

21/09/2018 - 15:26

Resiliência: mais importante que talento para subir na carreira

Por **Sergio Chaia**

Meu chefe é um chato, um grosso, não entende o contexto, nem sabe o que está acontecendo. Quantas vezes já ouvimos expressões como essas nos corredores, happy hours ou cafezinhos? Com certeza não foram poucas. Agora, será que nós mesmos não desopilamos nossa própria frustração em frases como essas?

Encontrar um chefe chato, insensível ou carreirista em algum momento de nossas carreiras é quase uma certeza. Passar por situações difíceis, como uma meta não atingida, uma promoção perdida, um projeto adiado ou uma demissão inesperada, também é outra certeza. Se você ainda não experimentou o sabor amargo do insucesso, acredite: vai acontecer. Mais cedo do que tarde.

Se concordar com isso, então a questão é não ficar rezando para que situações indesejáveis não apareçam, e sim entender a melhor forma de gerenciá-las. Aí é que entra a resiliência emocional, que defino como a capacidade de superar obstáculos e aprender com eles, tornando-se melhor a cada evento difícil que se enfrenta.

Resiliência é uma competência. Para mim, é até mais importante que talento na escalada do mundo corporativo. Quando converso com CEOs, seja no Brasil, na Europa ou nos Estados Unidos, ainda não encontrei um que não tenha praticado resiliência em sua trajetória profissional. Também nesses encontros percebo esses executivos querendo que essa competência seja mais desenvolvida em seus respectivos times. Ou, como me confidenciou um deles, "parece que o pessoal hoje é de cristal, qualquer coisinha quebra e entra em parafuso."

Já que resiliência é uma competência tão poderosa, decidi compartilhar três aprendizados dos meus estudos e reflexões nesse campo.

1) Invista no autoconhecimento e não se faça de vítima. Conhecer suas emoções, aquilo que motiva e, principalmente, o que traz raiva e tira sua energia, é um passo fundamental para gerenciá-las e não se tornar vítima dos acontecimentos. Vitimizar-se é mais fácil e atraente, mas assim você vai conseguir muito pouco quando a questão for superar adversidades. Sabendo o que afeta você, procure de antemão criar um plano de ação quando essa emoção surgir. Por exemplo: se um comentário negativo do seu chefe destrói você, estabeleça antecipadamente um caminho alternativo para trilhar quando isso acontecer. Pode ser pensar que ele está nervoso, está com problemas ou lembrar que ele também faz elogios. Isso tira o peso da situação. É muito mais fácil criar planos sem estresse e utilizá-los quando o "bicho pegar" do que achar as melhores alternativas no meio do furacão. Se você não tem o controle das situações, pode tentar aumentar o de suas reações. Apenas ter essa convicção em mente já ajuda muito.

2) Adote posturas poderosas. Essa técnica aprendi com o coach de performance Akash Karia. Segundo ele, sua linguagem corporal reflete o que você está sentindo por dentro. Se está triste, seus ombros ficam caídos, a testa franzida e a postura é cabisbaixa. Quando estamos felizes e orgulhosos, nossos ombros ficam erguidos e os lábios curvados para cima. É possível aumentar seu nível de testosterona em 20%, hormônio que aumenta a confiança, e diminuir em 25% os níveis de cortisol, que causa estresse, adotando uma postura poderosa. Para isso você deve ficar em pé com os ombros para trás e os pés afastados na altura dos ombros e respirar profundamente por dois minutos. Já fiz esse teste e gostei dos resultados. Vale para lidar com um momento difícil ou aumentar suas chances de fazer uma ótima apresentação.

3) Assuma a sua parte, fique com os aprendizados e edite sua história futura. Um grande executivo tinha acabado de perder a sua promoção a CEO. Depois de muito anos de trabalho e resultados, uma mudança no negócio da empresa e a fusão com um concorrente destruiu seus planos. A tendência dos menos resilientes é achar que tudo está errado, se afundar em um mar de justificativas. Atitudes como essas não ajudam em nada, muito pelo contrário. A recomendação é assumir a sua parte no que aconteceu. O que você aprendeu com algo que não deu certo como esperava? No caso do executivo, ele poderia entender onde errou, o que poderia ter feito diferente. Sempre em momentos como esse temos algo a aprender, algo a incorporar. No fim, a história que você vai contar para você mesmo é aquela que terá mais força no mercado. Assumir a sua parte, destacar os aprendizados e realmente refletir sobre eles fará com que você assuma o papel de protagonista. Acredite que o mercado prefere e valoriza muito mais os protagonistas do que as vítimas. Afinal, estamos aqui para escrever os capítulos da nossa história e não para ficar lendo ou sendo impactados por histórias que nem são as nossas.

Como resiliência é mais importante que puro talento, quem pratica essa competência tem mais chance de dar contornos mais ricos ao filme da vida!

Sergio Chaia é coach de CEOs e de treinadores de atletas de alto rendimento, atua em conselhos de empresas e faz mentoria para empreendedores.

Esta coluna se propõe a abordar questões relativas à carreira e a situações vividas no mundo corporativo. Ela reflete a opinião dos consultores e não a do Valor Econômico. O jornal não se responsabiliza nem pode ser responsabilizado pelas informações acima ou por prejuízos de qualquer natureza em decorrência do uso dessas informações.

