhemos, é um requisito para a sobrevivência. Os outros itens podem estar na sua lista de motivos ou não.

O ponto é que a maioria dessas razões se dá por meio das relações que criamos com as pessoas no trabalho. Ou seja, no fundo, trabalhamos com o desejo de ter laços.

Feedbacks mais frequentes

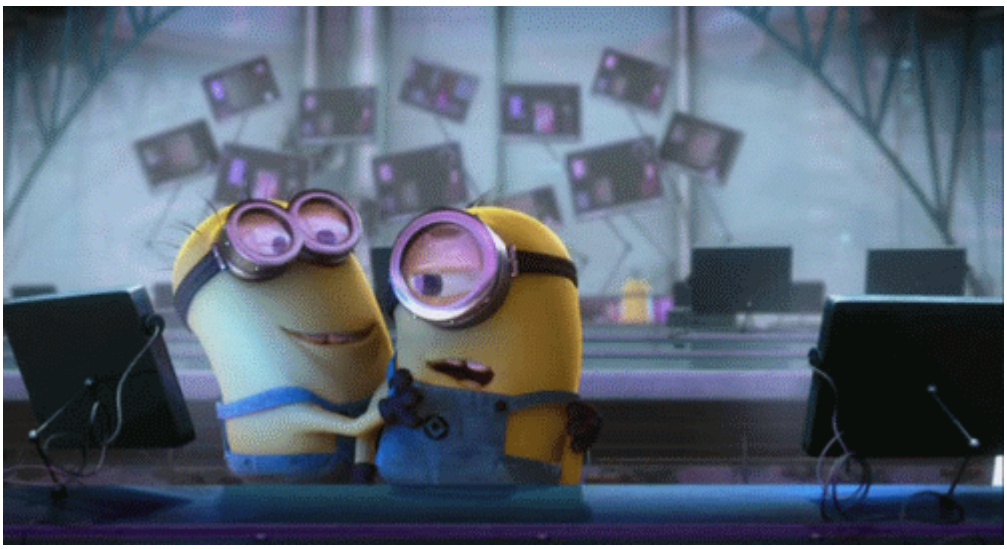
Quando temos amigos de trabalho, costumamos receber 1,4 vezes mais elogios. Mas não é questão de alimentar o ego: o

feedback, tanto negativo quanto positivo, é essencial para seu sucesso profissional. Recebê-lo de um amigo só faz com que tenha ainda mais credibilidade.

Além disso, podemos dizer que a sua performance no trabalho também está ligada à sua capacidade de se conectar com a cultura da companhia. Se você não forma laços sociais, pode ser um sinal de que não é seu lugar.

Senso de responsabilidade

No geral, queremos que as pessoas gostem de nós. Isso é parte da natureza humana. Quando você se conecta com alguém do seu time, cria um senso maior de responsabilidade. Isso quer dizer que, se você não faz a sua parte, está decepcionando sua equipe e, junto dela, seu amigo.



Bem-estar emocional

É provado cientificamente que somos mais felizes quando socializamos entre 6 e 7 horas diariamente. Ser feliz é importante para a sua inteligência emocional, que por sua vez é essencial para sua performance.

Ao ter alguém com quem dividir o estresse do dia a dia, especialmente uma pessoa que sabe o que você passa por estar

junto na situação, alivia os sentimentos negativos.

Como fazer amigos de trabalho

Mas como conseguir todos esses benefícios sem prejudicar as horas trabalhadas? A boa notícia é que você não precisa sacrificar nada para conquistar amigos de trabalho. Poucos minutos de conversa sobre assuntos que não sejam do trabalho podem aumentar a intimidade com seu colega. O que mais você pode fazer para cultivar amizades na empresa?

- Demonstre vulnerabilidade: essa é a grande chave das relações humanas. Sem vulnerabilidade, os laços se tornam mais superficiais.
- Não tenha pressa: você não precisa forçar horas de conversa para que uma amizade aconteça. Esse tipo de intimidade leva tempo e precisa ser cultivado com naturalidade.
- Encontre coisas em comum: a base de muitos relacionamentos, amorosos ou não, é a conexão inicial, com base em gostos parecidos.
- Participe do happy hour: que tal seguir essas dicas e tomar umas cervejas com o pessoal do trabalho?

Ótimo para a cultura da empresa

Locais de trabalho que possibilitam a formação de laços duradouros entre os colegas tendem a ter culturas e comunidades muito mais fortes e que favorecem ambientes de inovação e criação.

Como parte de comunidades assim, nós trazemos não só as nossas vidas e almas para o trabalho, como estaremos dividindo isso com amigos para a vida.

Conheça obras sobre cultura corporativa na plataforma do 12Min!

Você tem amigos de trabalho? Compartilhe com eles este artigo!