

## **Você trabalha com motivação e satisfação?**

*Efrém Yamamoto de Paiva*

A nossa carreira e as nossas atividades profissionais não precisam ser um fardo. É possível sintonizar o nosso ganha-pão com um dia a dia prazeroso e recompensador. Conheça um exercício bem interessante.

Várias pessoas trabalham em áreas que não gostam. E muitas vezes somos uma dessas pessoas. Tem dias que achamos: é só uma fase. Outros, que essa fase nunca termina.

Quando se trabalha com o que gosta, a motivação parece maior, as tarefas mais naturais e o domingo a noite não tem aquele tom de tristeza pela segunda-feira que vem chegando logo menos.

Então como encontrar um trabalho mais prazeroso?

Existem técnicas para se conhecer melhor pessoalmente e profissionalmente, como responder questionários de "pontos fortes e fracos", listar hobbies, pensar quais matérias éramos bons na escola, etc.

Mas um dia desses encontrei uma técnica diferente, que reverte o processo de anunciar a vaga de trabalho para anunciar a si mesmo, sendo o anúncio mais focado nos seus interesses e motivações do que vagas propriamente ditas e tendo como objetivo um olhar exterior para estender as suas possibilidades.

Para quem quer tentar, escreva em meia folha de papel um anúncio sobre você, dizendo quem você é e as coisas pelas quais se interessa na vida. Inclua os seus talentos (como falar russo, tocar piano, etc.), seus interesses (cinema, caminhada, sudoku, etc.) e os seus valores e causas principais (por um Brasil mais pacífico, por mais igualdade entre os sexos no mercado de trabalho, etc.). Também escreva sobre traços pessoais (como impaciente, engraçado, autoconfiante, etc.).

Tenha apenas certeza de não incluir nomes de profissões, pois este é um exercício de motivações e interesses.

Agora faça uma lista de 5 a 10 pessoas que você conheça e que tenham carreiras e tipos diferentes. Para essas pessoas, envie o seu anúncio pessoal e peça para lhe retornarem duas ou três profissões que elas acham que você se encaixa. Mas precisam ser profissões específicas: não algo do gênero "você poderia trabalhar com pessoas", porém o mais focado possível, como: "você poderia trabalhar com psicologia voltada a pessoas com dificuldade na vida profissional".

Você, provavelmente, receberá de volta uma lista de carreiras possíveis, muitas das quais você não tinha pensado antes. E esse é o objetivo do exercício: estender as possibilidades, ver alternativas, ou mesmo abrir os olhos para um novo caminho.

A verdade é que há inúmeras possibilidades a seguir e que não temos uma única vocação. Mas sim diversos traços pessoais e profissionais que nos abrem portas para encontrarmos a satisfação no trabalho.

**Fonte: Webinsider [Portal]. Disponível em:**

**<<http://webinsider.uol.com.br/2013/05/20/voce-trabalha-com-motivacao-e-satisfacao/>>. Acesso em: 21 maio 2013.**