

Supere o medo de mudanças no trabalho e lide com elas de maneira positiva

O primeiro passo é avaliar se a situação é real ou conversa de corredores

[Curtir 81](#) [Compartilhar](#) [Tweeter](#) [G+](#) [0](#) [Print](#)

20 DE FEVEREIRO DE 2017 - POR MARCELL FILGUEIRAS



FOTO: KOSAMTU/ISTOCK

Quando se houve falar em mudanças, independente da área, sentir aquele friozinho na barriga é normal. Mas quando o âmbito é o profissional, tudo pode ter uma proporção maior, e sensações mais pesadas como **MEDO, INSEGURANÇA E ANSIEDADE** podem até te tirar do eixo. "Um puxa o outro: o medo vem da insegurança que gera ansiedade. O primeiro passo aqui é entender se eles são reais ou aprendidos (os outros falaram no seu ouvido). Pergunte-se se é realmente necessário temer essa mudança. Ela pode ser uma grande oportunidade, mas sem avaliar, você pode estar lutando contra algo que não existe", explica a **PSICÓLOGA E EXECUTIVE COACH MAGDA DE PAULA**, partner do IBC – Instituto Brasileiro de Coaching.

- + Nada de climão! [Veja como lidar com colegas de trabalho preconceituosos](#)
- + Equilibre o trabalho e o lazer com cinco dicas de especialista
- + Transforme a maquiagem para ir do trabalho ao happy hour em um estalar de dedos

"COMO LIDAR COM ISSO, PRODUÇÃO?"



CERTIFIQUE-SE SE O QUE VOCÊ OUVIU É REAL OU DISSE-ME-DISSE. FOTO: SIPHOTOGRAPHY1/ISTOCK

AVALIE SE A MUDANÇA É REAL, FANTASIA OU FRUTO DE FOFOCA

Não há motivo para drama. O primeiro passo, o mais simples de todos, é saber se é verdade ou não que algo novo vai acontecer. "Às vezes, quando é de interesse da empresa, ela realmente comunica as mudanças, que estrategicamente são importantes por envolverem todos os funcionários. Mas não é sempre que isso acontece, então ao invés de ficar sofrendo pelos cantos, fazendo inúmeras especulações, certifique-se se o fato é real ou não", diz Magda.

OBTENHA INFORMAÇÕES MAIS DETALHADAS E VERÍDICAS

Uma vez que já tem a certeza acima, só há dois caminhos: "se era mentira, siga sua vida e continue a trabalhar. Se for real, busque maiores informações, escolhendo fontes fidedignas, ou seja, que te dirão algo de concreto e não mais boatos. Veja se você ou sua área estarão envolvidos, por exemplo", sugere a profissional.



LISTE OS IMPACTOS E ANALISE UM A UM, POSITIVOS E NEGATIVOS, PARA ESTAR PREPARADA! FOTO: G-STOCKSTUDIO/ISTOCK

AVALIE O IMPACTO

Direto ou indireto, em você, na sua equipe e na sua área. De acordo com a especialista, "cada mudança pode gerar um impacto positivo ou negativo. Sendo assim, faça disso uma tarefa: liste-os! No caso de uma fusão de empresas, por exemplo, você tem de um lado a possibilidade de aprender mais, ter novas ideias, e de outro, a possibilidade de um maior nível de exigência, e até uma possível demissão".

É HORA DE AGIR

A última cartada agora é se mexer! "Crie ações para aproveitar os impactos positivos. E quanto aos negativos, também crie ações para eliminá-los ou amenizá-los. Se demissões vão ocorrer, por exemplo, e você achar que corre risco, um jeito de agir é começar a se preparar psicologicamente para isso, e em paralelo analisar o mercado e ver as possibilidades para fazer uma transição sem trauma", sugere a psicóloga.

Segundo a coach, "unindo essas quatro atitudes, você tem a ferramenta OPA: 'O' de observar se é real e buscar informações, 'P' de pensar qual é o impacto e o 'A' de agir. Essas são as ações para ter quando houverem problemas relacionados à mudança, e assim se sentir preparada para o novo. Depois delas, **O DESESPERO VAI EMBORA E DÁ LUGAR A UMA MULHER CENTRADA E COM FOCO**".



CHEGA DE DÚVIDAS! LILIANE OPPERMANN DESVENDA SETE MITOS SOBRE A GORDURA



Com o outono, que dica você quer ver aqui?

- Tendências de cor de cabelo
- Como hidratar a pele
- Alimentos para manter a saúde
- Maquiagem para a estação

[VOTAR](#)



Bicicleta que vira carrinho de bebê é a mais nova invenção para transportar as crianças

[OUTRAS + LIDAS](#)