

# Como manter boas relações interpessoais no trabalho sem ser um puxa-saco

As regras de boas relações interpessoais no trabalho recomendam uma convivência saudável entre os funcionários. Isso significa ser legal com os colegas, preocupar-se com o outro, evitar fofocas, cumprir prazos etc.

Mas [cuidado para não cruzar a linha do bom comportamento](#), passando para o lado do “puxa-saquismo”. Se isso acontecer, você pode colocar tudo a perder.



A realidade é que as empresas contratam pessoas por suas competências técnicas. No entanto, o comportamento inadequado do funcionário é a segunda causa de demissão nas empresas brasileiras, de acordo com pesquisa da Catho.

Os exemplos estão por todos os lados e você, provavelmente,

conhece algum caso assim. O puxa-saco, quando exagera nas suas atitudes, pode criar desconforto e até problemas maiores na equipe. E por causa disso, é candidato a engrossar essa lista dos demitidos.

Resumindo, uma [inteligência emocional pode valer mais que um QI elevado](#), na hora de garantir o seu lugar na empresa.

## **Como construir relações interpessoais no trabalho saudáveis**

Ser uma pessoa legal não significa bajular todo mundo. Pelo contrário, esse comportamento faz de você um verdadeiro chato. E, certamente, o levará a perder a confiança da equipe, com reflexos negativos para sua imagem profissional.

Assim, investir corretamente nas relações interpessoais no trabalho é extremamente necessário para você [alavancar a sua carreira](#). Veja algumas dicas:

### **Aprenda a escutar**

Um bom profissional é também um bom ouvinte. Ele realmente presta atenção no que está sendo dito pelo colega ou pelo chefe. Além de gerar confiança, isso facilita a aproximação entre as pessoas e permite atuar de forma mais autêntica.

Do lado oposto, o puxa-saco tende a falar o tempo todo. Afinal, ele precisa mostrar para todo mundo o quanto sabe e o quanto ele é “gente fina” – engano total.

### **Controle a vontade de conversar com o colega o tempo todo**



O dia a dia é corrido pra todo mundo em uma empresa. [A maioria das pessoas tem metas a cumprir, com prazos definidos e resultados esperados.](#)

Então, não fique interrompendo o seu colega com assuntos que não sejam relevantes. A pessoa pode estar fazendo algo que precisa de concentração ou até mesmo estar [correndo contra o tempo.](#)

O correto é verificar primeiro se o seu colega ou chefe pode realmente dar uma paradinha nas atividades para falar com você.

**Dedurar um colega e fazer fofocas, nem pensar**



Entregar o colega é uma atitude que o puxa-saco adora fazer. Ele pensa que está ganhando pontos com o chefe, o que não é verdade.

Fofoca também é um veneno para as relações interpessoais no trabalho. Então, se você descobriu um segredinho da garota ao lado, do chefe ou do porteiro, fique calado. Afinal, “boca fechada não entra mosquito”.

Quando você denuncia alguém, você perde a confiança dos colegas. Quando você investe nas fofocas, contamina o ambiente. Ambas as atitudes são um péssimo investimento para a sua carreira e a sua imagem.

### **Otimismo na dose certa**

É muito bom trabalhar ao lado de pessoas de alto astral. Mas, até mesmo na hora de ser positivo, você deve tomar cuidado para não ir além da conta.

Otimismo em excesso transmite uma imagem ruim. Você pode ser visto na equipe como alguém que vive no mundo da lua, um

desinformado, interesseiro e, até mesmo, um falso. É o que acontece, frequentemente, com o puxa-saco.

## **Acerte a dose, também, ao usar os meios de comunicação eletrônica**



Estamos falando de dose correta, no que se refere à quantidade e conteúdo.

[E-mails](#) e mensagens do celular, muitas vezes, facilitam a nossa vida no trabalho. A gente ganha tempo. Melhor, ainda, quando você não se sente confortável para estar face a face com a outra pessoa.

Mas, no ambiente corporativo, é preciso cuidado com a quantidade e com a forma como se escreve. O fato do colega não estar na sua frente, não significa que você pode se empolgar e falar tudo que vem à sua cabeça.

E nada de sair disparando e-mails e mensagens o dia inteiro. A equipe tem mais o que fazer, além de ficar checando a caixa postal.

## **Críticas versus elogios**



Se você quer manter o alto nível das relações interpessoais no trabalho, seja cuidadoso ao criticar um colega. [Criticar o chefe então, nem se fala.](#) Nesse caso, é melhor contar até 100 antes de abrir a boca e se preparar para lidar com o assunto de forma altamente profissional.

