

Descubra cinco maneiras de melhorar o rendimento no trabalho

Por Brasil Econômico | 22/09/2016 11:40 - Atualizada às 22/09/2016 11:42

COMPARTILHE

Tamanho do texto

[Home](#) [iG](#) [Economia](#)

Alimentar-se bem, manter o espaço de trabalho organizado e anotar as tarefas que já foram feitas e que ainda estão pendentes são algumas dicas



iStock
Manter seu espaço de trabalho organizado pode contribuir para o seu rendimento

Hoje em dia, demonstrar suas qualificações profissionais durante uma entrevista de emprego não é suficiente para que você conquiste a vaga anunciada. Hoje, também é necessário expor as suas habilidades, as características pessoais e tudo o que puder tornar seu currículo mais forte. As empresas não recrutam meros funcionários, elas contratam pessoas que conseguem compor uma equipe. O objetivo principal das pequenas e grandes empresas é formar um time de profissionais que tenha, além de um bom rendimento, capacidade para lidar com qualquer tipo de desafio.

+ Aprenda a melhorar seus ganhos com o Tesouro Direto

Logo, é preciso expor muito mais do que as empresas pelas quais você já passou e os cursos que você já realizou. De acordo com o Instituto Brasileiro de Coaching (IBC), é interessante mostrar também as suas qualidades, os seus ideais, seu plano de vida e a forma como você pensa sua carreira. Tudo isso conta na decisão do recrutador, segundo o IBC. Depois de passar pela entrevista, é chegada a hora de entregar tudo o que foi vendido na entrevista, e a melhor maneira de fazer isso é melhorando cada vez mais o **rendimento** no trabalho.

O IBC fez uma lista com cinco dicas de como aperfeiçoar o rendimento e se destacar no ambiente de trabalho. Confira!

1. Anote

Tenha o hábito de anotar o que precisa ser feito e o que já foi concluído. Organização é imprescindível para agilizar os processos, e isso vale para qualquer área no mercado. Se você é um entusiasta da tecnologia, vale largar o bloquinho de notas e se apegar aos aplicativos.

2. Controle-se

Mantenha o controle dos seus pensamentos e do seu tempo porque ficar parado não é bom. Mantenha também controle do seu humor, já que alegria demais resulta em muita conversa e tristeza em excesso resulta em falta de atenção.

3. Sem interrupções

Não permita que qualquer coisa interrompa seu trabalho e suas atividades. Saiba selecionar as coisas importantes e que realmente valem a pena para uma pequena e breve pausa. Tente manter o foco!

+ Budismo e trabalho: veja relato de empresário que descobriu a pausa como aliada

4. Espaço

Nada de desorganização do espaço de trabalho! Quanto mais organizado estiver suas ferramentas de trabalho, mais fácil e mais rápido será encontrá-los. Saiba usar seu espaço com conscientização.

5. Alimentação

A alimentação tem impactos no seu rendimento. Uma pessoa com fome não tem o mesmo nível de concentração que uma pessoa bem alimentada. Porém, o excesso de comida pode atrapalhar o rendimento. Para evitar má digestão, prefira comer alimentos leves e saudáveis. Cuidar da mente e do corpo também é fundamental para que você possa melhorar sua produtividade.

Tudo o que servir para somar às suas características positivas, acrescentar no seu aprendizado e favorecê-lo no mercado de trabalho será bem-vindo. Apegue-se ao que faz bem e busque evoluir. Busque o sucesso que você tanto deseja e tenha novas conquistas. Você é a chave, não apenas para um melhor rendimento no trabalho, mas também para o sucesso nele.

Brasil Econômico
278.411 curtidas

Curtir Página Compartilhar

Seja o primeiro de seus amigos a curtir isso.

Brasil Econômico
@br_economico

Cresce o número de famílias paulistanas endividadas e inadimplentes em setembro

→ bit.ly/2df38mg

2h