

BUSCA OK



# GLAMOUR



Moda | Beleza | Celebidades | Lifestyle | Amor & sexo | Comunidade | Assine!

BLOGS E COLUNAS | NA REAL | TV | HORÓSCOPO | TAROT | GERAÇÃO GLAMOUR | PROMOGLAMOUR | REVISTA

## Carreira e dinheiro

# Desmotivação no trabalho: causas e antídotos

Fizemos sete perguntas pra um coach identificar o que nos deixa down no escritório (e como fugir dessa cilada!)

06/06/2016 - 11h16 - Atualizado 06/06/2016 11h22 por **GEIZA MARTINS**

Compartilhar (136)
 (0)
 in (35)
 

 Assine já!



Reprodução

Lembra quando você entrou na empresa e tudo era desafiador e instigante? Pois é, o tempo passa e com ele pode vir a **desmotivação**. Os motivos podem ser inúmeros: falta de um plano de carreira, **salário incompatível com o mercado**, falta de reconhecimento, **problemas de relacionamentos com outros profissionais**, metas inatingíveis, falta de confiança e por aí vai.

### Leia mais

+Dicas para se tornar uma boa líder

...

+Carreira: aprenda o melhor jeito de pedir demissão

Agora, se você não faz ideia do que te aborrece em seu emprego, está na hora de descobrir. Afinal, é só assim que poderá agir pra mudar sua atitude e voltar a se sentir realizada.

#### 1. O que me deixa down?

De acordo com o presidente do Instituto Brasileiro de Coaching e Master Coach Senior, José Roberto Marques, essa é uma questão de autopercepção. “Busque ficar atenta aos aspectos que te deixam irritada, impaciente, estressada e até mesmo triste”, afirma. O segredo está em se questionar sobre esses fatores, entender o porquê eles incomodam. Dessa forma, terá como evitar a fadiga de novos episódios.

“O controle e inteligência emocional são imprescindíveis nessas horas, pois é importante não perder a cabeça e principalmente, tentar extrair lições positivas dessas situações, o que te tornará mais forte e resiliente”, opina José Roberto.

#### 2. Será que estou na função certa?

Pra saber isso, miga, é preciso certo grau de autoconhecimento. José Roberto explica que nosso trabalho deve ter congruência com aquilo que somos, com o que pensamos e com nossos objetivos.

É claro que esse processo nunca será simples. Mas, responder algumas perguntas chaves pode ajudar, como: Quais são suas habilidades? Suas competências? Suas capacidades? Além disso, quais seus sonhos? Seus desejos? Sua visão de mundo e sua missão de vida? Como quero estar daqui 5, 10 e 15 anos?

### Leia mais:

+ Carreira: como pedir um aumento - e saber se é hora

...

+ Detalhes sobre a vida pessoal podem dar um upgrade em seu currículo, revela estudo

#### 3. Não me sinto reconhecida, o que faço?

José Roberto ensina a refletir sobre suas atribuições dentro do contexto organizacional, seguida de uma conversa com seu superior. “Nela você pode expor todas as atividades desempenhadas, bem como argumentos que julgue pertinente para mostrar a ele que [você] não se sente reconhecida”, afirma. Também vale avaliar se essa é uma prática geral da empresa, ou pontual com você. “Se for com a empresa toda, faça sugestões de reconhecimento de forma geral”.

#### 4. Trabalho muito, tem jeito de melhorar?

Não tem jeito, miga, você vai ter de aprender a dizer “não”. Além disso, José Roberto aconselha a mostrar todas as atribuições e tarefas, pra que ele(a) saibam que não há como absorver mais responsabilidades.

Também ofereça soluções. “Afinal, ele julga você a pessoa mais competente para desempenhar determinada atividade, então você pode sugerir uma readequação de prioridades, uma flexibilidade nos prazos, redirecionamento da tarefa e até, se necessário, a contratação de pessoal”, diz.

#### 5. Qual é a hora de buscar um emprego novo?

Miga, no fundo você sabe. É quando a gente começa a contar as horas para o fim do expediente, os dias para o final de semana ou um feriado. “Essa é hora de repensar sua carreira”, aconselha o coach.

Ele também diz para ficarmos atentas a outros sinais, como procrastinação, insubordinação, relacionamentos ruins, agressividade ou mesmo quando não há mais ânimo para levantar-se da cama todos os dias. Também desconfie quando você está trabalhando apenas pela remuneração e mais nada.

#### 6. É possível evitar a desmotivação?

É sim, mesmo que você não esteja no emprego dos sonhos. A saída está em encontrar um sentido naquilo que você faz, segundo José Roberto. “Seu trabalho te oferecerá uma bagagem profissional que deve ser utilizada a seu favor, até que chegue onde deseja”. Com certeza, seu trabalho tem pontos positivos. O legal é redescobri-los e alinha-los com a suas competências e seu momento de vida.

Outra dica do coach é você fazer sempre projeções futuras. “Se não tem um plano de carreira, faça um. Ele será um norteador da sua vida profissional e pessoal e lhe auxiliará nas suas autorreflexões. Um coach de carreira também pode lhe oferecer um grande auxílio nesse sentido”, diz.

#### 7. Existe algum antídoto diário contra a desmotivação?

A saída está em acreditar em você e **manter uma postura positiva**. É importante assumir suas responsabilidades e afastar-se daquilo que nos faz mal, como colegas de trabalho que reclamam demais, conversas negativas, conflitos”, aconselha. “Por fim, faça seu trabalho bem feito e tenha todos os dias aquela sensação de dever cumprido até poder reverter o quadro conquistando o que deseja”, finaliza.

### Carreira



Mercado de trabalho próspero é o que mais atrai os Millennials às grandes cidades

— siga a glamour —



### PROMOGLAMOUR



Um passo a passo todo charmoso pra você arrasar nas amarrações de lenços

← anterior próximo →

### as 5 mais lidas

- 1 Top Josephine Skriver mostra sua nudez em foto no rio Celebidades
- 2 Barbara Evans compartilha ensaio estiloso sem sutiã Celebidades
- 3 Juliana Paes ensina truque pra deixar o cabelo mais ondulado Cabelo
- 4 Golpista se passa por diretor da Rede Globo para assediar mulheres Celebidades
- 5 Miss empoderamento: conheça Sabrina de Paiva! Celebidades

MEUS 5 MINUTOS

COMIDA

**Prazer, misto quente francês**

+ notícias