



Entrar em uma fase de desmotivação no trabalho é algo comum. Por mais que você se dedique ou goste do que faz, é normal que, com a mesmice e o cotidiano, a sua empolgação também não seja a mesma ao longo do tempo. Quando a desmotivação é acompanhada por uma falta de entusiasmo em relação ao seu trabalho, este problema se torna ainda maior.

Porém, existem algumas formas de lidar com essa desmotivação no ambiente de trabalho e transformá-la em motivação e maior eficiência. Se você se interessou pelo tema, continue lendo o nosso artigo de hoje e descubra como lidar com a desmotivação no trabalho de modo que você volte a se empolgar com seu trabalho e seu ambiente profissional.

AUMENTE A SUA ENERGIA

Quando a sua energia está baixa, fica difícil se sentir motivado, conseguir ser mais produtivo e agir de forma enérgica em relação ao que é necessário ser feito. Nestes casos, as pessoas costumam trabalhar com o mínimo de energia, esgotando-se mais, tornando a produtividade muito baixa e, comumente, levando muito mais tempo para realizar uma simples tarefa.

Uma forma de lidar com esta situação é administrar o seu nível de energia e descobrir métodos saudáveis que fazem sua energia se elevar. A baixa de energia pode ser consequência de diversos fatores, como o consumo excessivo de açúcar, uma enfermidade ou até mesmo a falta de exercícios físicos.

Para evitar a falta de energia, alimente-se bem, pratique exercícios físicos e cuide da sua saúde de maneira geral.

Para evitar a falta de energia, alimente-se bem, pratique exercícios físicos e cuide da sua saúde de maneira geral.

FAÇA COM PRAZER

Ser obrigado a fazer algo não é exatamente o sentimento mais divertido do mundo. Isso causa desmotivação, falta de vontade e, com o tempo, pode até evoluir para uma depressão.

A melhor forma de resolver este problema é desenvolvendo prazer pelo que se faz. Gostar das suas atividades profissionais, encará-las como um prazer ou mesmo um desafio interessante, se focar nos pontos positivos do seu trabalho e aproveitar todas as experiências para se desenvolver ainda mais, profissional e pessoalmente.

UTILIZE TÉCNICAS DE PRODUTIVIDADE

Aumentar a sua produtividade é uma forma eficaz de elevar sua energia e sua motivação para trabalhar. Para isso, você pode investir em alguma técnica que costumam ser bastante úteis nestes casos.

Você pode se inspirar no Método Kaizen, por exemplo, ou pegar uma carona na Técnica Pomodoro. Com empenho e a técnica certa, você consegue lidar melhor com a desmotivação no trabalho, tornar-se mais produtivo e até, quem sabe, conseguir uma promoção.

DEIXE O PERFECCIONISMO DE LADO

Ser perfeccionista demais pode ser prejudicial à sua saúde mental, causar estresse, queda de energia e a consequente desmotivação no trabalho. Faça o que tem de ser feito da melhor maneira possível, mas faça com prazer.

Deixe o perfeccionismo e aproveite a caminhada, acertando ou errando. Ninguém faz tudo sempre certo todo o tempo. Afinal, é com os erros que se aprende e é a partir deles que conseguimos nos desenvolver como pessoa e como profissional ao longo do tempo.

PARE DE PROCRASTINAR

Procrastinar é apenas alongar o seu estresse em relação à tarefa que precisa ser realizada. É sabido que as pessoas de muito sucesso tomam a atitude de realizar logo pela manhã as tarefas que não querem fazer – para se libertar do estresse de ter de pensar nisso e poder ter o resto do dia para fazer outros tipos de coisas.

Outra forma de procrastinar – e diminuir sua produtividade – é se distrair constantemente. Conversando com colegas de trabalho, checando o celular o tempo todo, enviando mensagens, vendo vídeos, olhando o feed de notícias das redes sociais: tudo isso tira seu foco e pode lhe causar transtornos que resultarão em desmotivação no trabalho.

A verdade é que o quanto antes você fizer o que tem de fazer de forma produtiva, mais vai ter tempo para se divertir e fazer o que deseja – seja mandar mensagens, ver vídeos ou conversar. A diferença é que, depois de ter as tarefas cumpridas, você não tem de lidar com o peso da tarefa, que já estará feita.



ORGANIZE-SE

Organizar a sua rotina é uma forma bem prática de tornar sua vida mais fácil. Conseguir organizar seu dia também pode auxiliar no avanço da motivação no trabalho. Administre à noite ou em qualquer horário disponível no seu dia o que precisa ser feito para o dia seguinte. Fazendo isso, também fica mais fácil perceber suas janelas de folga ou como administrar suas horas de lazer.

Desta forma, você conseguirá organizar melhor seu tempo e evitar a desmotivação, uma vez que terá tempo suficiente para realizar todas as tarefas que precisam ser feitas ao longo dos dias – inclusive o seu descanso.

Se você está passando por essa situação de desmotivação no ambiente profissional, lembre-se que isto é apenas uma fase e que, com algumas mudanças de hábito, é possível manter uma jornada de trabalho muito mais prazerosa. Seguindo estas dicas você conseguirá superar a desmotivação no trabalho e tornar-se um profissional ainda mais organizado e muito mais produtivo.