

## Lidando com a pressão

### Transcrição

[00:00] Lembra-se da Maria? Ela foi um dos exemplos da segunda aula. Ela tinha uma postura mais retraída e durante o curso viu maneiras de transformar a maneira de ser, de interagir com as pessoas, e assim por diante. A parte legal é que a Maria conseguiu fazer vários cursos, ver podcasts, assistir, ver vídeos, e ter vários insights de coisas que ela poderia propor para a Fox Systems para buscar melhorias para a empresa, dar ideias diferentes. Isso foi muito legal, porque ajudou a Maria a ter mais visibilidade. Ela deixou de ser vista como a menina que não sabemos nem o nome para Maria, aquela pessoa que tem várias ideias legais. Isso fez com que a Maria comesse a se relacionar melhor com as pessoas.

[01:00] Durante o curso, vimos que a Fox Systems é uma empresa com uma gestão mais horizontal, onde todo mundo pode dar opiniões, sugestões, e assim por diante. Mas isso não significa que tudo vai ser aceito ou implementado. E a Maria percebeu isso na prática quando ela começou a trabalhar com um novo gerente, o Paulo.

[01:16] O Paulo chegou na sala e falou que a Maria está sabendo que a empresa vai ter um novo presidente, então eles precisavam pensar em alguma ação para promover, porque a ocasião merece algo diferente. A Maria ficou viajando nas ideias, pensando em várias coisas. Sugeriu um vídeo institucional. O Paulo achou muito over, eles deveriam fazer algo diferente, inovador. Ele deu o prazo para pensar em algo até as quatro da tarde. Isso deixou a Maria bem frustrada. Além de jogar a bomba no colo dela, ele simplesmente saiu da sala.

[02:22] A Maria ficou pensando, pesquisando, e nada de ter alguma ideia que ajudasse a pensar numa situação que fosse letal para promover o novo presidente. Isso deixou a Maria muito pressionada, era uma coisa importante. Mas ela também não tinha as ferramentas para pensar em algo que fosse no mínimo aceitável pelo Paulo para que ele passasse para a frente.

[03:14] O que você faria numa situação parecida? Ficar quieto não vai ajudar. Neste caso, a Maria deveria ter chamado o Paulo e pedido ajuda. Neste primeiro caso, precisamos ser transparentes. É natural que sejamos contratados para resolver questões, mas também temos que ser sinceros. A partir disso, outra pessoa contribui com uma ideia e assim vocês constroem algo de forma colaborativa. Nós temos nossas tarefas para resolver, mas isso não significa que somos super heróis. Mas tem um porém nessa situação. Se a Maria começar a pedir muita ajuda para o Paulo, ele vai questionar por que precisa dela.

[05:36] É normal termos alguns cenários em que vamos sofrer mais pressão, mas o que podemos fazer? Além de pedir ajuda, uma das coisas sobre as quais ela estava conversando com um colega da empresa é sobre prazos. Uma das coisas que o ajudaram muito a lidar com isso foi aprender mais sobre negociação, para que ambas as partes possam entrar em um consenso.

[06:30] Fora isso, o que a Maria pode fazer para lidar com a pressão? Ela acorda, vai para o trabalho, volta para casa. Nesse período todo, ela fica pensando no que ela precisa fazer e não consegue se desligar do trabalho, fortalecendo a sensação de pressão. Se ela está em casa, ela precisa fazer coisas não relacionadas ao trabalho. Uma das sugestões que ela pode seguir é fazer algo diferente, ir correr, ir para a academia, se desligar. Quanto mais tranquilos estamos, melhor vamos conseguir trabalhar, porque vamos focar em soluções.

[07:47] Lembra-se que eu falei que a Maria deu sugestões e que ficou toda empolgada? O Paulo ouviu e disse não. Essa foi uma situação. Se começam a surgir muitas situações em que você acha que teve ideias geniais para a empresa e alguém chega e discorda, isso pode afetar sua autoestima. Lembre-se sempre de fortalecer sua autoestima. A partir do momento em que você confia e que você sabe que nem tudo aquilo que você vai falar é genial para não cairmos no exemplo do Júlio, que acha que tudo que ele fala é lindo e maravilhoso, também temos que entender que nossa

contribuição é importante. Hoje posso ter dado uma opinião que não fez sentido, mas alguém pode pegar um item do que eu falei e pensar em uma nova ideia. Não se menospreze. Autoestima não é só questão física, também tem relação com a forma como lidamos com opiniões que não são aceitas.

[09:35] Eu queria saber se você tem alguma opinião, alguma coisa que você faz para lidar com a pressão. Se você quiser, pode compartilhar com a gente no fórum, acredito que vai ajudar muito os outros alunos também a verem coisas diferentes para lidar com as coisas que se passam no dia a dia.

[09:53] Espero que você tenha gostado muito do curso e que continue com a gente na Alura, aprendendo como estimular suas capacidades de comunicação, de lidar com o próximo, e fazer parte também do seu crescimento profissional.