Carreira e dinheiro

Culpa no trabalho: Como aprender com seus erros sem sofrer

Falhou no trampo? Então, levanta, sacode a poeira e dá a volta por cima!

17/01/2017 - 08h09 por GEIZA MARTINS

Compartilhar Assine já!

Trabalho (Foto: Thinkstock)

Até mesmo o mais aplicado dos seres humanos tem seus dias de deslize. E é errando que a gente aprende, certo? Mas há um "ingrediente" indesejado que aparece de vez em quando e estraga essa receita: a culpa.

Graças ao mercado competitivo que vivemos, em que se manter constantemente em destaque é praticamente obrigação, o erro surge com um peso enorme de falha. E é seguido pela insegurança, o que pode ser um problema para a sua carreira. "É preciso ter controle e inteligência emocional para gerir esse sentimento de maneira positiva, colocando um ponto final na situação e reassumindo suas tarefas", afirma o coaching José Roberto Marques, presidente do Instituto Brasileiro de Coaching.

Leia mais

Mães são mais produtivas no trabalho do que mulheres que não têm filhos, revela estudo

...

Como ter mais confiança no trabalho de acordo com o seu signo

...

Desmotivação no trabalho: causas e antídotos

...

O lugar que você senta no trabalho pode afetar a produtividade mais do que você imagina

Qual o limite da culpa?
Segundo José Roberto, a culpa pode mesmo surgir após um erro, mas ela não pode ser um desconforto latente, não pode levar o profissional à insegurança e à falta de autoconfiança. "Ela não pode ser transferida para novos projetos e processos de trabalho. É preciso tomar cuidado para que essa preocupação não seja somatizada e se torne uma doença, seja física ou psicológica", alerta.

O que fazer para ela sumir?
Primeiro, é preciso entender que a mudança é possível e está dentro de você. Não se lamente. "Assuma a responsabilidade por aquilo que não deu certo e tome uma postura confiante. É preciso que você identifique onde errou e o que deveria ter feito", aconselha.

Para isso, José Roberto indica buscar seus chefes e colegas para se explicar, propor alterações e até mesmo ouvir a opinião deles em relação ao ocorrido. "Mostre-se disposto a aprender com o erro e retomar suas atividades de forma confiante", diz.

Bora superar!
É importante que essa "culpa" não se torne um fator limitante diante de sua carreira. Uma das maneiras de superá-las é procurar lições positivas nos erros. "Não carregue a culpa. Pense e repense onde errou, o que pode melhorar e como serão tocadas as próximas atividades. Foque naquilo que você aprendeu com a situação e como agirá da próxima vez", ensina o coaching.

A bronca foi demais
Ninguém gosta de levar aquela "puxada de orelha", mesmo quando há motivo para isso. Só que algumas pessoas não conseguem lidar direito com a situação e a relação com o chefe se torna difícil -- o que prejudica o desempenho de suas atividades. "Se você considerar que ele foi grosseiro, exagerado e até mesmo desrespeitoso, é bom chamá-lo para uma conversa e expor seus pontos. Inclusive que não gostou da forma como foi abordado", orienta José Roberto. Nesse bate-papo, não esqueça de assumir a culpa e demonstrar que aprendeu com o erro.

DR necessária
Discutir relacionamento com o colega de trabalho também pode! Principalmente se você percebeu que seu erro o prejudicou e vice-versa. "Uma comunicação clara e honesta é o caminho para que se conserte os erros e os relacionamentos continuem de forma saudável e sustentável", diz. Essa conversa é um bom exercício para sua habilidade de trabalho em equipe.

Sem medo de errar
Nos desafios seguintes, não deixe o medo tomar conta de você. O conselho do coaching é tomar uma postura positiva frente aos obstáculos. Ou seja, encare-os como desafios. "Seja autoconfiante e tenha coragem de encarar novos projetos, faça dos erros ciclos de aprendizados que se encerram quando compreendido, aprendido e aceito", finaliza.

siga a glamour

newsletter

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

Li e concordo com a **Política de Privacidade**

DIGITE SEU E-MAIL OK

PROMOGLAMOUR

Laces recebe fashionistas para day-spa, que celebra a edição de maio da

anterior próximo

as 5 mais lidas

1 Andressa Urach confirma término de casamento: "Na vida temos escolhas"

2 Bem-casado de colher: Aprenda a receita desta sobremesa superfácil

3 Paolla Oliveira compartilha clique descontraído só de camiseta Celebridades

4 Franja cacheada: Corte tendência nos anos 80 está d volta. Saiba como apostar! ...

5 Bruno Gissoni resgata foto jovem do pai e mostra que é sua cara