

02

Explicação

As relações humanas no trabalho são estabelecidas através da criação de conexões entre si, cooperando para o seu bom funcionamento, associando, criando equipes de trabalho e estabelecendo um bom clima de grupo.

Na vida diária de qualquer pessoa, os relacionamentos podem ser muitas e de natureza diferente: um casal, com amigos, até mesmo o garçom que você serve café ou vizinho que você cumprimenta pela manhã.

Em geral, você pode escolher com quem estabelece relações interpessoais no trabalho e com quem não. Geralmente escolhemos abordar pessoas mais relacionadas a nós e não incentivamos relacionamentos com aqueles com os quais nos identificamos menos.

Mas e no trabalho? Os trabalhadores gastam uma média de 8 horas por dia trabalhando de mãos dadas com outras pessoas com as quais não escolhemos estar. Por estatística, você encontrará pessoas mais relacionadas a você e com quem você quer passar mais tempo e menos pessoas com afinidades; mas no contexto laboral, geralmente é difícil escolher.

É possível promover boas relações interpessoais no trabalho? Como você pode colaborar como uma equipe com pessoas que você não conhecia antes? Como você mantém um bom relacionamento com alguém com quem você não escolheu morar?

Conhece-te a ti mesmo.

O passo básico que você deve realizar em primeiro lugar quando propõe melhorar as relações interpessoais que você mantém no trabalho, deve ser o de começar a se conhecer antes de analisar suas relações com os outros.

As relações que você estabelece com as pessoas ao seu redor dependem, em grande parte, de como você é, de modo a detectar seus pontos fortes e fracos quando se trata de se relacionar, você deve começar observando a si mesmo.

Esse autoconhecimento por meio da auto-observação pode ser realizado analisando-se seu relacionamento com seus colegas de trabalho; mas certamente você encontrará padrões muito semelhantes em seus relacionamentos com familiares, amigos ou parceiros. Observe-se em cada uma das suas intervenções com outra pessoa, como se estivesse se vendendo de fora.

Esse processo pode demorar mais do que o esperado, é normal ter que realizar o exercício de auto-observação várias vezes até que você possa distinguir quais comportamentos você repete mais ou mais habitual em seus relacionamentos com os outros.

Para conhecê-lo, é importante prestar atenção em:

Fatores que fazem você se sentir bem.

Isso é uma questão que cada um de nós precisa entender. No caso do Edson ele percebeu que algumas coisas o fazem começar o dia com o pé direito. Quando ele acorda mais cedo, pelo menos uma hora antes de ir para o trabalho ele consegue curtir um tempo consigo mesmo antes da hora do rush. Por mais que o descanso seja precioso, ele também precisa de um período em que possa relaxar: tomar café da manhã, ler algo, caminhar ou correr um pouco ou fazer qualquer coisa para começar bem a rotina. Nada é tão agradável quanto saber que você já cuidou de si próprio antes mesmo de chegar no trabalho. Isso ele consegue fazer muito bem durante as férias na faculdade, e tudo bem, quando as aulas voltam, ele sabe que a rotina é diferente, e sempre que possível ele faz esse ritual.

Para ajudá-lo a incorporar melhor esse novo hábito, ele pode ter de começar a se deitar cerca de meia hora mais cedo para se acostumar a essa mudança. Sua meta é tentar otimizar ao máximo o seu tempo em casa após o expediente para não ter de

ficar acordado até tarde à toa. Por mais que chegue cansado, se ficar deitado em frente à TV por horas a fio, ele provavelmente vai perder tempo sem fazer qualquer coisa de útil.

Identifique momentos que te deixam com raiva.

Um cliente que enviou um e-mail grosseiro, um colega que respondeu rispidamente uma pergunta que você faz, o trânsito, transporte público lotado, perder a hora... Perceba que motivos não faltam para nos irritar.

Então o primeiro passo é fazer uma autoavaliação para identificar como a relação com a emoção se deu no decorrer da vida da pessoa. Faça isso tentando responder aos seguintes questionamentos: quais situações e acontecimentos despertavam raiva nos seus pais? Nessas horas, o que eles faziam? Como pensavam? Como expressavam a emoção negativa? A partir dessa análise, será possível identificar quais situações causam a raiva e como a pessoa demonstra essa emoção através de seu comportamento, se ela reage da mesma forma que os pais ou se faz o oposto.

Responsabilize-se

Pare de tentar achar um culpado para seus problemas e comece a assumir as responsabilidades por tudo o que não tem dado certo. Isso significa que, mesmo diante de situações que parecem sem saída, todos nós temos a chance de assumir as rédeas e escolher a forma como vamos agir. Diante de resultados negativos, surge a possibilidade de perceber o que deu errado e o que pode ser feito para evitar esse mesmo resultado.

Seja mais positivo

Ser positivo diante dos fatos da vida abre as portas para que se possa tirar proveito e desfrutar de todos os acontecimentos. A qualidade também vale para a tomada de decisões no trabalho, e pode ser uma boa ferramenta para melhorar a performance do profissional. Hoje em dia, as empresas buscam mais que um bom currículo, repleto de qualificações; elas desejam também contar com profissionais bem desenvolvidos emocionalmente, capazes de decidir e comandar com segurança e positividade.

Pratique o perdão.

Perdoar a si mesmo é um bom começo para compreender os resultados negativos e aprender a modificar seu comportamento em busca de melhores resultados. Transformar a si mesmo e escolher caminhos e comportamentos mais positivos envolve reconhecer os próprios erros e se perdoar. É preciso reconhecer que somos apenas humanos e que falhamos.

Promova feedbacks construtivos.

Observei que um colega de trabalho tem agido de forma negativa ou agressiva. Como posso ajudá-lo?

A melhor forma de abordar um colega de trabalho que esteja expressando sua raiva com frequência é dar [feedbacks](https://www.alura.com.br/curso-online-feedback) (<https://www.alura.com.br/curso-online-feedback>) da maneira mais responsável e amorosa possível. Além disso, quem se responsabiliza por suas ações, palavras e pensamentos também acaba servindo de influência para todos a sua volta.

Em vez de manter um comportamento defensivo diante da crítica, eles terão a oportunidade de refletir sobre o que lhes foi dito e, naturalmente, buscarão uma postura mais positiva.

E, como num efeito dominó, começarão a gerar melhores feedbacks. Por fim, aumenta-se as chances de serem mais felizes com o que a vida lhes apresenta e terão a chance de colaborar decisivamente para melhorar a qualidade do clima organizacional.

