

Como encontrar propósito no trabalho? Veja dicas preciosas

Spoiler: o segredo está em olhar para si e entender o que te motiva na vida!

14/08/2017 - 07h21 - Atualizado 14/08/2017 07h21 por



Legalmente Loira 2 (Foto: Reprodução)

— siga a glamour —



— newsletter —

Cadastre-se para receber conteúdo exclusivo, promoções e mais!

Li e concordo com a [Política de Privacidade](#)

DIGITE SEU E-MAIL

OK

PROMOGLAMOUR



As hot trends que vão fazer sua cabeça no verão by Opte+

← anterior próximo →

Acordar cedo, tomar café, pegar trânsito... tudo isso para chegar no trabalho e realizar tarefas que simplesmente não te dão mais prazer. Quando você se dá conta, está praticamente “arrastando correntes” pelos corredores da empresa em que trabalha. Então, você já pensa em trocar de emprego e de cargo com urgência, mas em tempos de crise econômica no País, essa não é tarefa das mais fáceis. Mas então como lidar com a insatisfação?

Primeiro, é preciso entender que você não está sozinha, amiga. De acordo com uma pesquisa da consultoria de recrutamento Elancers, 46% dos homens estão insatisfeitos com o trabalho atualmente. Entre as mulheres, o número é ainda maior, chegando a 49%.

Se pensarmos nos **millenials**, essa situação pode piorar ainda mais. Em busca de um crescimento acelerado e nas expectativas de conquistas em um curto prazo, os jovens da Geração Y têm dificuldade para encontrar satisfação em meio à burocracias e metas de longo prazo. Mas calma, apesar do cenário ser assustador, dá para lutar contra esse fato e reencontrar a motivação profissional. O importante é manter o foco e mente em obra!

+ [Polêmico, aplicativo Sarahah incentiva o cyberbullying](#)

+ [Rainha Elizabeth II toma quatro tipos diferentes de drinks todos os dias](#)

1 Nail Art com cabelo é a coisa mais assustadora que você verá hoje Beleza

2 Fabiana Escobar: “Seja mulher de bandido ou de empresário, mas seja honesta

3 Dieta do Luciano: testamos os sachês Pronokal que fizeram o cantor perder 37 kg ...

4 Arco-íris fashion: as top 6 cores do verão 2018

5 Alô, noivinhas! Elegemos os melhores vestidos brancos da NYFW Casamento

Primeiro passo: autocrítica

Quando percebemos que estamos desmotivados ou desestimulados com nossa carreira, é hora de olhar para dentro de si e entender as reais motivações que nos norteiam.

“Nesse sentido, o processo de autoconhecimento, é amplamente válido, uma vez que trará maior clareza das reais habilidades e competências, bem como objetivos de vida pessoais e profissionais”, explica o presidente do Instituto Brasileiro de Coaching, **José Roberto Marques**.

Um ponto importante a ser citado é que vida pessoal e profissional, assim como seus respectivos objetivos, devem estar alinhados e ter congruência com todo planejamento de vida. “Vale lembrar que há momentos da vida que não estamos bem com nós mesmo, é preciso avaliar se essa desmotivação é causada pela rotina do trabalho, ou outros fatores”, completa.



Gisele Bündchen e Emily Blunt em “O Diabo Veste Prada” (Foto: Reprodução)

Preciso mudar de trabalho?

Essa é sempre a primeira solução que vem à mente. Mas nem sempre a mudança de função ou de empresa resolverá sua vida. “É preciso enxergar todas as possibilidades bem como seu planejamento de vida e carreira”, explica José Roberto.

Converse com colegas de profissão, conte sobre sua função, tente enxergar o mercado e ver onde você se encontra atualmente nele: está na média, acima ou abaixo daquilo que você deseja e está dentro das suas competências? Procure ter um visão sistêmica de você no seu atual trabalho, bem como do mercado como um todo, isso ajudará você a refletir sobre os passos que deve tomar.



