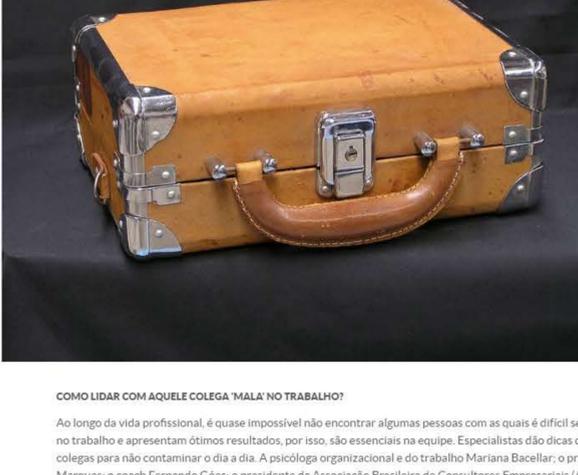


CLASSIFICADOS

# Como lidar com aquele colega 'mala' no trabalho?

f t ...



## COMO LIDAR COM AQUELE COLEGA 'MALA' NO TRABALHO?

Ao longo da vida profissional, é quase impossível não encontrar algumas pessoas com as quais é difícil se relacionar. Muitas vezes, elas são boas no trabalho e apresentam ótimos resultados, por isso, são essenciais na equipe. Especialistas dão dicas de como ter jogo de cintura com esses colegas para não contaminar o dia a dia. A psicóloga organizacional e do trabalho Mariana Bacellar; o presidente do IBC Coaching, José Roberto Marques; o coach Fernando Góes; o presidente da Associação Brasileira de Consultores Empresariais (Abracem), Carlos Medeiros, e o vice-presidente Financeiro da Associação Brasileira de Recursos Humanos (ABRH), Wagner Brunini falaram com o Estado. Fotos: Creative Commons

1/10  
13/01/2017 | 07h02



## IDENTIFIQUE O PROBLEMA E CONVERSE

O primeiro passo é saber se as dificuldades de relacionamento são com todas as pessoas da equipe ou apenas com você. Se for individual, é possível que o colega de trabalho esteja tendo problemas familiares e veja em você alguma semelhança com aquele parente que dá dor de cabeça. Nesse casos, o melhor é sentar e conversar com privacidade para tentar melhorar a relação. Foto: Creative Commons

2/10  
13/01/2017 | 07h02



## ENTENDA O AMBIENTE

Conviver com pessoas bem humoradas é mais fácil. Mas lembre-se de que trabalho não é, necessariamente, um lugar para amizades e o que importa é a performance dos membros da equipe. Antipatia e chatices não são falta de respeito ou incompetência. Nesses casos mais leves, é melhor aprender a lidar com esses comportamentos, porque as reclamações podem parecer infantilidade.

3/10  
13/01/2017 | 07h02



## VALORIZE SEUS PONTOS FORTES

Reconhecer seus pontos fortes traz segurança e um certo nível de respeito, que vai desenhar o limite entre você e o outro. Com essa atitude de reconhecimento e valor, você foca totalmente no seu trabalho e evita ao máximo os atritos com o colega difícil.

4/10  
13/01/2017 | 07h02



## NÃO SE EXPONHA

Evite a convivência com quem é a "maçã podre" do grupo e não fale da sua vida pessoal. Os problemas expostos podem ser usados contra você. Os colegas de trabalho com desvio de caráter geralmente são habilidosos e sedutores e conseguem impedir que a chefia note esses defeitos. Por isso, se preserve e trate apenas de questões profissionais.

5/10  
13/01/2017 | 07h02



## AJA DE MANEIRA OPOSTA

Se uma pessoa é difícil, seja fácil. Seja mais tolerante, paciente, demonstre calma, humildade e gentileza. Procure ser racional, busque o lado positivo das coisas e dos fatos, dessa forma você consegue influenciar as pessoas para o bem. O seu comportamento pode causar desconforto no colega e fazer com que ele perceba o que está fazendo de errado.

6/10  
13/01/2017 | 07h02



## PRATIQUE A GENEROSIDADE

Muitas das pessoas consideradas difíceis no trato profissional têm problemas pessoais. Uma maneira de quebrar as amarras é acolhê-la com generosidade, tentar conversar e fazer acordos de convivência. Assim, é possível entender até que ponto o jeito da pessoa impacta seu rendimento e como você pode ajudá-la. Além disso, vai se destacar, afinal, saber lidar com pessoas difíceis é um ponto muito positivo.

7/10  
13/01/2017 | 07h02



## OBSERVE O QUE DÁ CERTO

Assim como é difícil, seja fácil. Se uma pessoa é difícil, é interessante identificar aquilo que funciona verdadeiramente. Ou seja, procure usar as qualidades do colega para diminuir os conflitos que vão surgindo no dia a dia.

8/10  
13/01/2017 | 07h02



## ATENÇÃO PARA A LINGUAGEM CORPORAL

A linguagem corporal conta bastante em uma conversa, por isso, fale de maneira calma. Dependendo das expressões faciais e dos movimentos corporais, você pode passar uma mensagem negativa, por isso, fale de maneira passiva, evite apontar os dedos e fazer gestos agressivos.

9/10  
13/01/2017 | 07h02



## CONVERSE COM O SUPERIOR

O bom líder, que gerencia e percebe, deve notar quem causa problemas dentro do grupo. Mas se o chefe for um pouco desatento, vale a pena contar o que está acontecendo, principalmente se outros também têm dificuldades com aquela pessoa. Se o caso for grave e o gestor não resolver o problema, procure o RH ou a ouvidoria. Faz parte da responsabilidade dos superiores identificar quem prejudica o bem estar da equipe.

10/10  
13/01/2017 | 07h02