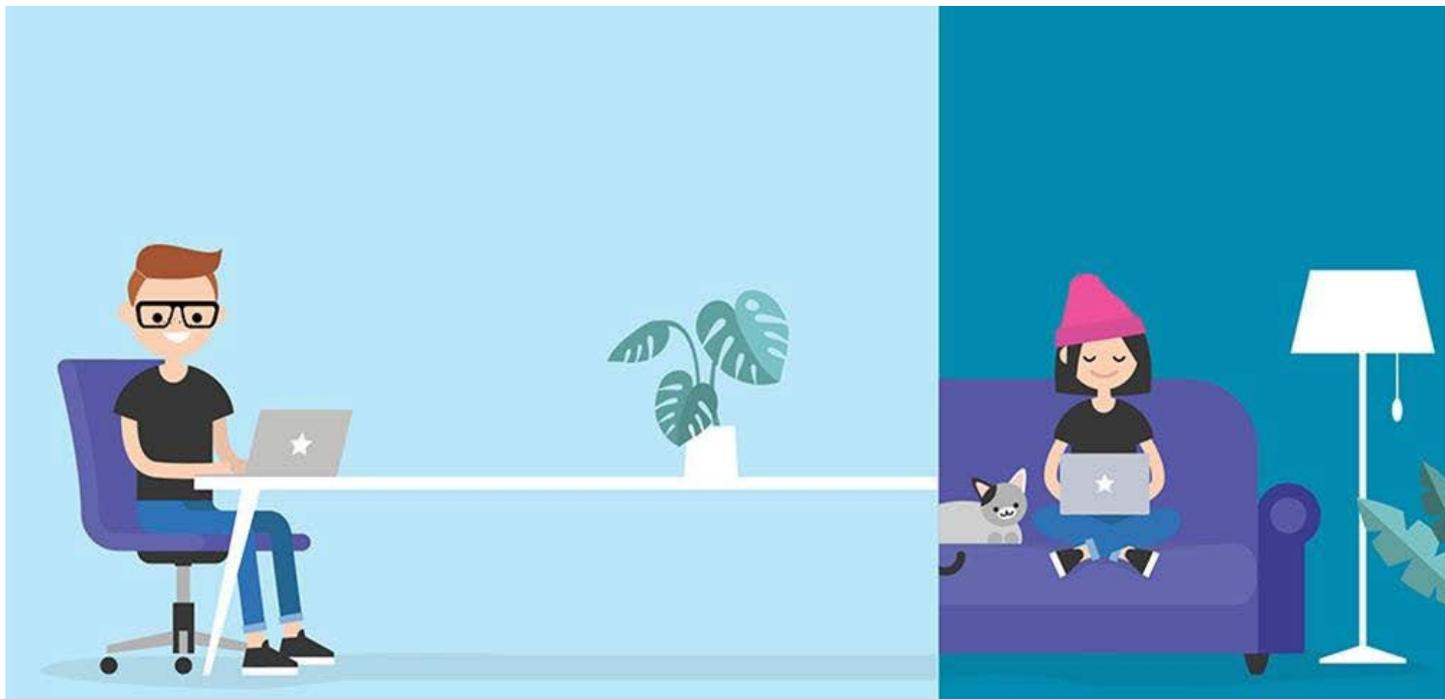


Os 5 aliados do *Work-Life Balance*



NUNO LOPES
Business and Life Coach
MyTransformation.pt

Sabe quantas horas trabalha por dia? Sabe quantas horas perde no trabalho a fazer coisas que não são produtivas? Quantas horas tem exclusivamente para si? Considera que tem tempo de qualidade ou vive numa luta diária para fazer tudo aquilo a que se propôs?

Estas são algumas das questões que coloco aos meus clientes, clientes esses muitas vezes incapazes de reconhecer que alguma coisa está mal no seu desempenho, vida/trabalho, acham normal o seu dia a dia e justificam-se com o seu dever laborar, contudo sentem uma infelicidade interior e silenciosa.

Mas terá de ser mesmo assim? Ou depende de nós alterar esses comportamentos?

Aprender a dizer que não

A palavra “não” existe para ser usada, não com um sentido negativo, mas sim por forma a proteger de situações negativas no futuro, ou seja, ao aceitarmos todos os projetos, todas as tarefas impostas pelo

chefe e com tudo aquilo que temos para fazer a título pessoal, no final, vamos acabar por não ter tempo e a nossa saúde, mais tarde ou mais cedo, irá pagar caro.

O dizer não ajuda a alinhar expectativas e prioridades para com os seus objetivos, se é ecológico ou não, qual o grau de esforço ou energia que tem que despende para executar esse conjunto de tarefas, sem que se atinga o “burn-out”.

Não estamos a dizer “não” à pessoa que nos solicitou ajuda, mas sim a perguntar-lhe se quer que faça essa tarefa, em detrimento de outra, considerando a minha agenda posso definir o que é mais importante para mim ou para a empresa, com isto, não vai estar a sufocar sua agenda com atividades consideradas tóxicas.

