

## Edina de Paula Bom Sucesso mostra como ser feliz no trabalho

1. É preciso trabalhar para ser feliz? O que há no trabalho que torna as pessoas felizes ou infelizes?

Não consigo imaginar a vida do ser humano sem trabalho. A transformação do mundo e a sobrevivência estão intimamente ligadas ao trabalho. Trabalhar permite conviver, aprender, sofrer, ser feliz, ter esperanças e experimentar o desespero.

Bom Humor, solidariedade, elogios, comemorações de resultados, celebrações, rituais e eventos sinalizam a felicidade no trabalho. Inveja, ciúme, agressividade e desrespeito, entre outros fatores, provocam mal estar e podem gerar infelicidade no trabalho.

2. O que fazer para ter felicidade no trabalho?

Os mesmos pilares que orientam a educação para o novo milênio indicam rumos para a felicidade. Precisamos ampliar a curiosidade intelectual e buscar informações que nos permitam rever crenças e valores, que nos indiquem a necessidade de adotar novos pontos de vista - de ver o mundo sob outra lógica e outra ótica. Mas é preciso colocar em prática o que aprendemos, adotar novas linguagens, mudar hábitos, desenvolver e aplicar novas competências. Felicidade decorre também de aprender a conviver, adotar posturas de consideração e ética, respeitar as diferenças individuais, entender as pessoas e as suas circunstâncias.

E para isto precisaremos saber quem somos, precisamos avaliar nossas posturas e repensar o impacto do nosso modo de ser na vida das demais pessoas. Acima de tudo felicidade decorre também do amor próprio, do auto-respeito e da autoaceitação. Afirmatividade ajuda a mostrar que somos dignos de respeito e merecedores de tratamento respeitoso.

3. Porque há tantas pessoas insatisfeitas nos seus trabalhos? (De acordo com pesquisa do site BostonWorks.com 57% das pessoas estavam empregadas, mas infelizes (1786 respostas)

Empresas sempre encontrarão dificuldades para motivar todos os empregados. Cada ser humano tem sua escala de valores, suas expectativas, seus sonhos e necessidades diferentes. É quase impossível satisfazer igualmente a todos os membros de uma comunidade. Até porque a natureza humana é marcada pela insatisfação e esta mobiliza posturas e estimula a ação e a transformação. Pode-se ampliar os níveis de satisfação, mas eliminar a insatisfação não parece uma medida possível.

4. Qual a importância dos fatores externos (benefícios, salário, equipamentos, boas condições de trabalho, bons chefes) na busca da felicidade no trabalho?

Fatores externos estimulam a motivação, mas não garantem seu surgimento nem sua manutenção. A verdadeira motivação é a automotivação, que decorre de fazer o que se gosta, sentir-se envolvido e comprometido com as ações.

Ninguém motiva ninguém embora existam pessoas que contaminam positivamente o outro pelo entusiasmo, pela capacidade de elogiar, pela habilidade para dar feedback, pela coragem de tratar os fatos com sinceridade e polidez.

5. Posso ser feliz no trabalho se não gosto do que faço? O que fazer neste caso, se faço uma atividade entediante (como operador de telemarketing, por exemplo), e não consigo arrumar outro emprego? O que você sugere?

Não se consegue emprego no dia seguinte mas pode-se abrir espaços e consolidar competências que abram portas para novas possibilidades e oportunidades. Não convém ficar infeliz no trabalho, queixar, reclamar e fazer nada com relação a si mesmo. As perguntas pertinentes nestes casos são: Se não gosto do que faço, do que realmente gosto?

Qual é a distância entre o ponto no qual me encontro e as exigências da função ou profissão que desejo para o meu futuro?

Qual caminho devo seguir para chegar lá? Quais as novas competências que preciso desenvolver?

6. É possível citar profissões que as pessoas sejam mais felizes, ou isso independe da formação e sim da personalidade de cada um?

A felicidade no trabalho decorre tanto do perfil e do estilo de personalidade quanto de circunstâncias e condições específicas de uma empresa ou de uma determinada situação. Em todas as profissões existem pessoas que se dizem felizes e outras que se declaram muito infelizes.

7. O que os líderes de equipe, supervisores e gerentes em geral devem fazer para promover a felicidade no ambiente de trabalho? Você pode citar algumas dicas práticas para os leitores do Empregos.com.br?

Líderes podem aumentar as possibilidades de felicidade e qualidade de vida no trabalho se adotarem posturas estimuladoras, mostrarem acessibilidade, souberem dar feedback e aprenderem a lidar com os erros de forma educadora. Mas existe um lado da felicidade que depende unicamente de cada um de nós. Nossos hábitos arraigados, nossas tendências otimistas ou pessimistas, nossas posturas diante da vida, das frustrações e dos obstáculos são forças poderosas para gerar felicidade ou infelicidade. Ser feliz decorre de posturas e atitudes pessoais. Somos responsáveis pelos nossos níveis de felicidade, embora nem sempre possamos mudar o outro ou transformar de imediato as circunstâncias geradoras de mal estar.

**Por Camila Micheletti**

Fonte: [http://carreiras.empregos.com.br/comunidades/rh/noticias/270404-forumlider\\_entrevista\\_edina.shtm](http://carreiras.empregos.com.br/comunidades/rh/noticias/270404-forumlider_entrevista_edina.shtm)