

# MANUAL DA AUTOLIDERANÇA

*Para ser feliz no trabalho*

---

CRISTINE ROCHA



*Copyright © 2021  
by Cristine Rocha - Funcionários Felizes*

---

*All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, distributed, or transmitted in any form or by any means, including photocopying, recording, or other electronic or mechanical methods, without the prior written permission of the publisher, except in the case of brief quotations embodied in critical reviews and certain other noncommercial uses permitted by copyright law.*

*ISBN 323-1-2345678-9-0 (EPUB)*

---

*[www.funcionariosfelizes.pt](http://www.funcionariosfelizes.pt)*

*Siga-nos no LinkedIn*

# CONHECER A SI

O primeiro passo para ser feliz no trabalho não poderia ser outro. Aliás, este é o primeiro passo de muitos processos. Conhecer a si mesmo significa saber quais são os seus desejos, suas aspirações, seus pontos fortes e fracos, seu propósito. Não faz sentido procurar algo se não sabemos o que realmente estamos a buscar.

Para encontrar estas respostas, pare durante alguns minutos em silêncio, em um exercício diário, e sonde as suas expectativas com relação ao trabalho, para descobrir o que realmente lhe move. Não pare no pensamento de que é difícil conseguir o que deseja, mas, também, não tenha a ilusão de que não precisará esforçar-se para almejar seus objetivos. Faça uma análise sincera e consciente de quem você é e sobre o que você espera em sua vida profissional.

# CONHECER A EMPRESA

Você conseguiu um novo emprego, ficou entusiasmado com a nova oportunidade e logo começou a encarar os desafios de sua função. Quando você viu, estava imerso em tantas tarefas que já só buscava dar conta de todas.

É claro que as organizações devem contribuir para que os novos funcionários tenham acesso a uma apresentação sobre a empresa, sua missão, visão e valores, no entanto, cabe também a si buscar, ler, perguntar, pesquisar, realmente inteirar-se dos objetivos da empresa e aprimorar-se em suas funções.

Como você irá dedicar-se a uma organização que você não conhece de onde veio nem sabe para onde está a caminhar?

# GRATIDÃO

Você sabia que existem pesquisas que comprovam que o exercício da gratidão é capaz de deixar-nos mais felizes e até mais saudáveis?

Para que você sinta os benefícios desta prática, é preciso que haja constância e que se faça por, pelo menos, 5 minutos todos os dias. Pense em 5 coisas pelas quais você é grato e valorize aquilo que você tem em sua vida. Você pode escrevê-las ou listar em pensamento, mas sempre concentrado e consciente.

Muitas vezes, o olhar sempre focado no que nos falta alcançar tira de nós a possibilidade de desfrutarmos aquilo que já temos, e, neste caso, o exercício da gratidão deve abranger todas as áreas da sua vida, não só a vida profissional, pois uma pessoa grata será mais feliz em qualquer lugar, inclusive no trabalho.

# RELACIONAMENTO

Um clima de trabalho positivo é um dos principais fatores que fazem com que as pessoas queiram permanecer em uma empresa. E, sem dúvidas, o relacionamento com os colegas influencia bastante na criação e manutenção de um ambiente corporativo saudável e feliz.

Qualquer relação pressupõe uma via com dois sentidos, e no trabalho não é diferente.

Primeiramente, é preciso que as organizações percebam a importância desta interação e promovam espaços para isso, como eventos, por exemplo. Além disso, que haja um fortalecimento da cultura de cooperação e não tanto de competição dentro das empresas.

E os funcionários devem procurar conhecer as pessoas e criar relacionamentos que tenham como base o respeito e o profissionalismo. Certamente, isto contribuirá para o sucesso e a felicidade dentro das organizações.

# LIDAR COM CONFLITOS

Em situações de conflito no trabalho há muita coisa envolvida, e, por isso, nem sempre você vai conseguir o fim de uma relação complicada. Por vezes, terá que continuar a lidar com um colega de trabalho ou um chefe difícil.

