11 dicas para desenvolver a resiliência no trabalho

Algumas vezes, o bicho pega pra todo mundo. No trabalho também. A rotina frenética por busca de resultados, num cenário altamente competitivo, pode sugar as nossas energias.

Nessas horas, a nossa capacidade de resiliência no trabalho faz toda a diferença. É ela que nos mantém de pé e com disposição, coragem e força para enfrentar as batalhas diárias.

Resiliência no trabalho é exatamente a capacidade de uma pessoa se recuperar e ainda crescer frente aos desafios e adversidades. É a nossa capacidade de reagir quando as coisas não saem tão bem como o planejado. Inclui, ainda, a nossa predisposição para construir uma armadura que proteja o corpo e a mente contra os impactos dos fatores estressantes futuros.

Estresse: a epidemia do século

Para muitas pessoas, o ritmo acelerado de trabalho, as extremas cobranças por produtividade e as constantes mudanças aumentam o risco de estresse e até da Síndrome de *Burnout*. E esse desgaste tende a aumentar.

Hoje, no Brasil, o estresse é a terceira causa de afastamento e abstinência nas empresas. A previsão é que, até 2020, ocupe a liderança.

Atualmente, 3 em cada 10 pessoas economicamente ativas no país sofrem de esgotamento mental intenso, causado por pressões no trabalho.
Esse tipo de estresse não é bom. Gera tensão e angústia, afetando diretamente o sucesso pessoal e profissional das pessoas se elas não tiverem uma alta capacidade de resiliência

no trabalho.

Por que resiliência é importante no local de trabalho

Trabalho e estresse andam de mãos dadas. E todo mundo sabe que o estresse ocupacional intenso interfere negativamente na performance e na produtividade dos funcionários. E, é claro, respinga nos resultados da empresa também.

Junto com o estresse, são comuns a depressão e ansiedade em elevados níveis, além da Síndrome de Burnout. Mas onde entra a resiliência nesse cenário. A resposta é simples. Funcionários resilientes são mais preparados para lidarem com todos esses problemas.

Ou seja, a resiliência está diretamente relacionada com o otimismo, entusiasmo, energia e coragem para encarar desafios e novidades. E ninguém tem dúvida de que esses são potenciais muito valorizados nas empresas.

Enfim, emoções positivas funcionam como um obstáculo contra o estresse no local de trabalho e permitem que os funcionários avaliem positivamente o que muitos outros encaram como um problema.

Mas a resiliência não é boa apenas para o emocional dos funcionários. Pelo contrário, ela impacta no bem-estar físico das pessoas. Assim, o corpo também sai ganhando.

Características do profissional resiliente

A boa notícia é que toda pessoa pode adquirir ou desenvolver a capacidade de resiliência no ambiente de trabalho, em qualquer etapa da vida.

A resiliência no trabalho se dá por meio de atitudes, comportamentos e relacionamentos interpessoais que nos permitem gerenciar alguns fatores que nos sobrecarregam e estressam.

Quatro características importantes de um profissional resiliente são:

Metas

O profissional resiliente tem metas claras e cultiva a perseverança para alcançar os seus objetivos, apesar dos obstáculos. Isso ocorre tanto no campo profissional como pessoal.

Resistência e foco

Uma pessoa que desenvolve a resiliência no trabalho não deixa que os acontecimentos ruins tomem conta dos seus sentimentos. Mesmo sob forte emoção e pressão, ele lida com os contratempos de forma apropriada e não se dispersa diante de um obstáculo.

Solução de problemas

O profissional resiliente é proativo, toma iniciativa – ao contrário do reativo, que tende a esperar para ver o que acontece. Ele está preparado para identificar problemas ou qualquer situação fora do planejamento e, principalmente, tem atitude para buscar solução. Tudo isso, mantendo o controle emocional.

Desafio como oportunidade

A pessoa com resiliência no trabalho não se faz de vítima quando alguma coisa sai errado. As falhas são encaradas como oportunidades de aprendizado e crescimento pessoal e profissional. Assim, a autoestima é preservada. E, ainda, ele não desperdiça seu precioso tempo se preocupando com que os outros pensam a seu respeito.