Anne Hathaway em “O Estagiário” (Foto: Reprodução)

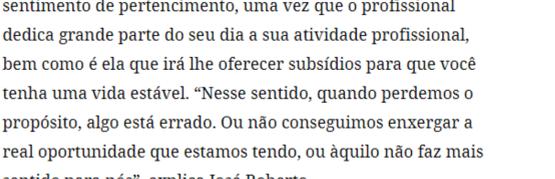
Por que perdemos o propósito?

Para o especialista, a motivação está diretamente ligada ao sentimento de pertencimento, uma vez que o profissional dedica grande parte do seu dia a sua atividade profissional, bem como é ela que irá lhe oferecer subsídios para que você tenha uma vida estável. “Nesse sentido, quando perdemos o propósito, algo está errado. Ou não conseguimos enxergar a real oportunidade que estamos tendo, ou àquilo não faz mais sentido para nós”, explica José Roberto.

Hoje vemos que é comum as pessoas trocarem de emprego constantemente, não é mais como anos atrás em que era comum as pessoas passarem anos em uma única organização. “Hoje o profissional que não vê perspectiva de reconhecimento e crescimento acaba sendo desestimulado a trilhar seu caminho em determinada empresa”, diz.

Ok! Mas o que posso fazer?

É preciso traçar metas, objetivos e realizar um planejamento. Assim você terá mais clareza quanto a sua permanência ou não em seu atual emprego, bem como conseguirá enxergar oportunidades nele ou no mercado de trabalho. Quem sabe pode até pinta ideias de empreendedorismo, ou de mudança de carreira.



Jennifer Garner em “De Repente 30” (Foto: Reprodução)

Dê tempo ao tempo

Muitas vezes nos sentimos angustiados por ainda não ter alcançado o lugar que desejamos. Tenha paciência, perceba que carreiras meteóricas são exceções. Não se compare com ninguém e busque o seu próprio caminho. Busque um momento para refletir toda sua carreira, bem como seus objetivos. Muitas vezes há formas de nos encontrarmos no nosso trabalho atual, e com o dia a dia, vai se perdendo com as rotinas, processos e muitas vezes problemas de gestão ou de reconhecimento.

“Porém, é preciso encontrar em nós mesmos a motivação, é preciso achar um sentido, coloque em mente o quanto já contribuiu para a organização, bem como o seu trabalho influencia de maneira positiva ao resultado da empresa, pense nos projetos que ainda pode desenvolver e como pode ajudar a organização”, explica o especialista. Se você perceber que sua permanência no atual trabalho não lhe gerará mais satisfação, faça um planejamento de transição e inicie ações que lhe auxiliarão nessa fase. “Em todos os casos eu recomendo buscar um Coach de Carreira”, declara.

+ [Top 5: Tendências do mercado de trabalho](#)

+ [Culpa no trabalho: Como aprender com seus erros sem sofrer](#)

+ [Moda Inverno: 11 inspirações para deixar o look de trabalho mais estiloso no frio](#)

É mesmo preciso ter prazer no trabalho?

Sim, afinal passamos grande parte das nossas vidas nos dedicando ao trabalho. Quer um exemplo? Faça as contas de quanto tempo você passa com sua família x quanto tempo passa no escritório. “É preciso que a satisfação esteja além da remuneração. Não faz sentido desempenhar uma função, estar em um trabalho, que te exija algo que você não tem satisfação em desempenhar”, diz José Roberto.

Procure entender sua real motivação, pois remuneração é uma motivação momentânea não se sustenta a longo prazo. Você pode por exemplo buscar um trabalho com menor carga horária, bem como com o salário menor, isso lhe trará maior qualidade de vida.

Coloque tudo no papel, sempre!

Não uma regra geral para alcançar o prazer no trabalho. Mas o importante é conhecer você mesmo. Entenda seu perfil, coloque no papel suas metas e objetivos, sejam eles pessoais ou profissionais, e trace planos para que você os alcance.

“Refleta sobre sua atual atividade e pontue tudo aquilo que te desagrada e o que você mais gosta dela, coloque isso na balança e faça suas considerações”, finaliza José Roberto.