

## Como se automotivar em qualquer ambiente



*Como se manter motivado, apesar dos fatos e pessoas ao redor (Foto: Shutterstock)*

“Antes de mais nada, fica estabelecido que ninguém vai tirar meu bom humor”. A frase do escritor Fernando Sabino traduz o funcionamento de uma pessoa automotivada. Enquanto os colegas reclamam do salário, que é muito baixo, do chefe, que é injusto, do rapaz que senta ao lado, que quer lhe passar a perna, do concorrente, que inovou de novo, ou do cliente, que exige demais, o automotivado, em geral, segue animado com suas atividades.

Segundo a conselheira de carreira Karin Parodi, presidente da Career Center, esta característica está ligada ao perfil da pessoa. “Quem é assim naturalmente vê as coisas por um ângulo mais positivo”, diz ela. “Tem vontade de se superar, de correr riscos calculados, de celebrar as vitórias, aprender com os erros e continuar tentando”, afirma.

Estar motivado quando trabalha no que gosta ou está rodeado por profissionais inspiradores é fácil. Difícil é manter o bom humor e a disposição mesmo a despeito de circunstâncias adversas.

Difícil, mas possível. Porque se vontade e iniciativa são características básicas da automotivação, você pode decidir desenvolver esses aspectos porque quer. O primeiro a ganhar com isso é você mesmo. Afinal, é o seu esforço, o seu tempo e a sua vida diária que estão em jogo.

Em vez de ficar esperando que a empresa implemente novas técnicas de motivação para a equipe, aqui vão algumas dicas para você tomar as rédeas da sua relação com o trabalho hoje mesmo.

### **1. Descubra como funciona a sua engrenagem**

Para ter noções de autoconhecimento, você não precisa necessariamente sair em busca de um terapeuta. Simplesmente vire suas antenas para você. Na prática, isso significa tirar um pouco do foco dos outros, do mercado, da lista de tarefas... para entender como você se sente diante de cada um desses itens. Se souber que tipo de situação gera que tipo de sentimento e reação em você, pode escolher melhor as brigas que quer comprar – e aquelas que é melhor evitar.

Tente ver as situações como se fosse o sujeito fosse um amigo – e não você mesmo. Aos poucos, vai começar a reconhecer também as tarefas que são fáceis para você, as que lhe são custosas e o que você tem prazer em fazer. “Só é possível ser uma automotivado se a pessoa tem autoconhecimento. Tem muita gente infeliz no trabalho simplesmente porque não sabe o

que gosta, no que é bom e fica insistindo em atividades que não têm nada a ver com seu perfil”, diz Karin Parodi.

## **2. Seja disciplinado**

Quanto mais disciplina, mais liberdade sentirá o profissional, segundo Gilberto Cavicchioli, professor dos cursos de pós-graduação e MBA em Gestão de Pessoas, na ESPM e na Fundação Getúlio Vargas. E a sensação de liberdade, por sua vez, é um dos combustíveis para a motivação no trabalho.

Hoje, muitas empresas oferecem mais autonomia aos funcionários, como horários flexíveis e a possibilidade de trabalhar de casa. Proporcionalmente, aumenta a necessidade de o profissional se comprometer com suas tarefas por iniciativa própria. “Pessoas disciplinadas costumam ter mais controle de seu tempo e suas atividades. Assumem mais responsabilidades e são donas de seu trabalho, conseqüentemente, se motivam mais por conta própria”.

## **3. Tenha um planejamento**

Uma pessoa automotivada não espera apenas as metas lhe serem impostas, ela mesma as cria algumas para si, segundo Karin Parodi. “Elas traçam planos”, afirma. Assim, mesmo que esteja em um momento profissional ruim, consegue ver o todo, desenhar um futuro melhor e elaborar um caminho para alcançá-lo.

A sugestão é agir como se fosse seu chefe, criando metas e planejamentos de curto, médio e longo prazo para si mesmo.

O professor Gilberto Cavicchioli diz que todas as pessoas automotivadas que conhece fazem listas de metas a serem alcançadas, pessoal e profissionalmente. “Escreva tudo o que quer conquistar no semestre ou no ano e deixe em algum lugar visível no seu ambiente de trabalho”. A ideia é que o lembrete sirva de inspiração e de guia, para que suas atitudes cotidianas estejam alinhadas com aquelas ambições.

## **4. Tire as ideias do papel**

O planejamento é um meio, e não um fim. No momento seguinte à sua elaboração, execute-o. Realizar alimenta a automotivação. “Quando acerta, o automotivado sabe comemorar. Se erra, aprende alguma coisa”, diz Karin Parodi. A sugestão é arriscar-se independentemente do resultado, em vez de paralisar no “mas e se...”.

## **5. Espere pelo erro**

Se quiser manter sua automotivação, persistência e resiliência são duas palavras com as quais deve se acostumar. Pessoas e acontecimentos na contramão de seus planos fazem parte da rotina. O mérito é manter-se motivado apesar deles.

Um caminho é evitar expectativas. Não espere o reconhecimento do chefe nem pelo bom-senso de um colega. Não espere nem estar certo em suas observações. “Ou muda-se os fatos (o que não está no nosso controle) ou mudamos a forma de encará-los. Isso, sim, podemos controlar”, diz Gilberto Cavicchioli.

## **6. Sua vida não é só trabalho**

Uma maneira de aumentar o rendimento de sua motivação é ampliar sua carteira de investimentos. Se o trabalho é sua única fonte de felicidade, são grandes as chances de algo não sair como o planejado e você sentir que perdeu tempo e energia. “As pessoas mais motivadas fazem atividades de outras áreas além do trabalho, sejam técnicas, como uma pós-graduação, sejam físicas, como um esporte, sejam ligadas à espiritualidade e à mente, como meditação”, diz Cavicchioli.

É a velha discussão sobre equilíbrio entre as áreas profissional e pessoal. Imagine que sua vida é uma pizza e que cada pedaço é um departamento. A carreira é uma parte dela. As outras podem ser família, lazer, esporte, viagem... Se investir em várias fontes de satisfação, mesmo que as coisas no trabalho não vão bem por um período, você poderá tirar energia e vontade de outro lugar para seguir firme, forte e motivado.

**Fonte:** Época Negócios. [Portal]. Disponível em:

**<<http://epocanegocios.globo.com/Inspiracao/Carreira/noticia/2013/04/como-se-automotivar-em-qualquer-ambiente-em-vez-de-ficar-esperando-que-alguem-o-faca-por-voce.html>>. Acesso em: 24 abr. 2013.**

A utilização deste artigo é exclusiva para fins educacionais.