



POR JACKELINE LEAL

PSICÓLOGA CLÍNICA, COACH DE CARREIRA
E CONSULTORA EM DESENVOLVIMENTO
HUMANO E ORGANIZACIONAL
E-mail: contato@jackelineleal.com.br

Comunicação: a chave do sucesso

No ano que passou nós tivemos a chance de dialogar neste espaço sobre a situação econômica do Brasil e como isso tem impactado diretamente na empregabilidade de nossos profissionais.

Em meio a este novo contexto, as exigências para se manter empregável tem se tornado cada vez maiores e, entre elas, a habilidade de saber se expressar de forma assertiva, ou seja, de saber se comunicar, tem sido uma das mais requisitadas. Por isso, escolhi trazer para a coluna algumas reflexões que possam ser úteis na eterna caminhada que é o desenvolvimento pessoal e profissional.

Quando falamos em comunicação, comumente, vem-nos à cabeça o fato de sermos os únicos seres capazes de nos expressar por meio da linguagem falada. Exatamente por isso, o ato de se comunicar por muitos anos ficou limitado ao significado encontrado no dicionário “derivada do termo latino ‘*communicare*’, que significa: **partilhar, participar algo, tornar comum**” (www.significados.com.br).

Não que nós não soubéssemos da importância que a comunicação tem em nossas vidas. Mas com toda a evolução que vivemos nos últimos anos, esse conceito também passou por uma reciclagem e, hoje, a competência “comunicação” envolve habilidades que vão além da transmissão da informação de forma automática, sendo que para ser considerado um bom comunicador você precisa estar preparado para dar e receber feedbacks, ter uma escuta ativa e ainda saber se expressar de forma empática, transformando um simples dado em uma informação que faça sentido para quem a expressa, ou seja, para você, mas também para quem a recebe, gerando ações e resultados que agreguem valor para os envolvidos.

Talvez para você seja novidade saber que uma simples informação necessitasse de tanto cuidado para ser dada. Porém, para estudiosos, como Marshall Rosenberg, a comunicação tem um papel muito maior do que aquele que vimos até os dias de hoje. Ela é responsável por unir pessoas e ideais, além de ter o poder de transformar relações disfuncionais (quando os envolvidos não conseguem se entender ou chegar a um consenso) em relações cooperativas e de parceria (ganha-ganha), em que os conflitos possam ser trabalhados de forma madura e assertiva.

Para que isso aconteça, Marshall sugere que levemos em consideração quatro fatores importantes antes de tentarmos nos comunicar, quando as situações possuem pesos emocionais ligados aos fatos. O primeiro deles é compreender que existe uma grande diferença entre fatos (informações, dados que podem ser observados) e juízos de valor (inferir ou julgar algo ou alguém por suas ações embasados pela nossa crença do que é certo ou errado).

O segundo ponto é conseguir perceber os sentimentos que são despertados em você a partir do momento em que se “observa um fato ou situação” para saber distinguir o que realmente aconteceu do impacto que você sentiu, evitando assim dar feedbacks ou se expressar de forma unilateral e emocional.

O terceiro ponto é conseguir entender melhor que necessidades você tem, ou seja, o que você precisa que aconteça para que o sentimento que lhe foi gerado seja acalmado ou utilizado de forma positiva. Por último, mas não menos importante, Marshall diz que é preciso saber fazer os pedidos certos que possam ajudá-lo a sanar a necessidade que foi recém-identificada em vez de ter reações explosivas, usar de palavras de ataque, ameaças ou exigências desconexas com o retorno que você gostaria, de fato, que o diálogo tivesse produzido.

Dessa forma, você se comunica com emoção e não a partir de uma emoção. Coloca as necessidades que você tem no jogo e de quebra resolve os seus conflitos sem gerar nenhum outro.

Parece simples não é mesmo? Então, se a resposta para relacionamentos mais saudáveis está no ato de aprendermos a nos comunicar de maneira eficiente, o que faz com que tenhamos tanta dificuldade em fazê-lo?

A partir da minha experiência e de estudos na área, percebo que expor aquilo que sentimos não é uma tarefa fácil. Principalmente quando se vive em uma sociedade que julga como fraco aquele que expõe o que sente. Expor-se, muitas vezes, é se deixar parecer “vulnerável” – e isso, por si só – acaba sendo gerador de ansiedade que tem como pano de fundo um receio do emissor de parecer incapaz de lidar com as situações que acontecem em sua vida.

A partir disso, nós preferimos manter assuntos, considerados delicados, guardados, e acredito que aí está o nosso erro, pois

quando guardamos nossos desejos, sentimentos e necessidades, deixamos de ser verdadeiros com a gente mesmo e isso implica diretamente na nossa capacidade de perceber a importância nas coisas que vivemos, seja na vida pessoal ou no trabalho. Sendo mais clara, nós nos desmotivamos quando não podemos ser espontâneos.

A boa nova é que a cada dia que passa as empresas, com a ajuda do setor de recursos humanos, têm buscado se conectar a esse novo conceito de homem que surge

junto às novas gerações e que busca trabalhar em lugares onde possam ser quem realmente são e ainda que possam perceber sentido naquilo que fazem – premissa básica inclusive para que os profissionais consigam acessar seu potencial criativo e gerar resultados acima da média.

Se você percebe que não tem conseguido se expor de forma adequada, ou que a sua comunicação não o está ajudando a conquistar seus objetivos, este é o momento certo de cuidar mais de você e, por consequência, do seu sucesso profissional. Pense nisso. ■

OFERTA DE PROFISSIONAIS

Adriano Tiozzi Da Silva

Formação Acadêmica: Técnico em Celulose e Papel, Superior em Sistema de Informação e Pós graduação em Computação aplicada
Áreas de interesse: Automação, Celulose, Papel e Sistemas Industriais

Luiz Antônio Barbante Tavares

Formação acadêmica: Engenharia Química, Administração de Empresas.
Áreas de interesse: Automação, Celulose, Engenharia, Florestal, Manutenção, Meio Ambiente e Papel

Rafael Martins Meira Vaz

Formação acadêmica: Técnico em Química, Engenharia Química.
Áreas de interesse: Celulose, Engenharia, Florestal, Meio Ambiente, Papel, Recuperação e Utilidades.

Para entrar em contato com os profissionais ou verificar as vagas publicadas nesta página, acesse: www.abtcp.org.br/apresentacao/banco-de-curriculos/

IMPORTANTE: Associados ABTCP – empresas e profissionais – podem divulgar currículos e vagas nesta coluna!

Para conhecer as condições de publicação do seu perfil ou vaga da sua empresa, envie e-mail para relacionamento@abtcp.org.br

20^o Workshop de Gestão e Economia de Energia

Data:

27/03/2018

Local:



ABTCP – Rua Zequinha de Abreu, 27 – Pacaembu – SP



A eficiência energética da empresa em suas mãos!

Realização



Apoio

