

# Trabalho é mais do que sobrevivência

Arrumar uma ocupação e nela se desenvolver são necessidades profissionais, mas o universo do trabalho também deve ser espaço de felicidade

NÉLSON GONÇALVES

Apesar da sobrevivência do emprego e da pressão das tecnologias sobre o número e o tipo de vaga nas empresas, o mundo do trabalho também pode e deve ir além do cumprimento da jornada como obrigação, mas como uma oportunidade de realização e felicidade.

Falar disso na véspera do 1º de Maio, Dia do Trabalho, quando o Brasil apresenta sua maior taxa de desemprego, com mais de 14 milhões fora do mercado e à espera de vaga, é talvez um dos fatores que nos levam a ter no emprego uma necessidade e, em muitos casos, um fardo, o que pode parecer um paradoxo.

É realmente difícil visualizar outros atributos na labuta diária, quando ela apenas nos serve para a sobrevivência. Mas é importante ter outro olhar, ver por outros ângulos, acompanhar e contribuir para a evolução desse conceito.

O JC foi atrás das novas possibilidades e acabou encontrando razões para acreditar, que embora estejamos em plena polêmica sobre a “reforma trabalhista” no legislativo brasileiro, em discussão no legislativo, poderemos ter um futuro onde o trabalho tenha outro valor, associado à realização e qualidade de vida.

Organizações investem, ainda que em maior escala fora do País, em estruturas e protocolos de convivência que não só consideram como priorizam a valorização pessoal. É o indivíduo e seu bem-estar sendo colocados

## OUTRO OLHAR

Notar o trabalho por ângulos diferentes ajuda a desenvolver percepção de que, sim, é possível conciliar tarefa com satisfação

como “engrenagem” fundamental do contexto do emprego, que é o ambiente de convivência onde, regra geral, as pessoas passam mais tempo.

## MISSÃO MOTIVADORA

Para a docente de psicologia da Universidade do Sagrado Coração (USC) e consultora na área de gestão de pessoas, Luciana Zanelato da Silva, o trabalho pode ser visto como um fardo quando é entendido apenas como um meio de sobrevivência.

“O trabalho associado à realização pessoal leva o indivíduo a um estado de plenitude interior, a um bem-estar interior, a um bem-estar consigo, motivando-o a acordar cedo todos os dias e chegar ao trabalho com propósito de cumprir sua missão, produzir com qualidade, estabelecer metas, buscar estratégias para alcançar os resultados, assumindo a responsabilidade pela construção do caminho profissional a ser trilhado”.

Nessa busca entram em cena questões além da ergonomia e do clima na sala de atividades, mas do investimento da empresa em relacionamento e, até, dissipação de diferenças.

Final, viver em coletividade é um exercício de to-

lerância. E se esse exercício for considerado de forma estratégica, as energias ao redor fluem de outra maneira.

Mas existem outras mutações pela valorização e satisfação pessoal em curso. Uma delas é a opção por formas não convencionais de realização de atividades profissionais, como home office (trabalho em casa), o já conhecido trabalho autônomo e, até, o microempreendedor individual (MEI).

“São pessoas que buscam abrir seu próprio negócio, algumas motivadas pelo desemprego e dificuldade de ter carteira assinada e outras pela “veia” empreendedora e sonho em abrir seu negócio, que também está por trás da busca de realização pessoal e profissional, autonomia, independência, flexibilidade de horário, aumento da renda e lucratividade.

## MAPEAMENTO

Há outros movimentos na direção da valorização pessoal pelo trabalho. O coach Thiago Paluan conta sobre o aumento do número de empresas que investem em treinamentos com foco na eliminação de ruídos. Sim, empregar dinheiro no bem-estar e no desenvolvimento do colaborador não é despesa. A psicologia, em várias frentes, também está servindo ao “bem-estar do ser humano no emprego”.

Técnicas como o mindfulness (busca da atenção plena) e o mapeamento dos erros cognitivos têm frequentado auditórios de inúmeras corporações.

De outro lado, a psicologia organizacional tem, há tempos, nome específico



Divulgação

Integrantes de empresa em momento de descontração após treinamento com o coach Thiago Paluan

Professora Luciana Zanelato da Silva apresenta o trabalho como muito além do compromisso diário



Divulgação

para lidar com a busca da valorização das pessoas no trabalho.

Uma das ações é a criação de “sala de decompressão”. São ambientes para relaxamento, com luminosidade específica, ou simplesmente

para bate papo em horários alternativos. As salas mais estruturadas chegam a contar com cadeira de massagem ou sofás para a “sesta”, o cochilo pós-almoço.

