

# Como saber se está na hora de sair do emprego e recomeçar do zero

Você tem se questionado mais sobre mudar de carreira ou sair do emprego? Pode ser até normal não sentir muito ânimo ao sair de casa para trabalhar, mas apenas em dias esporádicos. Quando esse sentimento se torna rotineiro, há um forte indício de que algo anda errado na relação com a sua profissão.

Claro que o quadro econômico do país não permite que você peça demissão da empresa indiscriminadamente. É preciso ter cautela e planejar bem o que fazer daqui para frente. Não queremos falar apenas das perspectivas de mercado atualmente. Queremos ajudar você a entender a raiz dessa insatisfação.

Há sempre o [jeito eficaz de criar hábitos positivos na sua vida](#) e crescer mais. Pequenas mudanças são sempre significativas. O que acha de, junto com a gente, descobrir se chegou o momento de mudar o foco e buscar novos ares? Preparamos um post que com certeza ajudará bastante nessa decisão. Confira.

## Tirar férias e não sentir a sua mudança de hábitos

Em muitos casos, o cansaço rotineiro vem, de fato, de um cotidiano agitado no escritório. Dependendo da empresa em que você trabalha, o dia a dia traz um estresse e uma infelicidade que sai da sua mente e chega a atingir o seu físico. Dores de cabeça mais constantes, dores em diversas outras partes do corpo e demais sintomas podem indicar que chegou a hora de dar um tempo.

Peça férias para seu chefe. Tire um tempo para si e mude o foco dos seus dias por algumas semanas. Tente desprender-se totalmente da sua função e pratique atividades que geralmente

ficam para trás por falta de tempo. Se após esse período a fadiga com o trabalho continua, provavelmente está na hora de sair do emprego.

## **Você não consegue mais bater as suas metas**

Mesmo que não haja uma ação mais completa sobre as metas de trabalho, toda função pede um bom desempenho do profissional. Sair do emprego porque não consegue mais bater as metas pode ser encarado de duas formas.

A primeira é se você não está conseguindo acompanhar mais a dinâmica da empresa. A tecnologia de trabalho mudou, sua equipe está diferente, você agora está em outro setor ou tantas outras razões podem causar esse quadro negativo de produtividade. Neste caso, vale conversar com seu chefe e ver se ele não oferece um aperfeiçoamento da função, com monitoria e treinamentos especializados.

A segunda forma é se parte exclusivamente de você esse desânimo. Se você tinha um bom desempenho e não consegue mais encarar a sua função da mesma forma. Isso pode acontecer por diversos motivos também. Você pode sentir que tem muito mais a oferecer, seu salário pode estar bem abaixo do esperado para as funções que exerce, a empresa não se encaixa mais em suas perspectivas, entre outros.

Acreditamos que sempre é válido tentar mais uma vez. Há algumas [técnicas de produtividade para seu dia render mais](#) e você pode explorá-las. Teste cada uma delas e veja se seus resultados com as metas da empresa não mudam. Tente sempre!

## **Você não se importa mais com o sucesso da sua empresa**

Uma empresa de sucesso é feita de profissionais de sucesso. É preciso ter satisfação em atender os propósitos da instituição. Se você não acredita mais nisso, sair do emprego e buscar novas oportunidade pode ser, de fato, o mais indicado

neste momento.

Não é apenas o salário no final do mês, o bom clima dentro da empresa ou o fato de você ter um bom cargo dentro dessa instituição. É se preocupar se o que você vende está satisfazendo seus clientes. Se preocupar se as pessoas que recebem o seu serviço estão de fato satisfeitas. É defender a marca para a qual você trabalha! Se não há mais essa empolgação, chegou o momento de mudar.

## **Você não consegue mais ter tempo para sua vida pessoal**

Na verdade, não apenas tempo para a vida pessoal, mas também para honrar com suas funções dentro da empresa. A falta de tempo é um grande sinal de estafa mental e física. Volte ao primeiro tópico e cogite a ideia de tirar uns dias de descanso e mudar seus hábitos. Mesmo com o sucesso dentro da empresa, a sua família, os seus amigos e o seu bem-estar devem ser priorizados. Nenhuma pessoa doente ou infeliz consegue produzir bem.

Se a falta de tempo é sentida dentro da empresa, há algumas [dicas de gestão de tempo de pessoas super ocupadas](#) e que não deixam nada de lado no trabalho e no dia a dia. São ações simples, como programar as suas atividades diárias, não procrastinar no trabalho, ter um tempo de descanso e muitas outras. Siga essas metas e veja se algo muda e lhe estimula mais. Do contrário, pense em sair do emprego e buscar outra função que lhe proporcione tudo isso.

## **Você quer sair do emprego e nunca consegue de fato**

Quantas vezes em uma semana você se promete que vai sair do emprego e, após aquele estresse rotineiro passar, a ideia fica de lado? Como citamos no início do post, sabemos que a situação econômica do nosso país não está muito favorável para todos. Manter-se em uma empresa é necessário por diversas

razões. Contudo, acredite que você sempre pode mais!

Se a sensação de largar tudo está cada vez mais constante, não deixe de pensar sobre o assunto. Isso pode de fato significar que o seu tempo na atual empresa está chegando ao final. Comece a buscar por novos propósitos, novas instituições, um novo curso de aperfeiçoamento profissional ou aquele velho ano sabático que praticamente todo mundo deseja.

Lembre-se que o importante é estar feliz e tranquilo, fazendo o que gosta. Se isso acontece, mesmo que o retorno financeiro não seja o maior, você consegue ter a sensação de sucesso sempre por perto. Isso é transmitido também para a empresa que você trabalha e, conseqüentemente, para seus bons resultados.

O segredo para viver bem é descobrir [como alcançar seu potencial máximo](#). Sabemos o quanto depositamos confiança em nossos trabalhos. Buscar a felicidade também inclui se sentir bem na sua empresa. Se isso não acontece, sair do emprego e buscar uma nova meta é uma boa forma de recomeçar. Pense nisso!

Gostou do post? Se encaixa em alguns pontos acima? No [12min](#), nós temos uma série de livros sobre Produtividade, Motivação, entre outras categorias. Dá uma conferida ☐

[Liderando Mudanças](#)