Dicas para a resiliência no trabalho

Se você acha que não tem as características ou ainda não sabe como ser resiliente no trabalho, comece a correr atrás do prejuízo. Isso pode ser decisivo para sua carreira, sua saúde e sua felicidade.

Veja por onde começar para ter resiliência no trabalho:

1. Desenvolva atenção plena

Segundo os especialistas, a atenção plena contribui para

aumentar a produtividade no trabalho. Apesar de estar conectado a vários aparelhos e atividades simultaneamente, você precisa encontrar tempo para se conectar consigo mesmo. Os principais ganhos são: foco e atenção, melhoria do desempenho,redução da ansiedade e do estresse e aumento da energia para suas atividades diárias.

2. Compartilhe sua carga carga cognitiva

Ninguém consegue processar a enxurrada de informações que recebe a todo momento. Nosso cérebro não dá conta desse trabalho e nós sequer temos controle sobre a demanda que nos chega. O que fazer então? Para melhorar a resiliência no trabalho, a ideia é compartimentar nossas tarefas cognitivas, reunindo assuntos comuns em um único local. Isso ajudará a processar as informações e tomar decisões assertivas, reduzindo a carga cognitiva e a tensão.

3. Faça pequenas pausas

Quando a energia começar a falhar, dê uma pausa por alguns minutos no trabalho. Isso recarregará as suas forças e você conseguirá manter o foco nas atividades que estiver realizando. Terá impacto positivo na sua clareza mental, na criatividade e na capacidade de resiliência no trabalho. Você evitará, inclusive, a Síndrome de Burnout (exaustão) a médio e longo prazos.

4. Gerencie os fatores de estresse

Temos que trabalhar nossa mente de maneira ágil para responder

a uma experiência de estresse e não reagir a ela. Nesse processo de gerenciamento do estresse, a ideia é fazer uma pausa para observarmos a situação do ponto de vista neutro e, somente depois, partirmos para a ação. Assim, estaremos ativando a área de pensamento do nosso cérebro, e não a emocional. Isso é muito importante para manter a resiliência no trabalho.

5. Controle o seu temperamento

Nos momentos de dificuldade ou extrema pressão, é fundamental manter a serenidade. Explodir em raiva e agir por impulso não é a melhor saída. O profissional resiliente tem capacidade de regular suas emoções na medida certa e de forma equilibrada para cada situação. Isso não significa mandar os sentimentos para o escanteio. O segredo é saber dosá-los.

6. Cultive a compaixão e a empatia

Estudos científicos mostram que o sentimento de piedade com o sofrimento alheio aumenta as nossas emoções positivas e a cooperação no ambiente de trabalho. Praticar a compaixão traz felicidade, bem-estar e reduz o estresse. Já a empatia é a nossa capacidade de se colocar no lugar do outro.

7. Pense positivo e seja flexível

Não deixe que os pensamentos negativos dominem sua vida. Ao invés disso, pratique o pensamento positivo de maneira consciente. Trabalhe uma maior tolerância às incertezas e fique ligado na forma como você se comporta consigo mesmo nos momentos de crise ou quando alguma coisa dá errado. O profissional com resiliência no trabalho pensa em opções, tem atitude e persistência.

8. Aprenda com os erros e falhas

Todos nós falhamos em algum momento de nossas vidas. Isso é inevitável. O importante é termos consciência de que um erro tem algo importante para nos ensinar. Busque encontrar essa

lição e use todo o aprendizado para o seu crescimento pessoal e profissional. Depois que a tempestade passar, você deve sair mais forte.

9. Desenvolva a autoconfiança e a tenacidade

Você precisa acreditar em você e no seu potencial para ter coragem de arriscar e enfrentar desafios, apesar dos obstáculos e estresses no meio do caminho. A autoconfiança fortalece a pessoa e permite dar passos importantes em busca dos objetivos. A tenacidade refere-se à persistência.