Há comprovação científica que os funcionários que

conseguem cochilar por 20 minutos após a refeição re- vigoram e produzem muito mais na segunda metade do expediente. A ideia de dorminhoco ligado à preguiça não só é ultrapassada como é absoluta ignorância.

## Prazer de trabalhar

Para o coach Thiago Paluan o trabalho deve estar afinado com perfil, ou seja, alinhado com os nossos valores, crenças e ainda como uma missão.

“Para estar realizado em seu trabalho alguns aspectos devem ser apontados como, por exemplo: eu estou na carreira que eu realmente gostaria de seguir? Estou satisfeito com os meus resultados no trabalho? Sou um líder para minha equipe? Será que o salário compensa? Você realmente faz o que gosta? O que você mais deseja mudar em sua situação atual de trabalho?”, elenca.

Em sua visão, boa parte dessas questões estão sendo respondidas em treinamentos dirigidos. É o pensamento reflexivo do coaching ajudando cada um a encontrar seu caminho. “Se em algum momento da sua vida o seu trabalho não está de acordo com o que você

busca ou espera, o necessário é se capacitar para que você encontre prazer e satisfação no trabalho, pois através dele, os seus desejos são realizados”, observa.

Se em algum momento da sua vida o trabalho que você decidiu realizar inclui home office, “bicos”, horas extras, horários alternados, etc, lembre-se de que a escolha foi sua para a realização de um objetivo. Então agradeça e se empenhe ao máximo para que o seu sucesso seja garantido”, sugere.

De fato, trabalhar exige certas regras. E, dentre elas, atingir resultados e fazer parte de um time é absolutamente normal. “Sendo assim: ninguém é igual a ninguém. Ou seja, no mesmo ambiente de trabalho existem pessoas que também precisam do emprego, que estão realizando suas atividades, assim como você,



Divulgação

Outros profissionais que também receberam orientações do coach recentemente em Bauru

para atingir algum objetivo”, pondera Paluan.

Assim, estabelecer uma boa convivência dentro do

seu trabalho permite evolução contínua e esta estratégia o torna mais feliz. “Se você está grande parte do seu dia no tra-

balho com as outras pessoas e vice-versa, juntar-se aos seus colegas é sem dúvida a melhor alternativa!”, orienta o coach.

Thiago acrescenta reflexões fundamentais para o bem-estar na convivência. “Não julgue o colega, e sim o respeite com os seus pontos fortes e ainda mais com os seus pontos de melhoria. Sem se esquecer que estamos em constante aprendizado nesta vida e as gerações se unem para transferir os conhecimentos. E no trabalho não é diferente. Você sempre estará a todo momento ensinando, aprendendo e evoluindo”, conclui.

Por fim, há algo que cada um precisa responder nessa relação: Quanto o desenvolvimento das suas habilidades irá contribuir com o crescimento da empresa e das pessoas?

“Contribua ao máximo em seu trabalho, para você sempre ser lembrado como um exemplo a ser seguido e, por fim, ser prazeroso”, traz o coach.

## Alinhamento interior

Quando encontramos a nossa missão, o nosso propósito e isso está aliado ao trabalho em que desenvolvemos, nossa realização pessoal vem de forma natural, quase que automática. Porém, nem todos conseguem aliar o trabalho ao seu propósito de vida, lembra Alexandra Fabri, consultora em gestão estratégica de pessoas. “Alguns passam a vida toda sem ao

menos conhecer seu real propósito. Outros, quando conhecem, percebem que o mesmo não está associado ao trabalho. Se passamos grande parte de nosso tempo trabalhando é fundamental que isso seja algo que nos realize”, posiciona. Uma forma, segundo ela, é adotarmos o pensamento de que “independentemente de onde estejamos trabalhando, o que estejamos fazendo, acima de

tudo, estamos trabalhando para nós mesmos, para uma caminhada que nos levará a dar o melhor de mim e onde o meu maior desafio será me superar e entregar aquilo que tenho de melhor”, defende. Assim, quando a satisfação do trabalho está associada a algo interno, a minha própria evolução e superação, a realização pessoal passa a estar totalmente entrelaçada ao meu trabalho.



Eder Azevedo/JC Imagens

Alexandra Fabri salienta que o que se faz no trabalho deve estar em sintonia com o que se sente

**DIA DAS MÃES**  
FILHOS & FILHAS  
Entre nesse clima com a gente

Envie seu post, vídeo ou poema que a gente mostra pra todo mundo

@jnetbauru (14)99754-5396