DINO - Divulgador de Notícias

Destaque-se e seja resiliente no mundo corporativo

No mundo corporativo, podemos definir resiliência como a capacidade do indivíduo de lidar com serenidade ao estresse e às adversidades do dia a dia, moldando-se a cada situação e, da mesma forma, recuperando o seu estado original.

17/10/2016 09:58:18

Neste mundo globalizado em que as empresas se relacionam num ambiente de extrema competitividade por metas e resultados, o estresse é uma realidade observada nas mais diferentes áreas e setores do mercado de trabalho.

Para atender a essa realidade, as corporações vêm buscando profissionais dotados da capacidade de se adaptar a um ambiente conturbado na busca de constantes resultados. Esse profissional é chamado “resiliente”. Mas você sabe o que é isso?

Resiliência é um conceito oriundo da Física, que se refere à propriedade de acumular energia quando exigidos ou submetidos a extrema pressão, voltando em seguida ao seu estado original, sem qualquer deformação, como um elástico. O dicionário Aurélio descreve como sendo “a capacidade pela qual a energia armazenada em um corpo deformado é devolvida quando cessa a tensão causadora de uma deformação elástica”.

No mundo corporativo, podemos definir resiliência como a capacidade do indivíduo de lidar com serenidade ao estresse e às adversidades do dia a dia, moldando-se a cada situação e, da mesma forma, recuperando o seu estado original.

O equilíbrio humano é como a estrutura de um edifício: se a pressão for maior que a resistência, aparecerão rachaduras, como doenças psicossomáticas; daí a importância dessa flexibilidade, característica principal do profissional resiliente.

Assim, pode-se considerar que a resiliência é uma combinação de fatores que propiciam ao ser humano condições para enfrentar e superar problemas e adversidades de maneira racional, buscando as soluções mais adequadas.

Um profissional resiliente, quando submetido a situação de estresse, administrará de maneira

sensata, sem impulsividade, visualizando o problema como um todo. Certamente terá forças para enfrentar a adversidade, apresentando uma solução criativa e eficaz.

Todos nós podemos nos tornar resilientes. Veja algumas dicas:

•Mentalize seu projeto de vida, mesmo que não possa ser colocado em prática imediatamente. Sonhar com seu projeto é confortante e reduz a ansiedade.
•Pratique esportes e métodos de relaxamento e meditação para ter mais ânimo e disposição. Os exercícios aumentam a produção de endorfinas que proporcionam sensação de bem-estar.
•Procure manter o lar em harmonia, pois esse é o ponto de apoio para se recuperar-se.
•Aproveite parte do tempo para ampliar os conhecimentos, o que aumenta a autoconfiança.
•Transforme-se em um otimista em potencial.
•Assuma riscos, tenha coragem.
•Apure o senso de humor, desarmando os pessimistas.
•Separe bem quem você é e o que faz.
•Use a criatividade para quebrar a rotina
•Permita-se sentir dor, recuar e, às vezes, flexbilizar para em seguida retornar ao estado original.
Lembre-se, resiliência é a arte de transformar toda energia de um problema em uma solução criativa.

Por Leonardo Soares Grapeia: Administrador e Jornalista com Pós-MBA em Executive Development Program In Negociation pela HSM Educação, pós-graduado em Certificate in Business Administration pela Insper – Instituto de Ensino e Pesquisa e editor do Website: http://www.leonardograpeia.com.br. E-mail: leonardo@themanager.com.br