

10 segredos para a satisfação no trabalho

Dicas reveladoras de coisas que você deve evitar e valorizar em seu emprego e que fazem toda diferença para sua satisfação profissional, qualidade de vida e felicidade



(Crédito: Shutterstock.com)

É necessário saber exatamente o que você deseja e o que os outros esperam de você em seu trabalho para que não haja mais frustração e incoerência

Neste momento, a maioria das pessoas está infeliz em seus empregos. Muitas não sabem o que realmente gostariam de fazer e se contentam com algo que pague suas contas. Outras estão cansadas da rotina burocrática de seus expedientes e se sentem largadas pela empresa, sem perspectivas de crescimento e reconhecimento profissional. Mesmo que seu chefe não saiba valorizar seu trabalho, é importante que você se concentre para estar acima das adversidades, pois não importa se você tem o emprego dos sonhos, os problemas sempre aparecem.

Confira algumas dicas reveladoras que podem ajudar você a se sentir revigorado e motivado para ser mais feliz em seu emprego:

10 segredos para a satisfação no trabalho: 1. Autonomia, propósito e aperfeiçoamento

O especialista em motivação Daniel Pink conta que há três elementos essenciais que devem ser cultivados se você deseja ser mais feliz em seu emprego. Eles são autonomia, sentimento de propósito e de aperfeiçoamento. "O desejo de dirigir nossas próprias vidas, de fazer progresso e ser melhor em algo que é importante para nós e de fazer coisas a serviço de algo maior que nós mesmos", completa Pink.

10 segredos para a satisfação no trabalho: 2. Relacionamentos no ambiente de trabalho

Um estudo publicado no jornal Happiness Studies feito com dados alemães de satisfação no emprego mostrou que os determinantes mais fortes para a satisfação no trabalho são as relações com colegas e supervisores, a variedade de tarefas e a segurança no emprego.

10 segredos para a satisfação no trabalho: 3. Ser feliz além do emprego

Pode parecer óbvio, mas ser feliz na vida em geral contribui para a satisfação no trabalho. Muitas pessoas acreditam que o apenas o inverso é verdadeiro: que serão felizes só quando

estiverem satisfeitas profissionalmente. Procure motivos de gratidão e contentamento em toda a sua vida e leve essa mentalidade para sua carreira.

10 segredos para a satisfação no trabalho: 4. O dinheiro

Se você pensa que o dinheiro faz toda a diferença para sua satisfação profissional, então é hora de revisar seus conceitos. Na realidade, acontece exatamente o contrário. Quanto mais as pessoas se sentem felizes e satisfeitas, mais chances têm de crescer profissionalmente. Isso acontece porque empregados mais felizes são mais eficientes e trazem mais benefícios para empresa, que reconhece isso e os ajuda a crescer.

10 segredos para a satisfação no trabalho: 5. Estrutura do emprego

A maneira como você se enxerga individualmente e como parte da empresa faz toda a diferença para sua satisfação no trabalho. É importante entender que ser feliz depende muito mais de você mesmo do que de fatores externos. Qualquer emprego oferece estresse e riscos. Saber lidar com eles é que faz a diferença. Pensa naquilo que gostaria de vivenciar em sua carreira e corra atrás desses objetivos, estruturando seu trabalho para que você possa alcançar essas metas.

10 segredos para a satisfação no trabalho: 6. Flexibilidade

Como citado acima, saber lidar com os problemas faz toda a diferença. Ter mais de uma perspectiva sobre as situações conflitantes ajuda você a evitar conflitos com seus colegas a desenvolver maior flexibilidade e capacidade de inovação.

10 segredos para a satisfação no trabalho: 7. Objetivos

Você deve pensar em sua carreira como parte de sua vida, e não o principal fator dela. O que mais importa para você? A qualidade de vida ou um cargo alto? Dinheiro ou saúde? Não é impossível obter todas essas coisas juntas, mas para alcançá-las de maneira equilibrada serão necessários sacrifícios e escolhas difíceis que devem ser determinados por seus valores e objetivos.

10 segredos para a satisfação no trabalho: 8. Viajar no final de semana

Pensar em outras coisas é muito importante. Se você está infeliz no seu trabalho, tem conflitos com colegas implicantes ou não gosta de seu chefe, aproveite os momentos de lazer para pensar em coisas diferentes e descansar. Separar os dois ambientes - pessoal e profissional - é muito importante para sua vida. Nos finais de semana disponíveis, saia com seus amigos, vá viajar com a família e fique com o corpo e mente longe dos problemas do escritório.

10 segredos para a satisfação no trabalho: 9. Expectativas claras

Você se sente triste e desmotivado em seu emprego atual, mas não consegue pensar em outra ocupação ou mudança? É necessário saber exatamente o que você deseja e o que os outros esperam de você em seu trabalho para que não haja mais frustração e incoerência. Tenhas essas expectativas pessoais e externas colocadas claramente a sua frente para não perder tempo e trabalhos que não combinam com você.

10 segredos para a satisfação no trabalho: 10. Exercícios Físicos

Muitas vezes o cansaço acumulado pode resultar em desmotivação e infelicidade. Sua saúde faz toda a diferença para sua satisfação. Praticar exercícios físicos, dormir bem e suficiente, ter uma alimentação equilibrada e bons hábitos também contribui para sua felicidade profissional.

Fonte: Universia. [Portal]. Disponível em:

<<http://noticias.universia.com.br/destaque/noticia/2012/06/13/942327/10-segredos-satisfaco-no-trabalho.html>>. Acesso em: 13 jun. 2012.