

EBOOK

+ + +
+ + +
+ + +
cuidar, 
inspira
+ + +

COMO ESTÁ A RELAÇÃO COM SEU *time?*

A importância de manter relações saudáveis no ambiente de trabalho


amar.elo
SAÚDE MENTAL


nosso lar
HOSPITAL

FICHA TÉCNICA

Psicólogo

Pedro Italo dos Santos
CRP 11/13765

Jornalista Responsável

Gabriella Maciel Ferreira

Revisão

Juliana Gurgel

Coordenadora Técnica

Lorena Soares Rebouças Valentim
Psicóloga - CRP 11/1740

Design e Diagramação

DSCX Inova

Projeto Disponibilizado por

Amar.Elo Saúde Mental

Com Apoio de

Hospital Nosso Lar



COMO ESTÁ A RELAÇÃO COM SEU TIME?



O fato de que conviver com as outras pessoas ao nosso redor é importante, todo mundo sabe.

Muitos estudiosos, filósofos e psicólogos ao redor do mundo e no correr do tempo, já instituíram máximas como **“o homem é um animal social”**, ou afirmaram, cada um a seu modo, o quão importante são as interações sociais para o ser humano – **principalmente com aqueles que lhe são mais próximos, como os familiares, as relações afetivas, os vínculos mais longínquos e os de maior convivência.**

Levy Vygotsky, psicólogo e importante nome na área de Desenvolvimento e Comportamento Humano, afirma que as interações sociais não são apenas importantes, como **também cumprem parte fundamental no nosso desenvolvimento.**

No caso da falta dela, por exemplo, uma criança não será capaz de desenvolver todo seu potencial humano como outras que possuem maior níveis e laços de interações sociais.

Talvez você esteja se questionando que não é mais uma criança... e eu digo que elas, **as interações sociais, não perdem seu valor conforme o indivíduo cresce!** Até o final da vida, em todos os âmbitos, as relações precisam ser consideradas como fatores decisivos para o bem-estar social, emocional e até mesmo físico das pessoas.



**A FALTA DAS
INTERAÇÕES
SOCIAIS LIMITA O
DESENVOLVIMENTO
DO POTENCIAL
HUMANO**

No ambiente profissional, isso se exacerba ainda mais! E isso nem é mesmo novidade... é possível ver exemplos desse tipo de questionamento já há anos, como é o caso do filme Tempos Modernos, de Charles Chaplin, que data de 1936 e é uma clássica sátira aos novos formatos de trabalho, onde a "máquina" estaria tentando substituir o homem, que estava preso a um serviço braçal repetitivo e solitário... mas a gente já sabe como essa história termina! Era exatamente essa a crítica feita no filme!



O JOGO VIROU

Na atualidade, o jogo virou de forma completa! Agora, o mercado busca por profissionais com maior inteligência emocional, pessoas que não possuam apenas habilidades e conhecimentos técnicos, mas que também consigam trabalhar bem em equipe e estabelecer relações saudáveis com os colegas de trabalho, os superiores e seus times. **Isso acontece porque, cada vez mais, as empresas buscam fugir dos prejuízos que surgiam decorrentes de climas organizacionais inadequados, ambientes desagradáveis, com altos níveis de depressão, estresse ou ansiedade acometendo um número crescente de profissionais.**

Manter boas relações em todas as vias no ambiente de trabalho parou de ser um bônus, mas sim um pré-requisito, algo a se esperar das empresas modernas. Chefes abusivos, gestores estressados, pessoas que ditam ordens sem fundamento, exigem demais e recompensam de menos, menosprezam ou se aproveitam de funcionários sem voz e que seguem à risca tudo por medo de perder o emprego... não existe mais espaço para nada disso no mercado atual.





O *mobbing*, termo em inglês utilizado para definir o assédio moral e psicológico no ambiente de trabalho, é um dos exemplos de problemas decorrentes de relações ruins. O *mobbing* pode ser apenas a abertura da Caixa de Pandora para outros sérios problemas que podem comprometer não apenas os trabalhadores envolvidos no conflito, **mas também a produtividade e o rendimento da empresa como um todo.**

Talvez esse seja o momento de dizer a melhor ferramenta para combater o *mobbing* e evitar tantos problemas (e talvez até processos jurídicos), correto? Essa solução está justamente nas relações de trabalho saudáveis – e **em tornar essa prática um valor interno da empresa, criar o hábito entre os colaboradores, transformar totalmente o clima organizacional**, para impedir que esse tipo de comportamento surja ou seja aceito, e possa ser identificado e cessado logo de início.

COMO CHEGAR LÁ



Promover relações saudáveis e melhorar o clima organizacional **são funções que cabem principalmente aos gestores – àquelas pessoas nos níveis mais estratégicos e com funções de liderança**, que podem dar o exemplo e identificar conflitos.

