

# Como manter a qualidade de vida no trabalho

Quanto tempo você passa na empresa? Certamente, são horas e horas, ao lado dos colegas, do chefe, negociando com clientes, correndo contra o tempo, [pressionado pela produtividade](#)...

No meio de tudo isso, você já parou para pensar na sua qualidade de vida no trabalho? Ou seja, qual o seu [grau de satisfação com as atividades que desempenha](#) e com o clima organizacional?

Obviamente que a satisfação de um empregado com o ambiente de trabalho não depende exclusivamente dele. A empresa também tem papel relevante nesse processo.

Cabe à empresa criar condições para o desempenho das funções, investir na motivação das pessoas, na retenção dos talentos e no engajamento das equipes com foco nos bons resultados.

É papel da empresa, também, implantar e [incentivar uma cultura organizacional](#) que priorize a cordialidade entre as pessoas e que estimule a gentileza e o respeito. É necessário manter um local de trabalho agradável, com uma equipe feliz e produtiva.

## Satisfação impulsionando a produtividade

Se por um lado, os baixos salários, o clima organizacional tenso e a falta de critérios nos reconhecimentos desmotivam pessoas, a felicidade dos funcionários reflete positivamente nos resultados da empresa.

Segundo a Great Place To Work (GPTW), empresa de pesquisa e consultoria, a felicidade dos funcionários gera lucro para as organizações, acima do esperado. Isto acontece porque pessoas felizes e motivadas trabalham mais e melhor.

Os estudos apontam que trabalhadores felizes usam 80% da semana em atividades relacionadas ao trabalho. Entre os

infelizes, o percentual cai pela metade: 40%.

Os ganhos para as empresas não se resumem ao engajamento e produtividade. Empregados felizes gastam menos com saúde. Por exemplo, esse time alto astral usa 66% menos o seguro licença por doença. Nada mal para ambos os lados.

## **Esforço compartilhado**

As empresas têm sim suas obrigações. Mas você deve fazer a sua parte pela qualidade de vida nas empresas. Não tem como fugir da responsabilidade.

É um esforço conjunto e todo mundo sai ganhando.

Aqui, você vai aprender um pouco mais sobre o que as empresas e os funcionários podem fazer pela qualidade de vida no ambiente de trabalho. Leia com atenção, porque depois virá o dever de casa.

## **Empresa**

As organizações podem e devem trabalhar pela saúde e qualidade de vida de suas equipes. A questão é como fazer isso. Temos 7 dicas:

### **1. Invista nas relações interpessoais**

Empresas são feitas de pessoas. Assim, um bom ambiente de trabalho e os resultados dependem muito da qualidade dos relacionamentos. [A confiança entre os colegas gera comprometimento, engajamento e mais produtividade.](#)

### **2. Dê autonomia para os seus funcionários**

Ninguém merece um chefe bisbilhotando o tempo todo a nossa atividade diária no trabalho. Assim, é necessário gerenciar a equipe, mas [as pessoas precisam de espaço e liberdade para pensar e criar.](#)

### **3. Reconheça e elogie**

Reconhecer um bom desempenho é algo simples, barato, mas com um ganho enorme para motivação da equipe e, conseqüentemente, para a qualidade de vida no trabalho. Então, faça isso com frequência e seja sincero. Tenha sempre algo positivo para falar sobre o seu time. [Elogie publicamente](#).

### **4. Defina metas**

[A meta vai direcionar o trabalho da equipe](#). Cada um deve saber exatamente qual o seu papel no processo ou projeto, o prazo de entrega e o resultado esperado.

### **5. Celebre as conquistas**

A meta era desafiadora, o prazo apertado, mas a equipe fechou o dia com ótimo desempenho? Comemore, inclusive as pequenas conquistas. Use a criatividade.

### **6. Ofereça desafios**

Metas simples demais podem desmotivar um funcionário. Ofereça a ele desafios. Faça com que o funcionário se sinta parte de algo grande e importante. Algo diferente da rotina.

### **7. Seja flexível**

Todos nós temos problemas pessoais e nem sempre é possível trancar tudo isso em casa e sair para o trabalho. De vez em quando, alguém vai precisar levar um filho ao médico. Outro terá uma questão importante para resolver no banco. Não permita abusos, mas seja flexível.

# Funcionário

Agora é a sua vez de investir na qualidade de vida no trabalho. Não dá para jogar essa responsabilidade pra cima do chefe ou da empresa. Veja o que você pode fazer de bom:

## 1. **Seja pontual**

Chegue sempre na hora certa, seja para o trabalho, uma reunião ou até mesmo nas confraternizações da equipe. Isso demonstra responsabilidade, comprometimento e engajamento.

## 2. **Cumpra os prazos**

Mantenha o olho no relógio, também, na hora de entregar os resultados com qualidade. Se alguma coisa der errado no meio do caminho, [converse com o seu chefe, renegocie o prazo](#) e trabalhe duro em cima da nova agenda.

## 3. **Mantenha o foco**

Você está envolvido em um projeto específico? Foque no seu trabalho. Evite ficar atirando para todos os lados ou tentando agarrar o mundo com as mãos. Você só vai ficar estressado e, no final do dia, sua produtividade estará comprometida.

## 4. **Evite distrações**

Distrações constantes fazem você perder o foco. Por exemplo, mensagens e chamadas de celular, alertas do telefone ou computador, rede social, rádio, música, TV... tudo isso tira a sua atenção do trabalho e você levará alguns minutos para se concentrar novamente.

## 5. **Fuja das fofocas**

Fofoca não é bom em lugar algum. Seja na família, entre vizinhos, amigos, na igreja ou no trabalho, não importa. Falar da vida dos outros é sempre um péssimo negócio. Nas organizações, a fofoca tem o poder de contaminar o ambiente e detonar com a qualidade de vida no trabalho. Para não entrar nessa cilada, o melhor a fazer é manter a boca fechada.

## 6. Não entregue o seu colega

Continue de boca fechada. Se alguém da equipe pisou na bola, não cabe a você apontar culpados. Se fizer isso, poderá ganhar a imagem de dedo duro, puxa-saco e ainda comprometer a confiança dos colegas. Ganhará inimigos e perderá aliados na empresa.

## 7. Trabalhe em equipe

Quando você trabalha em equipe, você colabora com os colegas e aprende com eles. Uma via de mão dupla. É uma troca saudável e vantajosa para todos. Mas aprenda a fazer isso corretamente. Por exemplo, [saiba ouvir](#), respeite as opiniões divergentes, seja flexível etc.

# Qualidade de vida no trabalho

Existem algumas atitudes que você precisa vetar. Saiba mais sobre [como evitar os erros que contaminam o ambiente de trabalho](#).

O livro [“Como Fazer Amigos e Influenciar Pessoas”](#), de Dale Carnegie, é também uma dica de leitura valiosíssima.

O best-seller aborda a imprescindível habilidade de influenciar pessoas para transformar a sua vida pessoal e profissional. É um dos livros mais lidos da história.

O seu dever de casa é ler, aprender e aplicar tudo o que for possível para manter em alta a qualidade de vida no trabalho. Selecionamos outras opções de leitura, para quem quer ser um

profissional diferenciado e valorizado.

[Paixão por Vencer](#) – Jack Welch

A bíblia do sucesso.

[Paixão Por Vencer](#)

[A Arte da Guerra](#) – Sun Tzu

Um dos livros de não-ficção mais populares a história.

[A Arte da Guerra](#)

[Rápido e Devagar](#) – Daniel Kahneman

As duas formas de pensar.

[Rápido e Devagar](#)