

Como lidar com a rejeição no ambiente de trabalho

Você já foi rejeitado alguma vez na vida? Se sim, fique tranquilo: todos nós já passamos por isso alguma vez. Em grau menor ou maior, essa é uma das partes da vida impossíveis de ignorar. Mas como lidar com a rejeição?

Algumas pessoas sabem digerir bem o sentimento e utilizá-lo para se fortalecer e aprender. Outras, não conseguem se virar tão bem e acabam fazendo o pior: remoendo. Isso faz mal para a sua saúde, tanto mental quanto física.

No trabalho, é ainda mais complicado, já que atrapalha a [produtividade](#) e impede a sua [carreira](#) de seguir adiante. Pensando nisso, selecionamos algumas dicas de ouro sobre como lidar com a rejeição no trabalho. Veja:

Aceite suas emoções

A primeira coisa a fazer é aceitar o que você está sentindo. Ao invés de tentar reprimir a raiva, tristeza ou confusão, compreenda essas emoções e aceite o que está sentindo. Só assim você será capaz de processá-las e lidar com elas.

Não adianta fingir que ser recusado para uma promoção, por exemplo, é algo que não o afeta. Você pode apenas estar prolongando algo que é normal de estar sentindo.

Converse sobre o que está sentindo

Quando você processar suas emoções, procure compreender o que merece ser vocalizado. Converse com o seu superior, por exemplo, sobre problemas que tem encontrado no ambiente de trabalho.

Imagine um colega mais velho que não é convidado para lanche com a parte “mais jovem” da equipe. Não é um caso de discriminação, mas as pessoas daquele grupo se sentem mais confortáveis entre si.

Se a sua companhia tiver regras, como um manual, não deixe de lê-las. Em alguns casos, a rejeição pode ser tão séria a ponto de precisar ser reportada. Em outros casos, a questão é mais sutil e pode ser trabalhada entre a equipe.

Evite ser injusto

Se você perguntar para qualquer pessoa como lidar com a rejeição, ela com certeza jamais dirá para você agir assim que as coisas acontecem. Ações impulsivas podem resultar em injustiças e afastá-lo ainda mais das pessoas.

Na verdade, lembre-se sempre de que energias negativas precisam ficar longe de qualquer conversa. Procure sempre ter pensamentos positivos, mesmo quando você foi rejeitado para uma transferência que era muito importante para você.

Olhe para isso de uma forma diferente

Pessoas que sabem como lidar com a rejeição normalmente olham para as situações de outros ângulos, diferentes da maioria das pessoas.

Aquelas que gostam de avançar os limites, por exemplo, veem a rejeição como uma prova de que estão fazendo a coisa certa. Essas pessoas esperam que a rejeição aconteça, pois, estão arriscando coisas para conseguir outras maiores.

Refleta se as ocasiões em que se sentiu rejeitado não tiveram um quê de riscos que precisam ser tomados.

Trate a si mesmo com compaixão

Não deixe que a rejeição acabe com a sua autoestima. Procure afastar aquele tipo de pensamento que nos derruba, acreditando que somos piores por estarmos passando por isso.

Envie ao seu próprio cérebro mensagens mais positivas, limpando seus pensamentos. Maltratar a si mesmo só piora as coisas e impede a busca por algo melhor.

Além disso, o que está acontecendo agora não define quem você é. Pessoas que sabem como lidar com a rejeição sabem que aquilo não as define e que não receber aquela promoção não quer dizer exatamente que são incompetentes.

Aprenda com a rejeição

Assim como qualquer situação na vida, existe sempre alguma coisa a ser aprendida. Ao invés de apenas tolerar a dor, encare como uma oportunidade para crescer, tanto como pessoa quanto como profissional.

Pode ser aprender que você precisa melhorar suas habilidades de socialização ou que ser recusado para algo não é o fim do mundo. Não se esqueça nunca de analisar os ensinamentos que virão do que está passando.

Se puder, peça feedback

Algumas vezes, temos dificuldade de compreender os ensinamentos que podem vir da rejeição. Se for o caso, procure pedir um feedback. Se for uma recusa para uma vaga de emprego ou promoção, por exemplo, é perfeitamente aceitável perguntar por que não aconteceu.

Novamente, saber como lidar com a rejeição inclui saber aprender com ela.