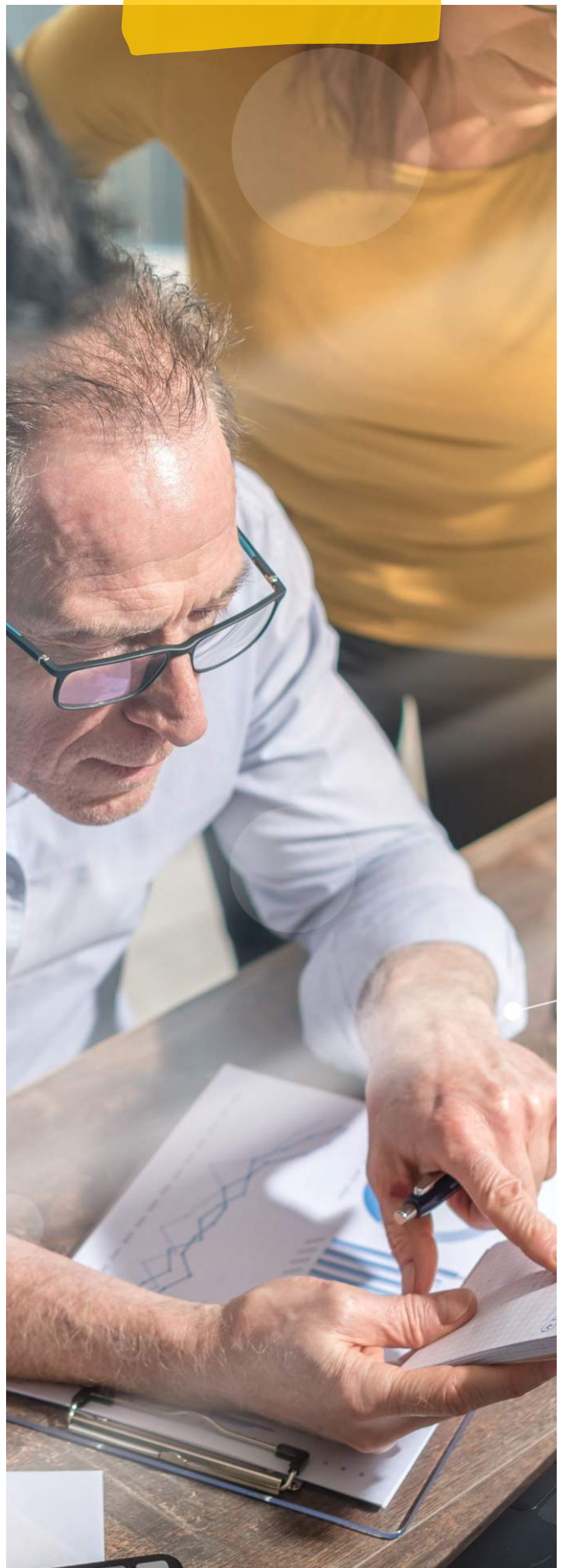
Isso ficará a cargo de habilidades sociais importantes como a de se comunicar bem, de iniciar e manter uma conversa de forma clara, objetiva, não autoritária e sem dar margens para má interpretação; **também a de conseguir estabelecer empatia com os colaboradores e capacidade de compreender as situações num nível humano e complexo**; saber pedir ajuda, quando perceber a necessidade; saber ouvir abertamente e até mesmo saber dizer não a pedidos – você não precisa dizer “sim” a tudo para ser “legal”, **é preciso também saber dizer não, saber recusar pedidos, estabelecer prioridades, reconhecer limitações, etc.**

A FAMÍLIA DO TRABALHO

É comum vermos pessoas que **passam mais tempo com as pessoas do trabalho do que com os familiares, em casa.**


Isso pode acontecer porque, somando o tempo de deslocamento, o horário de serviço e os desencontros eventuais da vida, pode ficar mais difícil cruzar os calendários com alguém da família do que com o seu colega de trabalho – até porque, você sabe sempre onde encontrá-lo, durante boa parte do dia.

Imagine você que, por isso mesmo, **relações de trabalho não saudáveis podem causar grande sofrimento para algumas pessoas.**





Ambientes muito competitivos podem favorecer inclusive para que os colaboradores não se disponham a mostrar suas habilidades sociais com os colegas da empresa, porque veem uns aos outros sempre como concorrentes – nunca como colegas. E só quem perde nesse jogo, no final das contas, é a empresa! Por isso, é importante que os gestores estimulem ambientes com um nível de competitividade que não impeça a colaboração e boa convivência entre os membros do time.



NÃO DUVIDE! A COLABORAÇÃO E AJUDA MÚTUA ENTRE COLEGAS DE TRABALHO PODE GERAR ALTOS ÍNDICES DE PRODUTIVIDADE

Não duvide! A colaboração e ajuda mútua entre colegas de trabalho pode gerar altos índices de produtividade – e esta é uma questão muitas vezes menosprezada, não tão bem considerada ou explorada por gestores por aí.

