

Fugindo da Zona de Conforto

Posted on 4 de julho de 2014 by João



O que leva um funcionário a procurar um novo emprego? Uma das causas mais comuns é a perda de interesse, que pode ser causada pela construção de uma rotina de trabalho que não apresenta desafios. Para José Roberto Marques, presidente do Instituto Brasileiro de Coaching, é importante alinhar suas atividades atuais com seus objetivos profissionais, assim como buscar alternativas e novas experiências para escapar da sensação de estagnação. Leia mais na entrevista abaixo!



Adzuna - Muitas vezes um profissional fica acomodado em um trabalho, sem motivação para continuar. Isso causa descontentamento e até a sensação de fracasso. Do ponto de vista do coaching, como avaliar se está na hora de arranjar outro emprego ou se é possível mudar algum aspecto do trabalho atual para inverter essa situação?

José Roberto Marques - No Coaching temos diversas ferramentas e técnicas que, quando aplicadas ao Coachee (cliente), farão com que ele entre em um estado de autorreflexão e avalie por si só seu grau de motivação, satisfação, assim como descontentamento, desânimo perante as atividades desempenhadas, fazendo ainda uma projeção de anseios futuros.

O Coaching consiste em um processo de autoconhecimento, então ao ser procurado pelo Coachee para resolver questões profissionais, o Coach trabalhará afim de detectar os pontos a serem trabalhados, aqueles que não estão congruentes com as habilidades e competências, bem como crenças e valores, dons e talentos. Nesse sentido, o Coach conduzirá o Coachee a tomar consciência de sua situação, avaliando a si mesmo, e sendo apoiado a definir planos estratégicos para sair da zona de estagnação, e se comprometendo a agir.



Adzuna - Gostaria que falasse um pouco sobre a importância de se desafiar e sair da chamada "zona de conforto". Ainda pensando que o risco de se sentir estagnado na carreira parece ser bastante comum, como evitar cair nessa sensação?

José Roberto Marques - Após algum tempo exercendo determinada atividade, é normal que o profissional sinta-se desmotivado e estagnado. Nessas horas é preciso reavaliar a carreira, e a vida pessoal. Analise se suas atividades profissionais atendem suas expectativas de carreira e pessoais, se elas são congruentes com seus anseios futuros, bem como seus dons e talentos, habilidades e competências. Nós seres humanos somos movidos a desafios. Se você sente-se bem em seu trabalho mas ao mesmo tempo estagnado, busque novos desafios. Faça cursos, desenvolva novas competências, sugira novos projetos, coloque-se a disposição para desenvolver novas atividades. Mas lembre-se seus objetivos futuros devem estar sempre bem definidos.

José Roberto Marques é presidente do **Instituto Brasileiro de Coaching (IBC)** e Master Coach Senior. Um dos pioneiros em Coaching no Brasil, com mais de 25 anos de experiência em desenvolvimento humano. Criador de diversos instrumentos e ferramentas para o desenvolvimento de lideranças, profissionais e pessoas. Autor de diversos livros entre eles, *Leader Coach - Coaching como Filosofia de Liderança* e do recém-lançado *Coaching & Carreira - Técnicas Poderosas Resultados Extraordinários*. www.ibccoaching.com.br

Este post foi publicado em Carreira, Emprego, Motivação, Planejamento, Programação, Trabalho, Vocação e marcado com a tag Carreira, Desafios, Estagnação, Futuro, IBC, Novos desafios, Orientação de carreira, Planos profissionais, Projetos, Risco, Talento, Zona de Conforto em 4 de julho de 2014 por João.



Sobre João
Gerente regional para o Adzuna Brasil. Entre em contato no [Google Plus](#)
[Ver todos posts de João](#) →

Tópicos recentes

- Concurso Adzuna Universitário do Ano: Finalistas da Etapa Internacional
- Conheça os Finalistas do Concurso Adzuna Universitário do Ano 2014!
- 3 características fundamentais em ADM, Engenharia e Vendas
- 5 dicas para fazer networking sem parecer muito chato
- Concurso Universitário do Ano 2014

Twitter

Seguir [@adzunaBR](#) para receber novidades e informações



Assine nosso blog!

Encontre-nos no Facebook



11.241 pessoas curtiram Adzuna.



[Página social do Facebook](#)

Tags

Adzuna Connect agências digitais Ambiente de trabalho **Carreira** Comportamento Comércio Concurso Copa do Mundo Criatividade Desenvolvimento pessoal Dicas de carreira Educação Emprego Emprego dos sonhos Empregos Empresas Entrevista de emprego Escalhas de carreira Estatísticas de emprego Estilo de vida Estudos Faculdade Hotelaria Internet Jovens Liderança Mercado de trabalho Networking Novo emprego Objetivos Planejamento Premiação Produtividade Redes sociais **Talento** Tecnologia Tom Coelho **Trabalho** Trabalho dos sonhos Tempo Trampo dos sonhos Turismo Universidade Vegas Web

Categorias

- Administração
- Ano novo
- API
- Atualidade
- Brasil
- Carreira
- Concurso Universitário
- Currículo
- Currículos
- CV
- Desenvolvedores web
- Dicas
- Educação
- Empregabilidade
- Empregos
- Ensino
- Entrevista
- Equipes
- Especialização
- Estilo de vida
- Estudantes
- Gestão
- Liderança
- Motivação
- Novo emprego
- Planejamento
- Programação
- Resoluções
- Sem categoria
- Sites de busca de emprego
- Talento
- Trabalho
- Vagas
- Vendas
- Vocação

Arquivos

- setembro 2014
- agosto 2014
- julho 2014
- junho 2014
- maio 2014
- abril 2014
- março 2014
- fevereiro 2014
- janeiro 2014
- dezembro 2013
- novembro 2013
- outubro 2013
- setembro 2013
- agosto 2013
- junho 2013
- maio 2013
- abril 2013
- março 2013

Blogroll

- Almanaque do Bem
- Os Empregos
- Emprego Virtual