Como receber um feedback

Feedback sincero é extremamente positivo para o seu crescimento pessoal e profissional. Você pode até mesmo encará-lo como um presente. Por isso, faça a sua parte para que ele chegue até você. Veja algumas dicas:

- Esteja aberto para [receber feedbacks](#). Deixe que as pessoas sintam-se confortáveis ao fazê-lo.
- Não assuma uma postura defensiva. Não manifeste raiva e nem fique se justificando. Isso pode fazer com que a outra pessoa recue, por medo de ofendê-lo.
- Preste atenção no que a pessoa está lhe falando e tente entender corretamente. Ouça as palavras ditas e as não ditas também, ou seja, fique de olho na [comunicação não verbal](#).
- Evite julgamentos e busque aprender mais sobre você com as opiniões dos outros.
- Concentre-se no que está sendo dito, sem deixar que seus pensamentos fiquem “viajando”, tentando encontrar as melhores respostas para o que está sendo dito.
- Se tiver alguma dúvida, não se intimide. Pergunte! É imprescindível que você esteja certo sobre tudo o que foi dito. Você pode, inclusive, pedir exemplos.
- Se você discorda do que está sendo dito a seu respeito e, realmente, quer se manifestar sobre isso, controle as suas emoções. Você pode, inclusive, falar sobre isso com ela depois, preparando-se com antecedência.
- Seja grato à pessoa que lhe deu um feedback positivo.

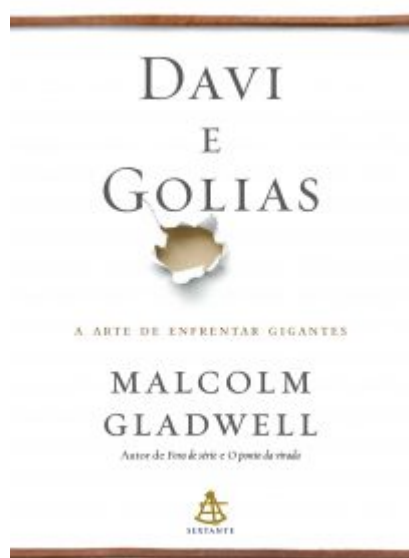
Lembre-se que você não precisa seguir a risca tudo o que lhe for dito. Você deve refletir sobre o que fazer com as informações que recebeu. Tenha em mente, também, que o que uma pessoa pensa sobre você não é necessariamente a opinião geral a equipe.

Lendo sobre como lidar com a rejeição

Selecionamos alguns livros da plataforma do 12' que podem ajudá-lo a se tornar uma pessoa que sabe como lidar com a rejeição. São obras que passam experiências de outras pessoas para frente e ajudam os leitores a ganhar autoconfiança.

Confira:

[Davi e Golias](#) – Malcolm Gladwell



Malcolm tem muito a ensinar sobre crescimento pessoal e profissional. [Nós já falamos por aqui sobre como alcançar o máximo potencial com as obras dele, não deixe de ler!](#)

Nesse livro, ele utiliza a história bíblica de Davi e Golias para falar sobre as batalhas entre os mais fortes e os mais fracos. Para ele, Davi ter vencido era improvável mas situações assim acontecem mais do que você imagina.

Se você está se sentindo fraco em relação à sua rejeição, não deixe de ler. Você verá como pessoas normais enfrentam gigantes e vencem com muita frequência.

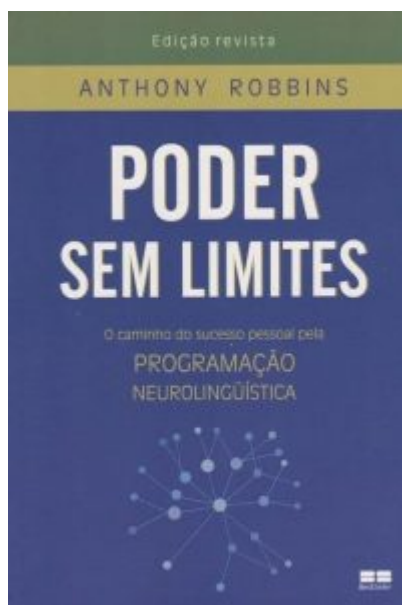
Nunca Almoce Sozinho – Keith Ferrazzi

Nunca Almoce Sozinho

Em alguns casos, a rejeição pode estar acontecendo por uma falta de estratégia de networking. Aqui, Keith explica o que as pessoas que são bem sucedidas fazem para manter muitas (e importantes) pessoas ao redor.

São técnicas mentais que nos ajudam a conectar melhor com colegas, amigos e familiares. Isso não apenas para crescer na carreira, como também para sermos mais felizes. Afinal, muito do que sentimos tem relação com as pessoas que nos cercam.

Poder Sem Limites – Anthony Robbins



Este livro é para motivar. Anthony acredita que temos muito poder em nossas mentes e ele pode nos ajudar a alcançar tudo o que quisermos.

Aprenda um passo a passo para alcançar a sua performance máxima – seja para se relacionar da melhor forma, alcançar aquela promoção ou dar qualquer próximo passo na sua carreira.

Um dos capítulos fala sobre o poder da linguagem e como nós podemos perceber a forma como os outros utilizam e como nós mesmos podemos utilizá-lo. É quase um guia para alcançar o sucesso por meio de técnicas e modelos de pensamento.

Leia mais no 12min

Você pode encontrar outros títulos para aprender como lidar com a rejeição no [app 12min](#). Recomendamos uma visita às categorias de Psicologia e Motivação.

Você ainda pode acessar pelo celular, utilizando os aplicativos para Android ou iOS.

Boa sorte na sua caminhada para o sucesso!