Quando num ambiente exageradamente competitivo, um colaborador pode sentir-se inclinado a sabotar um colega no seu serviço, apenas para ganhar “pontos” com o gestor, para ganhar a competição. Percebe aí o problema?

Com estímulos através de colaboração, não será preciso se preocupar em colocar limites em ninguém da empresa – tornando um ambiente mais adequado e propício para o trabalho.

Colaboradores que trabalham em equipe podem aprender uns com os outros, apenas pela observação, assim como podem pedir ajuda naqueles aspectos que são mais fracos.

As trocas de conhecimento são estimuladas em ambientes colaborativos. Afinal de contas, todos saem ganhando quando o ambiente de trabalho é saudável – em especial, a empresa que instituiu tal clima.



VOCÊ SABE SER EMPÁTICO?

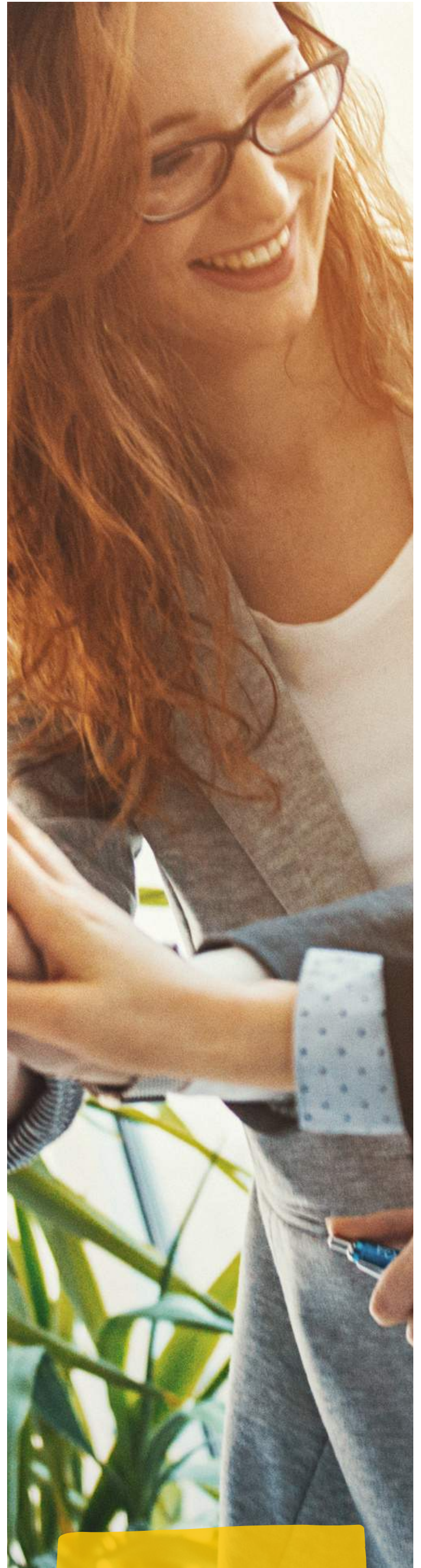
A questão da escuta com empatia, por exemplo, pode partir de qualquer um. Pequenas atitudes individuais como essa também são de extrema importância. Pequenos passos na direção de um ambiente mais saudável.

Uma grande dificuldade em lidar com o outro pode ser a questão das diferenças individuais de cada um.

Todos nós temos histórias de vida diferentes que vão nos fazer tomar atitudes diferentes em determinadas situações ou ter opiniões diferentes sobre um determinado assunto.

Mas saber aceitar as diferenças é fundamental para construir relações saudáveis.

Ambientes de trabalho que apoiem a diversidade são um terreno fértil para maior produtividade e melhores resultados.



É possível perceber que as habilidades sociais são muito importantes para o trabalhador, e principalmente para os gestores.

Através delas os trabalhadores poderão construir ambientes de trabalho saudáveis – coisa que vai muito além de promover apenas saúde física ao trabalhador, como também aumenta a produtividade da empresa.

E o melhor: gera relações de confiança no trabalho e promove qualidade de vida para todos.

Caso você seja um gestor ou colaborador **e está com dificuldades para tomar atitudes que estimulam ambientes de trabalho mais saudáveis, busque ajuda profissional!** Tenho certeza de que verá os ganhos que sua empresa e seus colaboradores terão.

**ATRAVÉS DAS
HABILIDADES SOCIAIS
OS TRABALHADORES
PODERÃO CONSTRUIR
AMBIENTES DE
TRABALHO SAUDÁVEIS
E QUE TAMBÉM
AUMENTA A
PRODUTIVIDADE DA
EMPRESA.**





cuidar  **inspira**

ACESSE CLICANDO NOS BOTÕES

amarelosaudemental.com.br

nossolarhospital.com.br


amar.elo
SAÚDE MENTAL


nosso lar
HOSPITAL