

COMO TRABALHAR BEM SOB PRESSÃO?



TUDO MUNDO CONSEGUE TRABALHAR BEM SOB PRESSÃO?

Se falarmos para você que nós, seres humanos, funcionamos bem quando sentimos pressão, o que você diria? Concordaria ou discordaria?

O fato é que existem pessoas que sabem como trabalhar bem sob pressão. Não só isso, mas que também gostam de lidar com situações de estresse. De modo geral, isso se explica pelo simples fato de que como seres humanos somos sobreviventes e aprendemos a nos adaptar.

Mas, para aqueles que dizem ter dificuldade em gerenciar a pressão, como comentamos na introdução, é possível desenvolver esta habilidade.

Por isso, respondendo à pergunta “todo mundo consegue trabalhar bem sob pressão?”, dizemos que SIM. Qualquer pessoa pode extrair dela oportunidades ou até eliminar riscos em potencial.

ATITUDES DE QUEM QUER TRABALHAR BEM SOB PRESSÃO

Existem alguns hábitos que você pode, aos poucos, incorporar no seu dia a dia, a fim de trabalhar bem sob pressão. Confira alguns deles a seguir:

Foco na Tarefa, Não no Resultado

Preocupar-se com o resultado pode fazer com que a pressão e o estresse venham com tudo. Imagine que seu chefe tenha mandado sua equipe desenvolver uma campanha de marketing, em um tempo curto, que faça com que a venda de um produto aumente em 30% em dois meses.

Logicamente, toda a equipe precisa saber o objetivo a ser atingido, mas preocupar-se somente com o resultado pode ser assustador (além de resultar em perda de tempo). A fim de reverter isso e conseguir trabalhar bem sob pressão, preocupe-se com a tarefa em questão.

Ok, você e a equipe sabem onde precisam chegar. Agora, devem ficar de olho na tarefa em mãos (e somente nela). Isso significa não ficar obcecado com o resultado, mas sim focado em cada etapa que precisa se desenvolver para que o objetivo seja cumprido.

O autor de “Inteligência Emocional no trabalho”, Hendrie Weisinger, em outra obra (sob título de “Performing Under Pressure: The Science of Doing Your Best When It Matters Most”), diz que a diferença entre pessoas comuns e as bem-sucedidas não está na maneira como lidam com a pressão. Tem a ver com o quão capazes são de mitigar os efeitos negativos de sentirem-se pressionados.

Sabemos que não há como fugir: todos temos que lidar com a pressão, seja no lado pessoal ou no profissional. No trabalho, ela geralmente se manifesta na forma de pedidos do chefe, prazos apertados, metas não alcançadas e diversos outros obstáculos.

Já que o estresse é inevitável, trabalhar bem sob pressão é uma habilidade que pode ser desenvolvida. Neste artigo, mostramos a você formas de canalizar a pressão a fim de lidar com ela de maneira saudável e produtiva.

Nosso objetivo é que, ao final, você tenha as ferramentas para não apenas sobreviver a situações difíceis, mas também para prosperar apesar delas.

COMO TRABALHAR BEM SOB PRESSÃO?

Portanto, não se deixe intimidar pelo escopo do projeto. Ao dividi-lo cuidadosamente em pequenas etapas (atividades), você poderá lidar com a pressão mais facilmente.

Assuma o Controle

Em todo momento de pressão há fatores sobre os quais temos controle e fatores sobre os quais não podemos fazer nada. O problema é que, quando nossa concentração vai para os itens incontroláveis, torna-se impossível trabalhar bem sob pressão.

Quando isso acontecer, respire fundo e não se apresse. Tire um tempo para refletir sobre o que está acontecendo, o que já foi feito e o que precisa ser realizado para concluir o projeto.

Assuma o controle e nunca, em hipótese alguma, tome decisões sem recolher informações suficientes. Resumindo: acalme-se, observe a situação objetivamente e planeje os próximos passos.

"Em todo momento de pressão há fatores sobre os quais temos controle e fatores sobre os quais não podemos fazer nada."

Priorize

O hábito mais comum que as pessoas dizem ter quando precisam trabalhar bem sob pressão é o da multitarefa. Isso tem uma explicação.

Quando um prazo de um projeto importante se aproxima, tendemos a sentir-nos sobrecarregados e ansiosos. Em situações assim, a única coisa que vem à mente é fazer tudo de uma só vez.

Além de correr o risco de sofrer de burnout, fazer malabarismos com várias tarefas ao mesmo tempo poderá resultar em deixar tudo pela metade. Ao invés disso, priorize e comece com as atividades mais importantes.

Pare de Procrastinar

É comum a pressão aparecer pelo simples fato de não termos conseguido priorizar e agir. Um dos motivos para procrastinação é quando percebemos momentos de alta pressão como uma ameaça, causando falta de confiança e medo do fracasso.

A procrastinação é um hábito e, como tal, pode ser quebrado. Primeiro, pergunte-se o motivo de você estar procrastinando. Em seguida, analise a atividade que ficou parada e crie uma meta para ela, quebrando-a em pequenas ações.

Ao acabar com a procrastinação, você verá que boa parte da pressão que sente é algo criado por você mesmo (e pode ser eliminado).

DICAS FINAIS

Para trabalhar bem sob pressão, afaste-se de todas as interrupções necessárias. Isso significa desativar as notificações das redes sociais e de todas as outras fontes de distração.

Procure também fazer pausas curtas, respire fundo e com controle, e faça alguns exercícios de alongamento. Além disso, mantenha sua mesa de trabalho sempre organizada.

Outra dica importante é a adoção da prática da atenção plena (mindfulness), que melhora a capacidade de permanecermos calmos mesmo sob pressão. Essa prática aumenta o foco, a flexibilidade, a criatividade e a tranquilidade.

Por fim, mas não menos importante, tente acalmar a pressão ouvindo uma música. Ao fazer isso você poderá não apenas sentir-se mais relaxado, mas também mais inspirado.

CONCLUINDO

Sabemos que cada vez mais as boas empresas prezam pelo bem-estar e qualidade de vida de seus funcionários. Todavia, isso não significa que a pressão do dia a dia tenha diminuído.

Por isso, a fim de permanecermos saudáveis, é importante conseguirmos ter o hábito de trabalhar bem sob pressão. Sem dúvidas, essa é a chave para o sucesso futuro de todo profissional.