

# Como não perder a cabeça em três situações difíceis no trabalho

Veja como agir em caso de fofoca, constrangimento em público e falta de reconhecimento

 Curtir  Compartilhar 48  Tweetar  G+  Print

3 DE OUTUBRO DE 2016 - POR MARCELL FILGUEIRAS



FOTO: THINKSTOCK

Muita gente não entende o significado da expressão **"ENGOLIR SAPO"** até entrar no mercado de trabalho. É nele que você aprende ficar quieta diante de situações em que jamais se imaginaria calada e isso se dá por diversos motivos, que vão do dinheiro a razões pessoais. Mas quando limites óbvios e obrigatórios, como **O RESPEITO**, são ultrapassados, é hora de tomar uma atitude pensada e firme.

- + [Acha que vai ser demitida? Veja o que fazer para não ficar desesperada](#)
- + [Três sinais que você não está sendo uma boa colega de trabalho e como mudar isso](#)
- + [Machismo e sexismo no trabalho: saiba como identificar e combater esses problemas](#)

Quando a situação fica muito absurda e te tira muito do sério, **CONTROLE E INTELIGÊNCIA EMOCIONAL SÃO FUNDAMENTAIS** para que o impacto disso não te prejudique. "É preciso desenvolver essas duas habilidades para ter sucesso na carreira. A comunicação também é algo a ser trabalhado, uma vez que é através dela que podemos resolver de maneira pacífica diversas situações. Mas de antemão, lembre-se: respire fundo, acalme-se e busque a melhor saída para elas", recomenda **JOSÉ ROBERTO MARQUES**, Master Coach Trainer e Senior e presidente do Instituto Brasileiro de Coaching. Conheça três casos muito comuns e como eles podem ser resolvidos!



FOTO: SHIRONOSOV/ISTOCK

## SER CONSTRANGIDA EM PÚBLICO PELO SUPERIOR

O impacto não é fraco, mas não retruque e tente pensar no que pode ter levado a tal evento. "Recolha seus argumentos e procure seu superior para uma conversa. Não necessariamente no dia, pois dependendo do caso poderá estar abalada emocionalmente, envergonhada. **É IMPORTANTE ESTAR COM A CABEÇA FRIA**. Relate que se sentiu constrangida com a postura dele, deixe-o falar e vocês podem fluir com uma conversa. Há alguns casos em que essa postura do superior é corriqueira, ou mesmo aqueles que não dão abertura ao diálogo, aí é preciso que esses sejam relatados ao departamento de Recursos Humanos, que será o responsável pelo feedback", explica o especialista.



FOTO: ANDREYPOPOV/ISTOCK

## DESCOBRIR QUE SEU NOME ESTÁ ENVOLVIDO EM FOFOCA

É uma reclamação recorrente em diversos ambientes de trabalho. O primeiro passo é ficar bem longe dos fofoqueiros, e principalmente, evitar espalhar informações sobre as quais não tem certeza, sigilosas e ainda aqueles assuntos que não lhe dizem respeito. José Roberto orienta que "ao ser abordada por uma pessoa que deseja repassar uma fofoca, **FIQUE NA DEFENSIVA E EVITE PROLONGAR O ASSUNTO**, ou mesmo diga que não se interessa por ele. Quando você for o alvo e isso te incomodar, busque imediatamente um superior ou até mesmo os profissionais em RH para orientações de como proceder. Eles têm **AUTONOMIA, CONHECIMENTO E DISCERNIMENTO** para lidar com essas situações e você não se sentirá desamparada".



FOTO: MILLANN/ISTOCK

## NÃO SER RECONHECIDA

A falta de reconhecimento é uma **INJUSTIÇA** que atinge a maioria dos profissionais, e vários deles já chegaram à conclusão que salários e benefícios, em muitos casos, não são suficientes para que se mantenham motivados. "Ainda há aquelas situações em que a profissional realizou a atividade, fez parte de todo processo e não é reconhecida por isso. Muitas vezes o chefe se intitula o responsável pelo feito, ou até mesmo atribui a outros o seu trabalho. Nesse caso, é importante **UMA CONVERSA FRANCA COM SEU SUPERIOR** para expor sua insatisfação com a falta de reconhecimento do seu trabalho. Apresente todos as atividades realizadas e o quanto tem se empenhado para os resultados da empresa. Em último caso, **PROCURE O RH** para relatar sua insatisfação", sugere o master coach.



SUELI RUTKOWSKI RESPONDE DÚVIDAS SOBRE ORGANIZAÇÃO DO LAR



- Ao equilibrar as finanças, o que é mais difícil?**
- Zerar as dívidas
  - Deixar de comprar supérfluos
  - Esticar o salário do mês
  - Aprender a poupar
- VOTAR**



- 1** Recado do horóscopo: mantenha os pés no chão e segure o consumismo
- 2** Heróis do dia a dia: o poder dos temperos básicos que você tem na sua cozinha
- 3** Eliana e Ludmilla encaram o "Cardápio Surpresa" do chef Carlos Bertolazzi
- 4** Três tipos de mechas que são aposta certa para o verão
- 5** Eliana aposta em macacão com babados, tendência forte para o verão

**OUTRAS + LIDAS**