

NEWBIE[®]



TAKEAWAYS

Temp. 1 • Ep. 10



**COMO PODEMOS EQUILIBRAR
PRESSÃO E FELICIDADE NO
AMBIENTE DE TRABALHO?**

Convidados:
**Roberta Medina e
Fábio Pina**

1) Equilibrando Pressão e Felicidade no Trabalho

Roberta Medina compartilhou sua experiência como líder em um ambiente de alta pressão, como a organização do Rock in Rio, onde o trabalho envolve um ciclo intenso de preparação e entrega. Ela comparou o processo a uma "montanha-russa de amor e ódio", onde a satisfação da equipe está intimamente ligada à saúde financeira da empresa. Em momentos de estabilidade financeira, é possível investir em mais recursos, contratando mais pessoas e melhorando as condições de trabalho. Isso, por sua vez, reduz o estresse e aumenta a felicidade geral no ambiente. Entretanto, Roberta destacou que a verdadeira motivação da equipe vem da paixão pelo projeto e da realização de entregar algo grandioso ao público, mesmo em meio à pressão intensa. Essa combinação de paixão e preparação é o que permite à equipe enfrentar os desafios com resiliência e sucesso.

2) Felicidade no Ambiente de Trabalho

Fábio Pina, especialista em felicidade no trabalho, desmistificou o conceito de felicidade no ambiente profissional. Ele explicou que não se trata de estar alegre e sorridente o tempo todo, mas de saber como lidar com a pressão e encontrar significado no que se faz. Fábio ressaltou que a felicidade é uma construção coletiva, onde todos na equipe compartilham um propósito comum. Ele destacou que, em momentos de crise financeira ou de recursos limitados, o compromisso com esse propósito se torna ainda mais crucial. A verdadeira felicidade no trabalho surge quando todos estão alinhados em torno de uma causa maior, o que gera um ambiente de confiança e colaboração, mesmo em situações desafiadoras.

3) O Papel do Propósito

Roberta e Fábio discutiram o papel do propósito nas organizações e como ele pode influenciar a satisfação e o engajamento dos colaboradores. Roberta destacou que, embora o Rock in Rio tenha um apelo emocional natural, nem todas as empresas têm essa vantagem. No entanto, isso não significa que outras organizações não possam cultivar um forte senso de propósito. Fábio complementou dizendo que o propósito pode ser encontrado em qualquer empresa, desde que haja um alinhamento entre os valores da organização e os dos colaboradores. Ele sugeriu que as empresas devem ser autênticas em sua comunicação e garantir que os colaboradores se identifiquem com o propósito da empresa, o que pode aumentar significativamente a motivação e a satisfação no trabalho.

4) Transparência e Vulnerabilidade na Liderança

Roberta falou sobre a importância da transparência na liderança, especialmente durante momentos de caos e incerteza. Ela compartilhou que, em situações difíceis, admitir vulnerabilidade e pedir ajuda à equipe pode fortalecer o senso de união e colaboração. Roberta usa o humor como uma ferramenta para desarmar situações tensas, muitas vezes admitindo que está "surtando" e pedindo um chocolate para aliviar a tensão. Essa abordagem não só humaniza a liderança, mas também abre espaço para que a equipe se sinta confortável em oferecer suporte. Fábio acrescentou que, embora a transparência seja essencial, é importante dosá-la adequadamente. Compartilhar informações demais pode ser desestabilizador, então o líder deve equilibrar o que é comunicado, considerando a maturidade e a capacidade da equipe de lidar com as informações.

5) Gestão de Pessoas e a Importância da Empatia

Fábio abordou o desafio de lidar com membros tóxicos na equipe e como a empatia desempenha um papel crucial nesse processo. Ele enfatizou que a empatia não é apenas sobre simpatizar com os sentimentos dos outros, mas também sobre entender as causas subjacentes ao comportamento tóxico. Fábio sugeriu que, antes de tomar medidas drásticas, é importante conversar com a pessoa para entender se ela tem consciência do impacto negativo que está causando. Caso a toxicidade persista, o líder precisa tomar decisões difíceis para proteger o bem-estar da equipe como um todo. Roberta concordou, destacando que, embora seja importante dar chances para a pessoa melhorar, a prioridade deve sempre ser o bem-estar e a produtividade da equipe, o que pode significar afastar um membro que não esteja contribuindo positivamente.

6) Intuição vs. Dados na Tomada de Decisão

Ao discutir como tomar decisões rápidas e focadas, Roberta e Fábio exploraram o equilíbrio entre intuição e dados. Roberta mencionou que, embora a intuição seja uma ferramenta poderosa, ela deve ser informada por uma compreensão profunda dos dados disponíveis. Ela compartilhou que muitas vezes seu corpo sabe a resposta antes que ela a processe racionalmente, uma ideia que ressoa com o conceito de "design thinking", onde a intuição é valorizada. Fábio reforçou que, mesmo em decisões aparentemente intuitivas, os dados estão sempre presentes, seja em forma de experiências passadas ou de sinais sutis no ambiente. Eles concluíram que o uso eficaz da intuição e dos dados em conjunto pode levar a decisões mais acertadas e rápidas, especialmente em contextos empresariais onde a agilidade é crucial.

7) Visibilidade dos Resultados e Crescimento na Carreira

Roberta ofereceu conselhos para líderes iniciantes sobre a importância de serem os maiores defensores de suas equipes. Ela destacou que comunicar claramente os resultados alcançados pela equipe é fundamental para o crescimento na carreira e para construir credibilidade como líder. Roberta enfatizou que muitos líderes têm dificuldade em "bater lata" sobre os sucessos de suas equipes, temendo parecerem arrogantes ou "puxa-sacos". No entanto, ela argumentou que, se o líder não promover os resultados da equipe, corre o risco de que o trabalho árduo passe despercebido pela alta liderança. Ela também destacou a importância de assumir a responsabilidade por falhas e compartilhar os sucessos, mostrando que o líder está verdadeiramente comprometido com o desenvolvimento de sua equipe.

8) Escolhas Conscientes na Carreira

Roberta e Fábio refletiram sobre o poder das escolhas conscientes ao longo da carreira. Roberta sugeriu que, se pudesse voltar no tempo, teria investido mais em viajar e viver novas experiências, ressaltando que o mundo estará sempre lá para ser explorado. Fábio acrescentou que, ao longo da vida, é essencial escolher deliberadamente o que se quer ser e fazer, em vez de ser apenas levado pelas circunstâncias. Ele destacou que essa tomada de decisão consciente é fundamental para uma trajetória satisfatória e para evitar arrependimentos. Ambos concordaram que as escolhas feitas com intenção e propósito têm o poder de moldar uma carreira rica e gratificante.

9) A Importância da Música na Vida e na Liderança

No encerramento do episódio, Roberta compartilhou que a música "Se a Vida Começasse Agora", do Rock in Rio, simboliza seu otimismo e crença em um mundo melhor. Ela mencionou que essa música representa sua visão de criar experiências memoráveis e impactar positivamente a vida das pessoas. Fábio falou sobre sua própria música, que ele compôs após a pandemia, como uma representação de sua jornada pessoal e profissional. Ele explicou que a música é uma forma de expressão que o ajuda a processar suas emoções e a encontrar inspiração. Ambos ressaltaram que a música, assim como outras formas de arte, pode ser uma fonte poderosa de motivação e liderança, proporcionando um meio de conectar-se com os outros e com seus próprios sentimentos mais profundos.