

# O que sua empresa pode conquistar com ajuda da neurociência

f Recomende



11.528 views



0



Salvar notícia

Reprodução



Cérebro humano: a neurociência pode ajudar na gestão do tempo e até no aumento da produtividade de uma corporação



Luísa Melo, de EXAME.com

Siga-me

São Paulo - Entender como funciona o cérebro humano pode ajudar não só os relacionamentos interpessoais, como os processos práticos dentro de uma organização. Por isso, diversas consultorias utilizam a **neurociência** para otimizar treinamentos corporativos. Os benefícios vão desde o aumento da **produtividade** à melhoria do ambiente de trabalho. Veja o que sua **empresa** pode conquistar com a compreensão da neurociência:

## Aumento da produtividade

Dentro da neurociência, há um segmento chamado "cronobiologia", que consegue indentificar em quais horários do dia o organismo humano produz mais substâncias químicas para a atividade física e mental. Se o gestor souber explorar tais períodos, pode conseguir um aumento significativo de produtividade.

"A esmagadora maioria das pessoas é mais produtiva entre as 6h e as 10h e entre 16h e 20h. No restante do tempo, o corpo precisa se esforçar mais, então o volume e qualidade do trabalho são menores", explica a neuropsicóloga e fundadora da Tai Consultoria, Inês Cozzo.

Ainda segundo ela, logo depois das refeições (chamado período pós-prandial), o organismo se concentra em fazer a digestão e, por isso, neste período, as pessoas ficam com o raciocínio mais lento.

"É também quando acontece o maior número de acidentes de trabalho. Funcionários de uma empresa que conseguem tirar um cochilo logo após o almoço, voltam às suas funções com energia e concentração redobradas". Está explicado o porquê de as "salinhas do cochilo" serem tendência entre companhias inovadoras.

## Evitar conflitos desnecessários

Uma pessoa tem um ciclo máximo de concentração de 15 minutos, mesmo quando está muito interessada no assunto tratado. Depois deste tempo, inevitavelmente a atenção é desviada por frações de segundo. "Acontece o tempo todo, mas você nem nota. O sol batendo no relógio de alguém que passa pela sala de reuniões pode desviar a sua atenção, mas você nem se dá conta disso", exemplifica Inês. Segundo ela, o sistema nervoso humano recebe 400 bilhões de bits (unidades de informação) por segundo, mas só libera 2 mil para o cérebro.

"É por isso que acontece aquele clássico impasse de uma pessoa ter certeza de ter dito algo a outra, mas a segunda estar convicta de que nunca ouviu sobre aquilo", explica a neuropsicóloga. "Em uma empresa, se você tem consciência de como isso funciona, pode evitar muitos conflitos. Não entrou nos 2 mil bits: o que fazer agora? Quando não se conhece o processo, pode acontecer de um funcionário culpar o outro, como se ele estivesse mentindo ao dizer que não recebeu aquela informação".

## Eficiência em treinamentos

O aprendizado neurológico tem 4 etapas: a aquisição de dados; a informação (que é a repetição dos dados recebidos, mesmo que eles ainda não tenham significado compreensível), o conhecimento (quando o significado é compreendido); e o saber (quando o conhecimento está gravado nas células, não é mais esquecido).

De acordo com Inês, "pouquíssimos treinamentos ministrados em empresas chegam até a última etapa", por isso muitos deles precisam ser repetidos. "O conhecimento é a etapa que coloca significado na informação. Quando a sabedoria sai da boca de quem está falando, ela só é informação. Só a pessoa que a recebe é que pode colocar significado nessa informação, com suas experiência de vida e alcance de compreensão", explica ela.

"Não se pode enviar uma pessoa para um curso e pedir que ela transmita aquele conhecimento para todo mundo, isso é neurologicamente impossível, a menos que o curso a tenha preparado como multiplicadora. A maioria dos treinamentos é expositiva, só repete informações, quando deveria 'ensinar a ensinar'".

Além disso, segundo Inês, o aprendizado só pode ser feito pela repetição, ou pela emoção, o que significa que os treinamentos precisam ser práticos a todo tempo, ou emocionar. "Ele deve ser divertido, instigante, curioso, motivador. É preciso saber quais estímulos usar", afirma Inês.

## Melhoria do ambiente de trabalho

Quando parte de uma equipe não está conseguindo entregar os resultados esperados, geralmente se imagina que falta motivação ou comprometimento por parte dos funcionários. Segundo Inês, em 99% das vezes que ela foi consultada para investigar esse tipo de problema em uma empresa, descobriu-se que não se tratava de falta de interesse, mas sim de mudanças na organização que deixavam os colaboradores com medo.

"Quando há uma mudança de gestão, ou de processos, o medo aparece e não permite que a informação seja processada. O cérebro recebe a informação de que não está preparado para aquela novidade. Ele precisa de um tempo para se adaptar, e aí a produtividade cai", explica a neuropsicóloga. "A liderança das empresas precisa ter consciência disso e orientar o seu pessoal, o que contribui para um ambiente de trabalho muito mais saudável, em que as pessoas são mais felizes".

## Melhor gestão do tempo

Assim como o cérebro tem dificuldades para processar informação em tempos de mudança, ele também fica reativo quando há alguma expectativa e só volta a funcionar normamente quando se sente seguro, de acordo com o médico e coach do Instituto Brasileiro de Coaching (IBC) Rogério de Fraga. "Quando vão ocorrer demissões, ou troca de liderança em uma empresa, os funcionários ficam em clima de expectativa e o trabalho pára. Se a liderança souber identificar isso ele pode trabalhar para diminuir a ansiedade da equipe", explica Rogério.

Uma maneira de amenizar esse problema é estabelecer um prazo para que as mudanças aconteçam, segundo ele. "O tempo pré-determinado cria um arrefecimento da expectativa, torna a situação mais fácil. Mas os prazos têm que ser cumpridos, caso contrário o efeito é reverso".

Veja agora as 10 empresas que mais se esforçam para deixar seus funcionários mais felizes ano a ano, nos Estados Unidos: