

# EL HOMBRE



## VOCÊ É UM WORKAHOLIC OU UM WORKLOVER?

PEDRO NOGUEIRA x ATITUDE x CARREIRA & FINANÇAS

23

Facebook

Twitter

**Alex Ferguson** é um cara que dispensa apresentações. Ao longo de 27 anos como técnico do Manchester United, ele ganhou nada menos do que 38 títulos, incluindo 2 troféus da Champions League e 13 da Premier League, considerada a liga mais disputada da Europa.

Somando os 11 títulos que conquistou no clube escocês Aberdeen, esse número faz dele o **técnico mais vitorioso da história do futebol britânico**. Não é uma surpresa, portanto, que a rainha Elizabeth II tenha decidido dar a ele o título de "Sir" por seus serviços prestados ao esporte nacional.

Decidi falar sobre Fergie porque estou lendo um excelente livro dele. Chama-se "**Liderança**", no qual ele revela os segredos por trás de sua incrivelmente vitoriosa carreira. Um dos trechos que mais me chamaram a atenção foi o seguinte:

*Até hoje não encontrei ninguém que tenha tido um grande sucesso sem se desligar das exigências dos outros ou abrir mão de passatempos.*

É uma declaração provocadora vinda de um **homem que trabalhava de 12 a 14 horas por dia** para buscar o nível de excelência que achava necessário para ter sucesso em campo.

As histórias dos **grandes empreendedores, líderes, atletas e executivos** costumam ter esse ponto em comum: jornadas extensas, muito esforço e um alto grau de disciplina.

Existe uma diferença de motivação, no entanto, entre alguns profissionais. **Há aqueles que são workaholics e os que são worklovers**. Eles se distinguem por estes fatores que foram **enumerados** pelo jornal "Zero Hora":

