



Explicação

Fabiana chegou na Apeperia, abriu sua caixa de email e vê que tem vários emails do seu chefe com um cliente e o tema é prazo de entrega.

Antes dela ficar nervosa, respirou 3 vezes e aí sim foi ler o histórico da conversa que aconteceu na noite anterior. Cliente: “Precisamos dessa entrega na sexta-feira. As novas funcionalidades precisam entrar o quanto antes.”

Chefe da Fabiana: “Entendo, pode deixar que vamos atender”. Se fosse a primeira vez que isso acontece, talvez a Fabiana não ficasse tão agitada, mas é uma rotina essa **mudança repentina de entrega**.

Se a Fabiana ainda não se acostumou a ter que acelerar uma tarefa de uma hora para a outra, é melhor ela ir se habituando. Os prazos mudam o tempo todo, e isso é uma realidade em todo o mundo corporativo.

Ao invés de se estressar, Fabiana precisa se antecipar mudanças e que ela seja cada dia mais ágil para corresponder a elas.

Quando ela chega em casa, quer cuidar das suas plantas, preparar um delicioso jantar porque finalmente chegou o melhor momento do seu dia: a hora de relaxar.

Mas por mais que ela tente se distrair, não consegue deixar de pensar na loucura que foi aquele dia: como assim trocam os prazos sem falar comigo? Sem eu consultar o time... Onde já se viu? Porque eles fazem isso?

Muito provavelmente, Fabiana não encontrará as respostas porque como vimos, mudanças de prazos são normais. Por mais que isso prejudique o andamento do seu trabalho, é algo que ela precisa aprender a conviver.

A chave para superar os fatores que causam estresse é o princípio da evasão; quero dizer, relaxe no auge da tensão. A Fabiana pode seguir as quatro etapas a seguir:

- Cuide de qualquer problema delicado e dedique-se a ele até sentir que atingiu os limites de seu desempenho.
- Esqueça isso. Faça algo completamente diferente: respire profundamente, por exemplo, enquanto pensa em um mantra reconfortante, tire um cochilo ou tome um banho.
- Deixe-se levar. Este é o estado de evasão em si, onde a Fabiana poderá experimentar um fluxo de idéias e soluções.
- Retornar ao novo estado de normalidade, de autoconfiança.

Fabiana pode praticar essa sequência sempre que precisar e assim, a ideia é fazer com que ela conquiste maior produtividade e sucesso.

Além dos prazos, Fabiana sente que seu chefe está perdido. Sem sombra de dúvidas, a relação da Fabiana com seu chefe também se tornou uma fonte de estresse para ela.

O que ela pode fazer?

Se ela já se sentiu completamente sem rumo com a falta de liderança de seu chefe, Fabiana precisa se lembrar de que ele também é humano. Geralmente costumamos esquecer que nossos gestores podem ficar tão sobrecarregados quanto nós.

Se a Fabiana está estressada com a desorientação do seu líder, o melhor caminho é a conversa. Mas tome cuidado: é preciso ser transparente, respeitoso e preparar suas perguntas para não ser mal interpretado. Nesse caso, recomendo o curso sobre [comunicação \(https://www.alura.com.br/curso-online-comunicacao\)](https://www.alura.com.br/curso-online-comunicacao) e [feedback \(https://www.alura.com.br/curso-online-feedback\)](https://www.alura.com.br/curso-online-feedback) da Alura.

