

Lidando com a pressão

Vamos falar novamente sobre a Maria. Ela trabalha com Marketing e é professora voluntária em um projeto. Ela tinha um perfil retraído e durante o curso em que dá aulas, ela modificou sua maneira de interagir com as pessoas.

Ela assistiu diversos cursos, vídeos e podcasts, e conseguiu ter insights sobre melhorias que ela poderia propor para Fox System. Isso acabou dando mais visibilidade para a Maria, que deixou de ser uma desconhecida e se tornou "Maria, a pessoa com ideias bacanas". Essa mudança acabou refletindo também na forma como ela se relaciona com as pessoas.

A empresa onde trabalha tem uma estrutura horizontal, na qual os profissionais tem liberdade para opinar, mas isso não significa que tudo será aprovado e implementado. A Maria percebeu isso quando começou a trabalhar diretamente com o seu novo gerente, o Paulo.

Ele comentou sobre a chegada do novo presidente da Fox System e que, por isso, o time precisaria realizar uma ação de promoção da nova gestão. Maria começou a ter diversas ideias e propôs a criação de um vídeo institucional.

Assim que ela terminou de apresentar a sua ideia, o gerente explicou que achou a proposta antiquada e pouco inovadora. Ele delimitou um prazo para que a Maria fizesse uma nova sugestão e que precisava solucionar a questão até às 16 horas, sozinha.

A Maria pesquisou bastante, pensou, mas não conseguiu ter nenhuma boa ideia para promover a chegada do novo presidente. Além disso, ela continuava inconformada com o prazo apertado que seu chefe havia determinado.

Ela se sentiu muito pressionada por ter ficado responsável por algo tão relevante, sem ter as ferramentas suficientes para apresentar algo "aceitável".

Se uma situação parecida acontecesse com você, qual seria a sua reação? Alguém delega uma tarefa, mas seja por falta de ideias ou falta de preparação, você não conseguiu fazer o que foi pedido.

Vamos pensar em algumas maneiras que podem ajudar tanto a Maria como você a lidar melhor com a pressão. Ficar calada, não será de grande ajuda. No caso da Maria, ela deveria informar ao Paulo que ela precisa de ajuda. Ela precisa ser **transparente**.

Ela entende que os líderes esperam que tenhamos a capacidade de resolver problemas, mas "duas cabeças pensam melhor que uma".

Por isso, ela acha importante trabalhar em equipe e que mais de uma pessoa tenha a oportunidade de compartilhar ideias e buscar soluções para as demandas cotidianas. É melhor que ela peça ajuda, em vez de continuar se sentindo pressionada. Isso só atrapalhará o seu trabalho.

Se ela não pedir ajuda, quando o Paulo perguntar o que ela fez, o time estará em problemas. No entanto, ela deve ser cautelosa para que os pedidos de ajuda não se tornem um hábito ruim. Se a Maria começar a pedir ajuda para tudo, inclusive tarefas simples, o Paulo poderá pensar "por que preciso dela, se tudo tem que ser feito por mim?" Então peça ajuda quando achar importante, mas sem exageros.

A Maria queria pensar em alternativas para lidar com a pressão no trabalho. E você, já parou para pensar sobre isso? Quais tarefas que você faz e que causam a sensação de pressão? No caso da Maria, ela se sente muito pressionada quando ao trabalhar com prazos muito pequenos e precisa resolver coisas importantes - não apenas para o seu departamento.

Uma colega sugeriu que ela aprendesse a negociar, isso permitiria que ela saísse de apuros. Às vezes, mesmo quando trabalhamos com prazos pré-estabelecidos, dependendo da situação e da complexidade, é possível renegociar prazos se você consegue explicar isso.

Para lidar melhor com a pressão, ela vai experimentar se desligar sempre que puder, um fim de semana ou com alguma aula da academia. A missão da Maria é encaixar momentos prazerosos na rotina e não pensar no trabalho enquanto isso. Buscar atividades interessantes fora do trabalho, ajuda a extravasar o sentimento de pressão. Esporte, estudo e atividades artísticas são válidos, desde que você se divirta e tire o foco dos problemas.

Tudo isso fez sentido para a Maria, mas ainda assim, ela sente dificuldade em lidar com a pressão. Ela precisa sugerir uma ação para apresentar o novo presidente da empresa, mas o prazo estourou e ela não conseguiu ter uma ideia que agradasse o seu chefe. Q

Ao informar o Paulo que não conseguiria entregar uma solução dentro do prazo, adivinhe qual o que a Maria fez? Ela culpou o chefe e reclamou: "tenho que fazer tudo sozinha nessa empresa, não sou a mulher maravilha!" Se a Maria adotar essa postura toda vez que algo não sair como o esperado, ela será pressionada ainda mais. Quais são as possíveis consequências disso? Ela se tornará uma pessoa amarga, pessimista, o tipo de pessoa que ninguém quer por perto.

Vamos dar alguns conselhos para Maria.

"Maria, foque na solução e não no problema."

Se a Maria continuar procurando culpados, as chances de encontrar soluções será menor. Uma alternativa que poderá ser adotada é a criação de um plano B. Sempre que a Maria receber uma tarefa, ela pensará em hipóteses, por exemplo: "se o prazo estourar, o que eu vou fazer?" ou "se o cliente não gostar disso, o que vou fazer?"

O objetivo é ajudar a Maria criar uma série de estratégias de ações para enfrentar imprevistos. Um bom planejamento é uma ótima estratégia para reduzir o estresse.

Outra ponto importante é que todos estamos sujeitos às circunstâncias que fogem do nosso controle. No caso da Maria, ela pode ter criado várias alternativas para um plano, mas se o cliente não gostar, o que ela pode fazer? Ficar arrasada e se culpando não resolverá o problema. Em vez disso, ela deve fortalecer a autoestima.

As pessoas que estão bem consigo mesmas, dispõem de maior energia para enfrentar os novos desafios. Portanto, com a autoestima fortalecida, a tendência é enfrentarmos "a pressão" de uma maneira mais saudável.