10. Invista em relacionamentos fortes

Uma rede de apoio é fundamental nos momentos de tensão e de grandes desafios. Por isso, crie um relacionamento sincero e forte com os colegas de trabalho, com base na confiança e no respeito mútuo. Pessoas conectadas são mais felizes e produzem mais. A regra vale também para as relações pessoais. Importante ressaltar que buscar apoio não torna uma pessoa inferior.

11. Cuide do corpo e da mente

Nada como uma boa noite de sono, atividades físicas regulares e alimentação saudável para você se manter energizado para o trabalho. Meditação e práticas de relaxamento também são

sempre bem-vindas. Você estará ajudando a combater o estresse e fortalecendo o corpo e a mente para lidar com os desafios diários.

Resiliência no trabalho e outras habilidades

Essas são algumas dicas para quem precisa desenvolver a resiliência no trabalho.

Lembre-se sempre que a resiliência é uma habilidade. Assim, como qualquer outra, ela pode ser aprendida com a prática. Ou seja, mesmo que você não tenha nascido com a resiliência correndo nas veias, você pode aumentar a sua capacidade de prosperar diante das dificuldades.

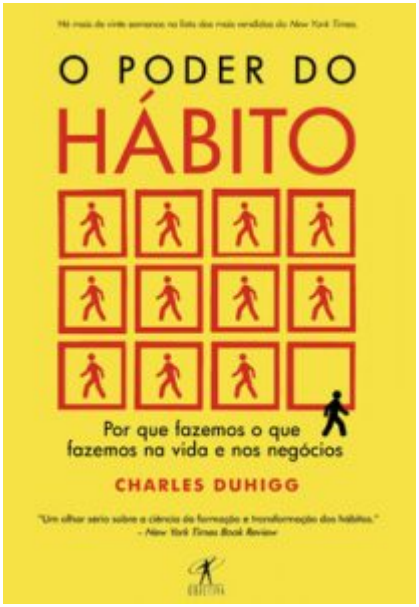
Mas se você quer investir na sua imagem profissional e alavancar a sua carreira, deve ficar atento a outras questões, como por exemplo, a sua linguagem corporal e o marketing pessoal.

Veja algumas sugestões de leitura legais que selecionamos para você:

Como Fazer Amigos e Influenciar Pessoas – Dale Carnegie

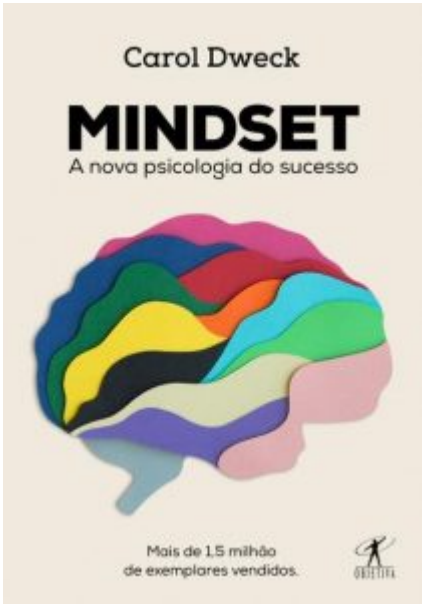
Uma obra espetacular e obrigatória para se desenvolver as habilidades de relacionamentos, sejam eles pessoais ou profissionais.

O Poder do Hábito – Charles Duhhigg



Entender os nossos hábitos é o primeiro passo para sermos capazes de transformar nossas vidas, ampliar a produtividade e os resultados nos negócios.

Mindset – Carol Dweck



O sucesso não depende unicamente das nossas habilidades ou talentos, mas também da forma como enfrentamos a vida.

Foco – Daniel Goleman

Foco é uma habilidade chave para ser bem-sucedido, produtivo e ter relacionamentos pessoais e profissionais duradouros.

Então, você tem as características de um profissional resiliente? Ou está pronto para desenvolver essa habilidade tão importante?

Boa sorte em sua carreira!