As críticas nunca devem ser feitas perto de outra pessoa. Trate o problema com privacidade e respeite o colega.

Por outro lado, você não precisa privacidade, quando o assunto é elogio. Mas, tenha cautela com os exageros, porque abusar demais das palavras pode parecer falsidade.

[Cuidado para não confundir elogios com bajulações.](#)

**Construa base sólida para uma amizade**



Você não deve aproximar-se das pessoas com elogios vazios e nem deve aceitar que as pessoas usem esse artifício superficial para chegar até você.

Isso não significa que não se pode elogiar alguém ou aceitar com bons olhos um elogio vindo do colega. [O problema está no excesso e no superficialismo.](#)

Ao invés disso, os especialistas em relações interpessoais no trabalho recomendam que as pessoas busquem interesses em comum entre elas. Isso abrirá caminho para um relacionamento sincero, e em bases sólidas.

**Encare os problemas com profissionalismo**



Surgiu um obstáculo? Enfrente-o e busque soluções de maneira profissional. Isso reforça a credibilidade da equipe em relação a você. E, com certeza, vai refletir no “andar de cima” também.

O puxa-saco, segundo os especialistas, age diferente. Ele foge do trabalho de buscar soluções e sempre apela para o artifício do elogio. Isso é um jogo perdido.

### **Compartilhe os méritos das conquistas**

Se o trabalho foi feito em equipe, os méritos também devem ser de todos. Não importa se você liderou o grupo. Se o resultado foi positivo, é porque cada um fez o seu dever de casa direitinho.

### **Atenção com a linguagem corporal**





O nosso corpo fala e entrega os nossos sentimentos e intenções. Assim, quando se trata de relações interpessoais no trabalho, [você não pode negligenciar a comunicação não verbal.](#)

Essa comunicação não verbal emite mensagens tão claras quanto as palavras e, muitas vezes, é algo que você não deve manifestar.

**Não fuja das suas responsabilidades**



Alguma coisa saiu dos trilhos? Tentar justificar-se, alegando que a culpa não é sua e apontar o dedo para o colega não vai ajudá-lo. Pelo contrário, você ganhará inimigos.

Ninguém quer inimigos. No trabalho, eles ajudam você a caminhar para o fracasso e a última coisa que você precisa é alguém (ou um grupo de pessoas) puxando-o para baixo.

### **Invista na confiança da equipe em você**

Confiança não se impõe. Confiança não nasce da noite para o dia. [Tudo é resultado do seu comportamento](#), da maneira como você se relaciona com os colegas, como você lida com o trabalho e os obstáculos.

Todos os itens citados vão ajudar você a construir confiança e existem muitos outros comportamentos positivos. Por exemplo, trabalhar com integridade, cumprir compromissos, atuar na solução – ao invés de focar nos problemas, ser amigável e prestativo, ser verdadeiro, agir com respeito – sempre... A lista é enorme.

Porém, tudo deve ser feito com sinceridade. Se você for falso, as pessoas saberão e aí nunca mais confiarão em você.

## Salve a sua carreira



Como você pode observar, o seu conhecimento técnico e a sua experiência não garantem uma carreira promissora. A falta de habilidade em se relacionar com as pessoas pode afundar os seus sonhos.

Por outro lado, relações interpessoais no trabalho saudáveis são decisivas para o seu sucesso. Inclusive, elas abrem oportunidades de promoção e de aumento salarial.

Você pode aprender muito com os livros, sobre como construir relações interpessoais no trabalho. [A 12 Min](#) tem opções de resumo de obras interessantes. Veja as nossas dicas:

**[Como Fazer Amigos e Influenciar Pessoas,](#)**

# de Dale Carnegie



Nesta obra, o autor fornece técnicas e métodos simples para que qualquer pessoa alcance seus objetivos pessoais e profissionais. Imperdível!

## Nunca Almoce Sozinho – Keith Ferrazzi

O que distingue as pessoas bem-sucedidas é a maneira como elas usam o poder dos relacionamentos.



## Como Ter um Dia Ideal – Caroline Webb

Entender o funcionamento do cérebro e o nosso processo de tomada de decisão nos ajudam a lidar com situações desafiadoras no dia a dia.



## 0 Cérebro e a Inteligência Emocional – Daniel Goleman

Talvez o QI por si só não explique todo o sucesso em uma carreira. Faltam algumas capacidades cruciais de inteligência emocional, particularmente autodomínio.



Você curtiu esse post? Compartilhe com a gente a sua opinião.