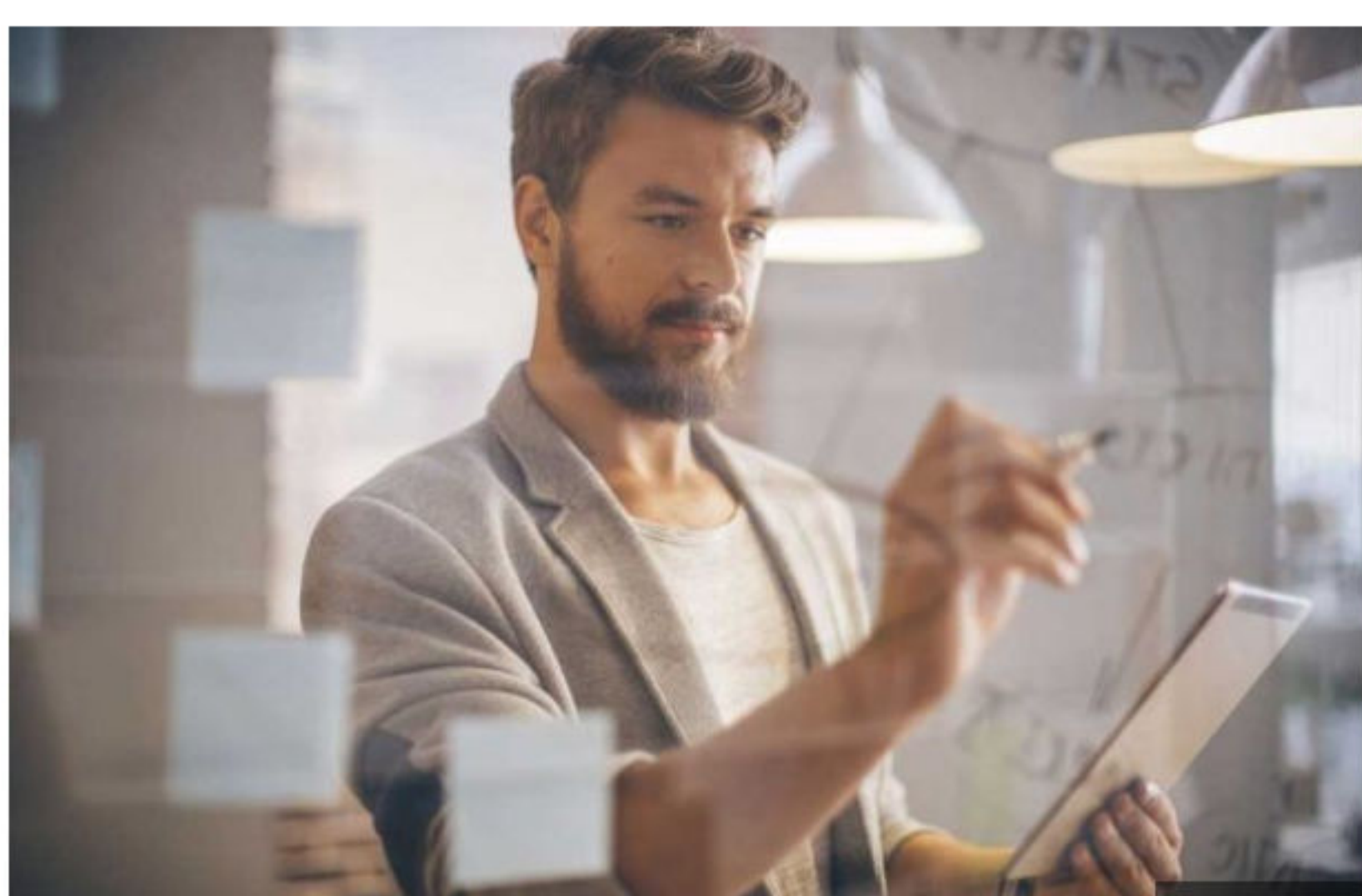
### WORKAHOLIC

- Obsessivo, competitivo e desorganizado
- A remuneração vale mais do que o prazer
- O trabalho é pesado com uma boa dose de obrigação
- Pouco relacionamento e vida social
- Alto nível de estresse
- Não comemora as vitórias, as considera sua obrigação
- A pessoa foge da vida dela pelo trabalho

### WORKLOVER

- Trabalha por paixão e tem maior produtividade
- A remuneração não é o mais importante
- Trabalha com bom humor e alegria
- Comemora e compartilha os bons momentos e as conquistas
- Tem rede de relacionamentos e vida social
- O estresse é moderado

Deu para notar a diferença? **Um trabalha com afincos pela pressão externa, o outro por sua motivação interna.**



O fato é que dá, sim, para combinar longas jornadas de trabalho com satisfação social, mantendo um equilíbrio saudável entre a vida profissional e pessoal. O segredo para isso é **encontrar significado e prazer no seu trabalho**.

Enquanto o **workaholic** sente que é um escravo do trabalho, o **worklover** tem a sensação de ser dono do seu tempo e das suas escolhas, por isso costuma valorizar a flexibilidade de horários em seu cargo.

Se você não tem certeza em qual categoria se enquadra, o coach **José Roberto Marques**, presidente do Instituto Brasileiro de Coaching, tem **duas perguntas** que vão ajudá-lo a descobrir:

*Depois de um dia de trabalho, você se sente **consumido** por suas tarefas profissionais ou se sente **realizado** com suas realizações? Você considera seu trabalho **estressante** ou **muito produtivo**?*

Dependendo das respostas, fica fácil identificar se você é um **workaholic** ou **worklover**. Isso sem contar, claro, a possibilidade de você dizer "não" a ambas perguntas, o que significa que é um profissional comum, sem "sangue nos olhos", como dizem por aí, e precisa mudar de atitude caso queira se destacar na carreira.

**E caso você seja um workaholic, como fazer para virar um worklover?** O primeiro passo é refletir sobre o seu trabalho atual:

- Você se sente **realizado** ou não com ele?
- O que te incomoda ou traz prazer em suas **funções diárias**?
- Você está na **área** em que queria estar?
- Os seus **projetos** estão progredindo dentro da empresa?
- Você sente que está aprendendo e **se desenvolvendo** como profissional?
- O que gostaria de **mudar** no trabalho?

Feita essa reflexão, existem três **alternativas**: (1) aprender a gostar do que faz; (2) conversar com seu superior para reorganizar suas atribuições profissionais, criando desafios e objetivos mais motivadores para você; ou (3) buscar novas oportunidades em outra empresa.

Além disso, é indispensável **reservar tempo para hobbies e atividades** fora do escritório que te trazem satisfação pessoal. E em hipótese alguma fique privado de sono, porque isso destrói os ânimos de qualquer ser humano, por mais determinado que ele seja.

E aí, bora rever a sua **relação com o trabalho**?