

CULTURA

VOCÊ TRABALHA SOB PRESSÃO ?

Em nosso dia a dia esse tema: " trabalho sobre pressão" é recorrente e na maioria das abordagens observa-se uma tendência a tentar mudar a condição e ambiente de trabalho . Nesse texto vimos um enfoque diferente pois o autor faz uma analogia com o desempenho esportivo onde não é possível evitar a pressão contínua por resultados e sim utilizar o treinamento como forma de maximizar a performance considerando a pressão como inevitável .

Existem muitas situações cotidianas de alta pressão. que acontecem no trabalho: reuniões importantes com clientes, prazos apertados e apresentações para chefes. Dominar o estresse é, portanto, uma habilidade profissional essencial .

Consequências da pressão:

- canalizar seu foco para todas as coisas que podem dar errado no mundo. Seus pensamentos saem de todas as coisas potencialmente boas e vão para os problemas.
- limitar a quantidade de informações que você consegue segurar de uma só vez. O cérebro passa a se distrair com a atividade do corpo, como por exemplo, em tiques ou na respiração.

Art Markman**, escritor e professor de psicologia da Universidade do Texas em Austin, explicou no site da Fast Company*** como preparar o cérebro para encarar situações de maior pressão.

Como se preparar :

- Controle suas recompensas.

Mentalize nos ganhos e não nas dificuldades . A possibilidade da perda da recompensa vai deixar você mais focado e criativo.

- Treine muito

A melhor maneira de se preparar para situações de muita pressão é criando "treinos", de dificuldade gradativa em sua rotina do dia a dia , para se adequar a momentos desagradáveis. Estabeleça desafios crescentes em suas tarefas e com isso seu cérebro estará sendo "treinado" para entender os desafios e pressões como rotina .

- Foque no necessário

Quando estamos sob pressão o cérebro desvia a atenção para detalhes secundários, assim, passe a anotar em um papel o que de fato é importante para sua tarefa. Assim, o cérebro aprende a manter o foco e se manter criativo.

Considerando que no mundo atual cada vez mais VUCA* (volátil , incerto, complexo e ambíguo) temos que conviver nesse ambiente "hostil" e maximizar nosso potencial criativo e com foco no resultado nas condições postas, evitando canalizar atenção na utopia de esperar por ambiente positivo, de baixa pressão propício para entrega de resultados .

O texto acima é minha livre interpretação da matéria : Como treinar seu cérebro para funcionar melhor sob pressão" publicado nos sites

https://newtrade.com.br/carreira/como-treinar-seu-cerebro-para-funcionar-melhor-sob-pressao/?utm_source=Newsletter&utm_medium=email&utm_term=https%3A%2F%2Fnewtrade.com.br%2Fcarreira%2Fcomo-treinar-seu-cerebro-para-funcionar-melhor-sob-pressao%2F&utm_content&utm_campaign=Campanha+tarde+-12%2F12%2F2019+%282%29

***https://www.fastcompany.com/90438410/3-ways-to-train-your-brain-to-perform-better-under-pressure?utm_campaign=eem524%3A524%3As00%3A20191204_fc&utm_medium=Compass&utm_source=newsletter portanto , pode não refletir exatamente a mensagem do autor.

** Art Markman, PhD, é professor de Psicologia e Marketing na Universidade do Texas em Austin e diretor fundador do Programa em Dimensões Humanas das Organizações. Art é o autor de Pensamento inteligente e hábitos de liderança, Mudança inteligente, Briefs cerebrais e mais recentemente, Traga seu cérebro para o trabalho.

* VUCA é um acrônimo inglês, que significa volatilidade (volatility), incerteza (uncertainty), complexidade (complexity) e ambiguidade (ambiguity), uma combinação de qualidades que, em conjunto, caracterizam a natureza de algumas condições e situações difíceis.

JULIANO CESAR FARIA SOUTO

Estanciano, 55 anos , Administrador de empresas graduado de Faculdade de Administração de Brasília com MBA em gestão empresarial pela FGV. Atua como sócio Administrador da empresa FASOUTO no setor atacadista distribuidor e auto serviço . Líder empresarial exercendo atualmente o cargo de vice - presidente da ABAD - Associação Brasileira de Atacado e Distribuidores