

MUNDO DO TRABALHO

MOTIVAÇÃO FAZ TODA A DIFERENÇA

Em tempos de grande concorrência no mercado, quem está motivado tem mais chances de se destacar

TEDSARTORI

Ultimamente, tá difícil o trabalhador conjugar o verbo motivar. O problema é que não tem outro jeito. Em tempos de crise, com demissões a torto e a direito por aí, ele acaba engrossando a fila dos desempregados se não levantar a poeira para tentar dar a volta por cima, enxergando luz no fim de um túnel que parece estar sob uma baía escuridão.

"Vou na linha da motivação. Não espere nada do exterior para o interior. Busque motivos e necessidades interiores que o levem a agir, a ter uma atitude e uma ação concreta para atingir objetivos e resultados. Esse processo está associado às pessoas vencedoras", afirma Wagner Jo-

sé Tedesco, diretor do Grupo NPO Consultoria de Recursos Humanos e professor de Psicologia da Comunicação na Universidade Católica de Santos (Unisantos).

O especialista, inclusive, compara essa situação com uma cena: a de um ciclista na montanha com um urso correndo atrás dele.

"Ele tem que estar motivado para vencer a estrada e atingir o seu resultado. Se isso não acontecer, alguém lá atrás vai forçar essa motivação de alguma maneira", explica. "As empresas, a competição e o universo exigem que a pessoa tenha esse processo de automotivação".

Empregabilidade

O professor de Recursos Humanos da Universidade Me-

Opiniões

"Eu vou trabalhar sempre feliz. Eu vim do Norte para cá e trabalho desde cedo. Então, essa motivação sempre me acompanha no meu serviço".
Edilene Silva Gama, 37 anos, diarista, Vila Mathias, Santos

"É duro se motivar vendo tanta roubalheira no noticiário. Mas eu tenho que levantar e correr atrás. Tenho duas filhas e contas para pagar".
Hálio Gomes, 39 anos, despachante aduaneiro, Encruzilhada, Santos

"Minhas principais motivações no trabalho são gostar do que eu faço e também a busca para vencer em minha profissão".
Juliana Guimarães, 27 anos, estagiária, Ponta da Praia, Santos

tropolitana de Santos (Unimes), Fernando Santos, comenta que as empresas podem dar o empurrão para que os funcionários fiquem motivados a partir do momento em que elas dão liberdade de ação e qualidade de vida a eles.

"Se não houver um projeto de vida, a pessoa vai estar trabalhando apenas pelo salário. Se tiver, enxergará adiante e passará por esses percalços, caso seja necessário".

Para isso, Fernando costu-

ma dizer aos seus alunos para que eles aumentem o que é chamado de taxa de empregabilidade.

"Se naquele local não está bom para ele, a pessoa tem de saber o que precisa para sair de lá (da função) e melhorar, seja na empresa ou em outra. Tem que conhecer a carreira que pretende trilhar e buscar esses conhecimentos".

Mapa da mina

O psicólogo e CEO da Minds

Idiomas, Augusto Jimenez, tem fama e conhecimento de bom conselheiro para o mercado de trabalho. Já são mais de 10 mil profissionais que se deram bem em suas mãos.

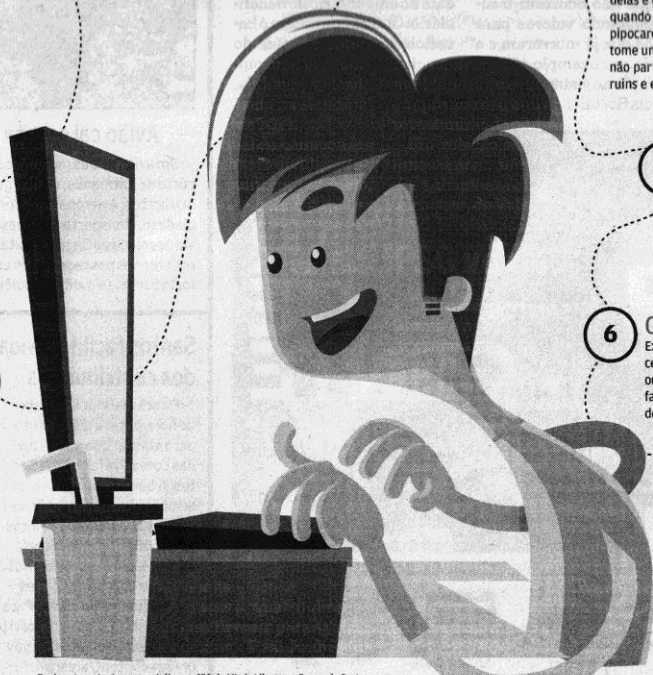
Não à toa, foi ele quem preparou seis das sete dicas do quadro contra a desmotivação no trabalho que o Expresso traz abaixo para vocês. "Quem seguir pelo menos as cinco primeiras dicas conseguirá manter a sua rotina de trabalho. É motivado".

► O segredo do sucesso

1 Fuja da rotina
Como fugir da rotina se tenho atividades que precisam ser executadas todos os dias? Estabeleça quais são essas atividades e as intercale com tarefas diferentes. Entre uma ação e outra, escute uma música, tome um café e espalhe a cabeça.

2 Escute mais
Escute mais seus colegas de trabalho e gestores. Ao ouvir, ler e processar conteúdos realmente importantes, conseguimos melhorar a nossa rotina no trabalho e na vida.

3 Mantenha-se no presente
Durante os períodos de crise de uma empresa, é normal acontecerem cortes e demissões. Quando deixamos de viver o presente e ficamos preocupados se seremos o próximo da lista, automaticamente não cumprimos com os nossos afazeres. Anote todas as tarefas que executou naquele dia. Ao final do expediente, você conseguirá mensurar o que fez e programar o dia seguinte. Dará a sensação de dever cumprido e a sua mente ficará relaxada. Assim, você se manterá no presente e influenciará na produtividade de sua empresa.



4 Fique longe de fofocas
As conversas paralelas no ambiente de trabalho podem dar subsídios para novas ideias. O lado ruim delas é quando surge um norte negativo. Ou seja, quando acontecem as famosas fofocas. Quando pipocarem assuntos desse cunho, levante da sua mesa, tome um café ou caminhe pelo bairro da empresa, mas não participe. Pensamentos ruins levam a conversas ruins e estragam o dia a dia de qualquer um.

5 Faça algo que goste
Reserve um período do seu dia para fazer algo que realmente gosta, seja um esporte ou conversar com um amigo. Isso será refletido no seu ambiente de trabalho e fará de você um funcionário melhor e mais feliz.

6 Conheça o que você faz
Existem três chances de um trabalho não dar certo: não trabalhar, não gostar do que faz ou não conhecer o que se faz. Conhecer a rotina fará com que isso ajude no desenrolar do trabalho, o que tornará tudo mais fácil.

7 Projeto de vida
O funcionário tem de ter um projeto de vida e saber onde ele quer chegar. E não apenas de carreira, pois pode ser que ele mude de área ou de função, mesmo dentro da empresa. Sem ter isso, ele certamente não vai se motivar.

Fontes: Augusto Jimenez, psicólogo e CEO da Minds Idiomas, e Fernando Santos, professor do curso de Recurso Humanos da Unimes