



## Management and Performance Associates – Janeiro 2011

### Doze sugestões para seu ano novo

Início de ano, hora de renovar as expectativas e desejos para o próximo. Na newsletter deste mês vamos mudar um pouco nosso estilo e, ao invés de dar algumas dicas de como ser um líder mais efetivo, como comunicar-se melhor ou ainda como estreitar relacionamentos interpessoais de qualidade, vamos oferecer 12 sugestões, uma para cada mês, que podem ajudá-lo a ter um ano de novos aprendizados ou de consolidação de suas experiências e vivências. Com qual começar? Você decide. Mãos à obra!

#### Feedback

Escolha uma pessoa que seja importante para seu trabalho e que se importe com você. Além disso, alguém em quem você pode confiar que será sincera e peça para ela destacar uma, apenas uma, qualidade que o caracterize ou o diferencie e um, apenas um, aspecto de seu comportamento que você poderia investir tempo e energia para tornar-se ainda mais eficaz.

#### Imagem

Voluntária ou involuntariamente, todos nós transmitimos uma série de informações a nosso respeito que, no seu conjunto e devidamente decodificadas, formam a imagem que as pessoas têm de nós. Reflita sobre a imagem que um círculo de pessoas importantes para o seu sucesso tem de você. Você está feliz com essa imagem?

#### Tolerância

“O maior mistério que existe sobre a Terra é o homem. Parece tão simples, tão tratável, e na realidade... é tão complexo! Diz uma coisa e, no instante seguinte, sem o menor pudor, diz o contrário e, se o chamamos de inconstante ou instável, sente-se mortalmente ofendido. A insegurança é a lei básica da existência. Todas as emoções humanas, todas as ações, boas ou más, sem nenhuma exceção, brotam, dessa nascente eterna. Sem insegurança não haveria progresso. A vida ficaria paralisada. A vida seria impossível.”  
Lajos Egri, autor do livro *The Art of Creative Writing*.

#### Network

Cultive um contato adormecido. Estreite um contato existente. Adicione um novo contato à sua rede. Resgate um contato perdido.

#### Comprometimento

Antes de estar comprometido com algo ou alguém, é preciso que você esteja comprometido com você mesmo. O que para você é importante? Que legado você gostaria de deixar ao seu ambiente de trabalho? Qual é a contribuição que o torna ou o tornaria mais orgulhoso de si mesmo?

#### Flexibilidade

Nem sempre as coisas acontecem como gostaríamos que acontecessem. Planos que não dão certo, premissas que mudam, objetivos que perdem seu significado. Diante dessas situações temos algumas alternativas: ou nos frustramos e nos paralisamos pensando em como teria sido melhor se nada tivesse mudado, ou então, aproveitamos para tirar um aprendizado, buscar alternativas criativas ou simplesmente respondemos da melhor maneira possível ao que fugiu do nosso controle.

#### Visão

Quando temos uma perspectiva mais ampla, as ações têm um propósito e dão significado às decisões. Portanto, estabeleça um objetivo, reflita sobre por que você escolheu esse ponto de chegada e não outro, trace o caminho e inicie a caminhada. Bon voyage!

#### Tensão Criativa (Stretching)

O próprio nome já sugere como é difícil deixar nossa zona de conforto. No entanto, para enriquecer nossa experiência e iniciarmos novas curvas de aprendizado é preciso criar alguma tensão – por algo que não sabemos como fazer ou por algo que não tentamos fazer -, mas que seja uma tensão que gere energia positiva para o movimento. Defina uma meta que seja importante para você e que não possa ser alcançada com o seu nível atual de competência, mas que seja factível



desenvolver as habilidades necessárias para realizá-la. Estabeleça um prazo e corra atrás!

### **Motivação**

Motivação é combustível, é fonte de energia vital. O que move você? O que te dá prazer em realizar? No seu trabalho, na sua rotina. Busque identificar de onde vem sua motivação – da possibilidade de superar desafios importantes, exercer influência, liderança e impactar as demais pessoas, estabelecer e estreitar relacionamentos e vínculos? – e crie mais oportunidades para ter esses combustíveis presentes em seu dia-a-dia.

### **Empatia**

Olhar para o outro é um convite para que o outro olhe para você. Compreenda melhor as ideias, os sentimentos e as necessidades das pessoas, saindo de seu marco de referência e escutando o que é dito e expresso na perspectiva do outro. Isso muda sua compreensão em relação ao outro e, seguramente, aumentará, em muito, a chance do outro buscar o entendimento de suas ideias, sentimentos e necessidades.

### **Inovação**

Ter, por exemplo, 15 anos de experiência em algo, pode ser interpretado de duas maneiras: foi 1 ano repetido 15 vezes ou foram 15 anos acumulando experiências novas e diversificadas? Experiência significa tornar cada ano uma oportunidade de fazer coisas diferentes, ou as mesmas coisas de forma diferente. Portanto, ao invés de repetir a mesma experiência ano após ano, renove-a a cada oportunidade.

### **Paciência**

Não é fácil, mas paciência é a virtude que favorecerá a conquista de seus objetivos de maneira sólida, segura e consistente. Se você é um daqueles que não entrou na fila para pegar um pouquinho de paciência ao nascer, respire fundo e cultive-a. Um pouco por dia. Vai valer a pena. Até a próxima!