

Explicação

Clientes exigentes, projetos complexos e prazos curtos costumam ser a fórmula ideal para gerar conflitos entre as pessoas.

Pessoas que têm prioridades e pendências a serem resolvidos, se não tomarem alguns cuidados, pode viver em um clima intenso de problemas.

Não resolver um conflito latente ou não tomar uma decisão sobre ele em uma empresa supõe a realização de um gerenciamento incorreto.

Um conflito mal gerido cria mau tempo (hostilidade e ressentimento), perda de auto-estima, perda de coesão do grupo e diminuição da eficácia e eficiência da organização ou do grupo.

Para o correto gerenciamento de um conflito, devemos evitar e não promover ações como:

- Manter uma postura defensiva.
- Segmentar o grupo em partes opostas.
- Acreditar que a sua opinião é a única solução valiosa e positiva para todos.

Pelo contrário, devemos aprender a tratar os conflitos como uma oportunidade de melhoria e mudança positiva, promovendo atitudes como:

- A participação de todos os membros do grupo.
- Trabalho em equipe.
- Junte metas e objetivos de trabalho.
- Dedique algum tempo à reflexão e tomada de decisão conjunta.

E diante de um cenário complexo como esse, já parou para pensar como vai o seu humor?

Às vezes o Edson consegue manter o bom humor, o que não significa fazer piadas e comentários engraçados a todo momento, mas sim ver tudo o que acontece por outra perspectiva mais calma.

O bom humor é um fator-chave na manutenção de relacionamentos interpessoais positivos, então lembre-se de mantê-lo durante todo o dia de trabalho e transmiti-lo às pessoas ao seu redor.

- **Cumprimente seus colegas assim que chegar.** Você vai criar uma conexão instantânea com essas pessoas, além de ser dominado por uma energia positiva. Ainda que esteja estressado, com pressa ou irritado, isolar-se não é a resposta para seus problemas. Seja simpático, mesmo que tenha de se forçar um pouco.

Uma das vantagens de conseguir chegar mais cedo no trabalho é poder criar uma conexão com seus colegas, jogando conversa fora antes do expediente. Se chegar sempre atrasado, você não vai ter tempo de cumprimentá-los. Se não cumprimentar as pessoas ou for direto para sua sala, as pessoas vão achar que você é antissocial, mesmo que não seja assim de verdade.

- Sorria: mostrar um sorriso no corredor, em um intervalo ou na sala de café, é uma forma de incentivar o bom humor entre os colegas e afastar a fumaça ruim.
- Celebre as conquistas próprias e alheias: procure motivos comemorativos. No ambiente de trabalho, como em qualquer outro, é positivo destacar o bom e alegre e digno de celebração. Uma promoção, uma maternidade ou paternidade, um

aniversário ou uma conquista de objetivos, são boas razões para desconectar por um momento do trabalho pendente e aproveitar as coisas positivas.

Além disso, mostrar seu bom humor é algo contagiante; e, se você praticar, é mais provável que seja devolvido a você. Quando você se encontrar sem energia positiva, seu trabalho será recompensado quando perceber que seus colegas lhe devolvem aquela atitude positiva que você mesmo transmitiu e infectou.

Orgulhe-se de tudo o que fizer no trabalho, simples ou complicado.

Se demonstrar comportamento profissional, você vai receber elogios e reconhecimento dos colegas e chefes — algo tão prazeroso quanto ir ao seu restaurante favorito, por exemplo. Tenha orgulho de tudo o que fizer, bem como do impacto que gera nas pessoas à sua volta. Todos gostam de ser elogiados e de ficar felizes com a sensação de dever cumprido.

Mesmo que ache seu trabalho monótono, encontre algo de que possa se orgulhar, seja num aspecto simples (como um relatório entregue a tempo) ou um produto final (a tela de uma aplicativo, por exemplo).