Criar limites

Com o poder da tecnologia, é frequente estar sempre disponível para receber uma chamada de um cliente, ou mesmo dar uma vista de olhos no e-mail durante o fim de semana, ou mesmo quando se está num jantar de família. O facto de estar disponível para a sua empresa não significa que tem de retirar tempo familiar em prol do tempo laboral.

É fundamental criar fronteiras e não mis-

turar estes dois ambientes. É igualmente importante dar a conhecer que preza muito o tempo passado fora do trabalho, quer seja com a família, com amigos, ida ao ginásio... há espaço para tudo.

É igualmente importante trabalhar naquilo que se gosta, estar motivado e sentir-se útil.

Se acha que tem de trabalhar mais horas, depois do horário de trabalho ou mesmo ao fim de semana, para satisfazer a necessidade em cumprir os objetivos (mesmo que não goste daquilo que faz, mesmo que tenha que dizer a si mesmo, eu não gosto disto ... mas tem que ser), então, algo está errado e precisa de ajuda.

Quando se chega a este ponto, já não se consegue distinguir o que é tempo de trabalho ou tempo de prazer, esteja atento.

O dia tem 24h, a forma como é a feita a distribuição do tempo é a chave do seu sucesso.

Tempo para si

Quer seja por intermédio da meditação, uma ida ao ginásio, andar 15 minutos durante a hora de almoço, ou beber um café enquanto ouve aquela musica, esse é o seu tempo, o seu espaço, é o momento

em que consegue dialogar consigo e ouvir-se.

Precisa de garantir que consegue recarregar as baterias de tempo a tempo, se conseguir uma vez por dia, tanto melhor, tenha a preocupação de se auto disciplinar a ter tempo de qualidade para si.

Não tenha medo de se desligar por completo do mundo que o rodeia, das redes sociais, dos seus amigos, do seu email, o mundo não pára porque você decidiu tirar 15 minutos para apenas ouvir a sua voz interior, para fazer um reset mental. Valorize-se.

Alinhamento com a família

Quando se pensa em *Work-life balance*, imagina-se um dia perfeito, acordar cedo, às 6 a.m., fazer exercício, tomar um tranquilo pequeno-almoço, ir para o trabalho às 9 a.m., ter um almoço saudável, trabalhar até as 17h, regressar a casa e preparar um belo jantar em família, apreciando um bom vinho e ler um livro antes de se deitar por volta das 22 h; contudo, sabemos que nem tudo é perfeito.

Temos de ter a consciência de que cada dia é diferente, e você, todos os dias, estará numa corda bamba diferente, ou está mais inclinado para o trabalho ou está mais inclinado para sua vida pessoal.

O importante é manter esta corda bamba o mais balanceada possível, perce-

ber quando estamos a tender mais para um lado do que para o outro e o porquê.

Se a família estiver alinhada em termos de objetivos pessoais e profissionais, torna esta jornada muito mais fácil e desafiadora, sendo perfeitamente normal termos que dedicar por vezes mais tempo à família, por exemplo, os seus filhos podem precisar mais de si em determinado momento, tal como é aceitável ter que viajar

está em equilíbrio com o seu *work-life balance*, aparenta uma imagem de poder e concretização, mas por dentro sente uma infelicidade silenciosa por não conseguir corresponder às expectativas de todos aqueles que o rodeiam (mesmo sendo um super-homem ou uma supermulher), parece que tudo aquilo que é feito é pouco, sendo nessas alturas que o coaching o vai ajudar.

Por forma a obter uma vida mais cons-

Temos de ter a consciência de que cada dia é diferente, e você, todos os dias estará numa corda bamba diferente, ou está mais inclinado para o trabalho ou está mais inclinado para sua vida pessoal

por uns dias em trabalho e estar ausente. Para tudo é preciso ter o equilíbrio necessário e saber adaptar-se e, se necessário, rever as suas prioridades.

Coaching

Há momentos na vida em que somos desafiados a tomar decisões estratégicas, por forma a não prejudicar os interesses comuns, quer pessoais quer profissionais. Na maioria das vezes, alguém que não

ciente, mais equilibrada e menos stressada e esgotante, torna-se essencial o acompanhamento ativo por parte do coach, durante um processo da transformação.

O coach tem como compromisso estar sempre presente nesta jornada, ajudando a transformar a pessoa de hoje, com determinados bloqueios, numa pessoa mais produtiva, feliz, motivada e mais focada na obtenção dos seus resultados. ■

PUB

SEJA LIVRE

SENDO DONO DE UMA EMPRESA

“Neste livro pretendo demonstrar que é possível e acessível a uma pessoa comum tornar-se livre, através da criação e desenvolvimento de um negócio, percorrendo vários passos até atingir o estado de dono do negócio que criou.”

“Quando pensares fazer, faz.
Assim terás sempre sucesso e paz.”

Autor Miguel Matos
Páginas 192
PVP €13.70



Compre já em <http://livraria.vidaeconomica.pt>