

Lidando com a impaciência

Transcrição

[00:00] Antes de começarmos nosso curso, quero deixar um aviso. Neste curso, veremos diversas situações do dia a dia onde nossos personagens vão demonstrar quais são os tipos de comportamentos adequados e também o que fazemos que pode ser melhorado, justamente para vermos que o mundo não é um mar de rosas e que podemos melhorar muitas coisas no nosso comportamento. Às vezes fazemos as coisas tão no automático que não temos noção do que estamos fazendo e que pode nos prejudicar em relação aos colegas de trabalho, chefes, amigos, familiares. A ideia do curso é observarmos sutilezas que acontecem no nosso dia a dia e entendermos o que podemos fazer de diferente para melhorar nosso relacionamento com as pessoas.

[00:52] Também faço um convite para que você entre neste curso de mente e coração abertos, para nos aprofundarmos no autoconhecimento. A partir do momento em que entendo por que reajo de determinada forma a uma situação, por que respondo as pessoas de outra maneira, isso vai fazer com que nos conheçamos mais. Às vezes uma entonação de voz já dispara uma resposta para a pessoa e isso pode gerar conflitos. Sempre que você ver um exemplo aqui, reflita sobre ele. Como seria sua reação. E quando falarmos das coisas legais, comece a refletir se faz sentido no seu dia a dia, se você vai conseguir colocar em prática. O importante é ter consciência do que fazemos de bom e de ruim.

[02:06] O Maurício trabalha na empresa Fox Systems, que cria soluções para a área bancária. Ele trabalha numa equipe de oito pessoas. Uma das principais atividades que ele exerce é criar relatórios gerenciais. Todo quinto dia útil do mês ele precisa entregar ao chefe essa análise de dados.

[02:30] A Luísa, que é do departamento de vendas, precisa municiar ele de informações. Chegou no prazo em que a Luísa tinha que entregar os dados para ele e ela não entregou. O Maurício ficou uma fera.

[03:02] Aí aconteceu uma outra situação também com o Maurício. Ele comprou um celular pela internet. Chegou no dia da entrega e o celular não chegou. Foi outro motivo para ele estourar. Foi nas redes sociais, tentou reclamar com a empresa e nada. Não conseguiu ter respostas. Mas depois ele descobriu que a empresa tem um convênio com os Correios, e os Correios estavam em greve. Se ele soubesse disso antes, o que teria acontecido? Ele teria no mínimo economizado muita energia, porque ele ficou tão nervoso com a Luísa, mas na verdade ela tinha que atender uma demanda que surgiu prioritária no setor de vendas, porque alguém mandou que ela cuidasse disso ao invés de mandar os relatórios.

[04:12] Muitas vezes a gente explode. Alguém fala uma palavra e pronto. Se o Maurício tivesse tentado entender o que aconteceu com a Luísa para não cumprir o prazo, assim como ele fez com os Correios, ele poderia ter economizado energia e o sentimento ruim de ser enganado.

[04:47] Vemos no perfil do Maurício nitidamente que ele não tem muita paciência. Não vou julgar o comportamento dele, mesmo porque muitas vezes eu tenho momentos de impaciência, mas que conselho podemos dar para quem se identifica com a falta de paciência?

[05:13] Primeiro, tente descobrir por que você está tão impaciente. O Maurício comprou um celular, então o antigo talvez tenha quebrado e ele precise de um novo, mas não tinha como. Precisamos ter consciência de que algumas coisas podemos resolver, outras não dependem de nós. Senão, ficamos tão ansiosos e atropelamos tudo.

[05:56] Outra situação que o Maurício demonstra total impaciência é quando ele precisa participar de reuniões. Ele acha que são interessantes, mas quando começa a discutir detalhes, ou são demoradas, ele começa a ficar incomodado. Outra coisa que deixa ele ansioso demais é quando ele tem várias coisas para fazer.

[06:42] Uma sugestão que temos, e inclusive falamos sobre isso no curso de hábitos, é que se você tem muita coisa para fazer, você pode usar o Trello, o Google Keep, o bloco de notas, ou você pode ter um caderno, justamente para saber tudo que você precisa fazer. Senão, começamos a responder e-mail, mensagem no WhatsApp, atender telefone, e ficamos perdidos.

[07:20] Outra coisa que o Maurício vai tentar fazer para controlar um pouco essa correria é separar as tarefas para fazer apenas uma coisa por vez. O Maurício às vezes se pega respondendo e-mail, falando no telefone, conversando com alguém. É loucura. Eu entendo que a rotina pode ser corrida, mas precisamos entender que cada coisa tem seu momento. Pode ser que o Maurício no começo conseguisse fazer tudo isso, mas com o passar do tempo ele começou a não conseguir mais fazer tudo bem ao mesmo tempo. Comece a priorizar.

[08:56] Por último, falamos sobre delegar responsabilidades a outras pessoas se puder. Só isso já vai ser um exercício enorme de paciência. Às vezes o Maurício está tão acostumado a fazer as coisas, mas tem outras coisas mais importantes para serem feitas, que ele pede para uma pessoa da equipe ajudar. Não que o Maurício vá bancar a pessoa folgada, estamos partindo do princípio que ele é um profissional muito focado, mas ele precisa priorizar outras coisas. Aí essa pessoa enrola para fazer, não faz direito, enfim. Isso vai deixar o Maurício impaciente. Mas se você tem a oportunidade de delegar algo, delegue e trabalhe a paciência. Pode dar tudo errado, mas você precisa confiar e ter paciência. As pessoas aprendem de forma diferente. Não é porque você faz tudo perfeito que todo mundo também faz.

[10:16] Com esses exemplos que nós vimos, situações rotineiras, podemos começar a pensar. Eu não acredito que o Maurício vai mudar totalmente do dia para a noite, mas ele tem o desafio de começar a pensar nisso para melhorar o relacionamento dele com as outras pessoas. Vamos combinar que trabalhar com gente chata, impaciente, nervosa, não deve ser agradável. A partir do momento em que começamos a entender melhor o que está por trás da nossa ansiedade, buscamos rotas alternativas para aprender a lidar melhor com isso. Todo mundo ganha.

[11:15] Lembrando que não é uma tarefa fácil, mas se treinarmos todos os dias, as chances de lidarmos melhor com as pessoas são maiores. Espero que tenham gostado das dicas e que o Maurício consiga colocar tudo isso em prática.