

02

Exolicação

Se tem uma coisa que a Fabiana gosta muito é de trabalhar com metas:

- Oferecer feedbacks para seu time constantemente.
- Bater as metas de vendas.
- Diminuir a lista de backlog ao máximo.
- Entregar todos as propostas e fechar 80% dos negócios.
- Atender todos os clientes, foco na satisfação.
- Palestrar em 4 eventos por ano.

Quando ela estabelece essas metas, Fabiana se sente ultra motivada, tudo vai muito bem na primeira semana, mas depois parece que aquele entusiasmo vai acabando.

Com o passar dos meses ela se dá conta de que suas metas eram bem **difíceis de serem cumpridas**.

Ninguém sabe melhor do que ela se há ou não tempo hábil para alcançar um objetivo que lhe foi atribuído. Isso não acontece porque seus gestores pensam que a Fabiana é uma heroína. Na maior parte dos casos, há um descompasso de informações.

A dica é simples: saiba comunicar a seus colegas e superiores tudo o que você está fazendo e por que aquilo é o mais importante no momento. É impossível fazer um milhão de coisas ao mesmo tempo, mas é possível fazer o necessário.

A intenção dela é muito boa, ter metas é fundamental, mas se ela não está conseguindo atingir e ainda por cima se sente estressada por não dar conta de tudo, Fabiana precisa **conhecer o que a motiva**.

Sem ela se dar conta, às vezes ela acrescenta mais stress para seu trabalho porque as coisas não se encaixam com seu próprio estilo, suas motivações. Assim, Fabiana precisa descobrir o que funciona para ajudá-la a controlar seu estresse.

Se ela é otimista, Fabiana tem o que os psicólogos chamam de **foco na prevenção**: ela acha que seu trabalho está cheio de oportunidades para ter sucesso.

Ela é guiada pela idéia de que tudo vai dar certo se ela se aplicar o suficiente.

Possivelmente também, Fabiana:

- Trabalha rápido.
- Fornecer muitas ideias interessantes.
- Faz planos sempre pensando no melhor dos cenários.
- Procura feedback positivo - ou então ela desanima.
- Sente-se abatida quando as coisas dão erradas.

A melhor maneira de combater o estresse é manter o impulso do momento.

A motivação é o seu mecanismo, que se alimenta da positividade. Se a Fabiana se sente presa, ela pode mudar de projeto e fazer algo diferente antes de retomar o problema original. Além disso, como a Fabiana é uma pessoa que precisa permanecer otimista para ser verdadeiramente eficaz, ela pode pensar em um de seus triunfos passados para manter seu ânimo sempre em alta.

Por outro lado, se Fabiana tiver foco de prevenção, ela está motivada pela segurança e por aquilo que ela trabalhou tão arduamente.

Fabiana tende a:

- Trabalhar deliberadamente com um alto nível de pressão;
- Preparar-se para o pior;
- Ter estresse por conta dos prazos;
- Fazer as coisas com um método que já funcionou;
- Sentir-se desconfortável com elogios ou otimismo;
- Sentir estresses quando as coisas dão errado.

Para a Fabiana, a melhor maneira de administrar o estresse geralmente evita contratemplos e cumpre suas responsabilidades.

Uma idéia principal que Fabiana precisa lembrar ao fazer este curso é a seguinte: no que se refere ao estresse, ela tem muito mais poder do que ela pensa.

Talvez a Fabiana não possa eliminar os estressores da sua vida, mas pode controlar como eles afetam ela.

O estresse não precisa interferir na produtividade da Fabiana, nem em sua saúde ou sua felicidade. Ela pode até aprender a dominá-lo para sempre se for capaz de ver desafios estressantes como oportunidades para obter mais habilidades e resiliência.