Busque manter o distanciamento mental necessário da situação. Mudar suas atitudes pode ser melhor do que usar as palavras neste contexto, já que a outra parte nem sempre estará disposta a conversar. Assim, você evita complicar ainda mais a situação.

Mude seu foco. Reafirme para si mesmo o motivo de estar ali, e, por mais que alguém queira levar as coisas para o lado pessoal, você não o fará, pois sabe que se trata de sua vida profissional.

# MEDITAÇÃO

Fazer pausas e respirar pode ser revigorante. Os benefícios da meditação são atestados pela ciência, porém, assim como em qualquer exercício, é preciso que se pratique com frequência.

A prática da meditação permite que você observe seus pensamentos e sentimentos sem prender-se a eles e sem julgá-los como bons ou maus. Como todos sabemos, as situações de trabalho podem ser bem desafiadoras. Ter ferramentas para lidar com a ansiedade pode ser um grande aliado de sua saúde e bem-estar.

De acordo com pesquisas feitas em ambientes organizacionais, equipas que praticaram a respiração consciente por apenas 3 minutos antes de reuniões relataram ter uma escuta mais atenta, melhor tomada de decisão, interações mais positivas e uma reunião mais eficaz.



# GENTILEZA GERA GENTILEZA

Trate os seus colegas de trabalho como você deseja ser tratado por eles.

Pesquisas comprovam os efeitos que fazer o bem a outra pessoa causa em nós. Você já deve ter experimentado uma sensação de bem-estar ao fazer o bem para uma pessoa.

Demonstre a seus colegas o quanto eles são importantes para si. Ajude-os, seja gentil, sorria e trate as pessoas com respeito e delicadeza. Você pode melhorar o dia de uma pessoa ou piorar, assim como acontece quando alguém é simpático ou rude com você. As atitudes dos outros causam impacto em nós, e o contrário também é verdadeiro, seja positivo ou negativo. Busque, portanto, ser um colega de trabalho agradável.

# APRENDA SEMPRE

Aprender é sempre bom, seja para melhorar o seu desempenho como profissional ou para abrir caminho para novas oportunidades. Além disso, a evolução no processo de aprendizagem gera motivação e bem-estar.

Certa vez, uma pessoa estava a reclamar de dificuldades para recolocar-se no mercado de trabalho, pois, apesar da muita experiência que tinha, não havia concluído nenhum curso em mais de 20 anos de carreira. Esta pessoa perdeu a oportunidade de aprender, de manter-se apta ao trabalho em sua área e perdeu espaço para pessoas que estavam preparadas e atualizadas.

Busque sempre aprender. Aprenda com as pessoas, com textos, cursos e com novas experiências. Nunca pare de aprender!

# MEMÓRIA E VALORIZAÇÃO

Lembra do seu primeiro dia de trabalho na empresa em que está? Provavelmente, você estava entusiasmado com a novidade e contente por ter conseguido a oportunidade que queria. O que acontece, porém, é que o ser humano se acostuma. Este é um processo cientificamente comprovado e tem o nome de "adaptação hedônica".

Acostumamo-nos com as coisas, e todo aquele entusiasmo que sentíamos com elas de início deixa de existir.

O exercício a seguir ajuda a driblar um pouco este processo. Pense em como seria a sua vida sem o emprego que você tem. Imagine que hoje é o seu último dia de trabalho, que não estará mais diariamente com seus colegas nem a vivenciar a rotina de sua empresa. Este exercício pode ajudar a resgatar a valorização e a gratidão pelo que você conquistou.

# CONTRIBUA PARA A FELICIDADE

Parabéns!

Agora que você está a concluir a leitura deste e-book, tenha sempre em mente que você também é responsável pela felicidade no seu ambiente de trabalho. Contagie as pessoas que trabalham com você com a sua leveza e com o valor que você dá ao seu bem-estar e à criação de um ambiente de trabalho positivo.

Está na hora de pôr em prática tudo o que você aprendeu até aqui. Contamos consigo para que a satisfação dos funcionários seja cada vez mais uma preocupação das organizações.

A felicidade no trabalho é totalmente possível de ser alcançada, mas, na prática, depende essencialmente de cada um de nós.