

Os dez mandamentos para superar as adversidades

A formação e a reciclagem figuram entre as principais recomendações que a escola ESCP-EAP inclui no decálogo elaborado pela instituição para o profissional que pretende preservar sua carreira intacta, diante de uma crise. Os mandamentos incluem a necessidade de fomentar as redes de contato - o chamado networking - e descobrir os pontos fortes, sem esquecer outros aspectos da vida, como a família e os amigos.

Assim, o professor da ESCP-EAP e autor do decálogo, Sérgio Cardona, assinala que convém fazer um esforço para se diferenciar, por meio da formação ou dando uma guinada na trajetória profissional que permita ao executivo sair fortalecido da situação. As dicas são as seguintes:

1. Proteja sua auto-estima. Embora em tempos de crise - quando se ouvem rumores ou se constatarem planos de redução de pessoal - seja difícil manter a calma, Cardona aconselha o profissional a "não se sentir amargurado". É importante saber que as transformações e as mudanças são inevitáveis. "Só assim você deixará de pensar que provocou essa situação". Pelo contrário, esse pode ser o momento de buscar fórmulas para fazer brilhar o talento.

2. Seja consciente do período de "duelo". Toda mudança começa com perda. Por isso, é natural se sentir inseguro e triste, mas o importante é não perder a perspectiva de que se trata de algo passageiro.

3. Acredite em seu próprio "conselho de administração". São sua família e seus amigos que lhe farão sentir a tranquilidade de ter apoio incondicional. Por mais que uma pessoa passe sua vida na empresa, "você não é seu trabalho". Consulte-os, mas não leve para eles os problemas de trabalho. Na última instância, a decisão é só sua.

4. Recorra a uma rede de apoio externo. Cultive seus contatos, sem esquecer que o apoio que possa receber agora será tanto maior quanto mais importante for também seu empenho em cuidar deles: "Semear é fundamental".

5. Aproveite para redefinir sua carreira profissional. Pare e pense: "Em qual momento se encontra minha carreira profissional?", "Devo seguir na mesma linha ou empreender uma mudança?" É fundamental que defina, o quanto antes, o que quer para o futuro; do contrário, podem ser outros que forçarão uma mudança na sua vida. Adquira perspectiva: seguramente, repassando sua trajetória encontrará pistas para o futuro.

6. Descubra seus pontos fortes. Independentemente do trabalho que desempenhar, deve ser consciente de que possui determinadas aptidões que, provavelmente, não só lhe ajudarão no atual exercício de sua atividade, mas poderão inclusive distingui-lo em outro posto de trabalho, ao qual poderá optar. Descubra quais são suas aptidões e as fortaleza, tendo em conta os novos desafios sociais.

7. Permaneça no mercado. Não se desconecte nunca. Converse com os colegas de profissão sobre sua atual situação, sem esquecer os antigos companheiros de universidade ou aqueles profissionais com os quais se encontrou num evento profissional - seminários, congressos, etc. -, leia os jornais e revistas e compartilhe suas opiniões em fóruns e blogs.

8. Invista na sua formação. Sua capacidade de aprendizado é essencial. A formação não termina nunca. Manter os conhecimentos atualizados, aperfeiçoar alguma técnica ou adquirir novas habilidades farão de você um profissional bastante cotado.

9. Há vida fora da empresa. O medo de entrar numa nova carreira profissional, de se sentir de novo avaliado por seus chefes ou de sair simplesmente de uma ambiente que, por ser conhecido, resulta amigável, pode fazer o executivo esquecer que existem muitos mais lugares e possivelmente melhores -, nos quais ele pode desempenhar sua profissão.

10. Dê tempo para pensar. Não tome decisões drásticas, nem assuma compromissos que não possa cumprir. Embora o desconforto do momento o convite a atuar com resolução, procure pensar a longo, médio e curto prazo.

Fonte: Gazeta Mercantil, São Paulo, 27 out. 2008, Empresas & Negócios, p. C11.

A utilização deste artigo é exclusiva para fins educacionais