

TRABALHO
SAUDÁVEL
E EQUILÍBRIO



FLOWING
VIDA AO SEU ESTILO

TRABALHO SAUDÁVEL E EQUILÍBRIO

Hoje, a maioria das pessoas passa o maior tempo dentro do ambiente de trabalho, por isso mesmo é importante falar de formas de criar uma relação saudável com ele.

Antes de pensarmos o que é um trabalho saudável, é importante considerarmos o nosso próprio equilíbrio mental.



O QUE É EQUILÍBRIO MENTAL?

Equilíbrio mental é a habilidade de reconhecer como as emoções influenciam nossas ações e, a partir disso, desenvolver autocontrole para reagir de forma mais centrada, racional e harmoniosa, mesmo em momentos críticos, como crises.

Para alcançar esse equilíbrio, é essencial investir em técnicas de inteligência emocional e gestão das emoções, permitindo lidar melhor com desafios sem perder o foco.



Como sabemos que estamos com dificuldades de manter o equilíbrio?

- Coisas pequenas nos estressam muito.
- Perdemos o controle facilmente (ou seja, estouramos).
- Temos dificuldade em focar na solução, não no problema.
- Nos sentimos sobrecarregados constantemente.
- Passamos de um extremo emocional ao outro, sem equilíbrio.
- Nosso sono e bem-estar são afetados.
- Reclamamos muito, sem pensar em propostas para melhorar.

Lembre-se: trabalhar o equilíbrio mental não significa estar sempre feliz, afinal, todos nós temos momentos de preocupações, tristeza e angústia.

O segredo não é fingir que não temos esses momentos, mas sim, gerenciá-los de maneira efetiva.

Qual a base do equilíbrio mental?

O principal pilar para alcançarmos o equilíbrio mental é nos conhecermos, ou seja, o autoconhecimento é a base de tudo.

Sem entender nossas próprias emoções, gatilhos e padrões de comportamento, fica difícil ter controle sobre como reagimos às situações do dia a dia.

E como posso descobrir isso?

Observe suas reações:

- Como você fica quando está irritado? O que aconteceu antes?
- Como seu corpo reage diante de uma situação desagradável?
- Como você se sente quando algo de bom acontece?

Faça registros sobre seus pensamentos:

- Mantenha um diário de humor, digital ou físico, para acompanhar como você se sente em diferentes situações ao longo do tempo.

Faça perguntas:

- O que você gosta?
- O que não gosta?
- O que realmente te motiva?
- O que te faz perder o controle?

Peça Feedbacks e receba de forma aberta:

- Quais são suas características mais marcantes?
- Quando as pessoas percebem que suas emoções oscilam?
- O que elas acham que pode te ajudar a melhorar?
- Quais comportamentos elas entendem que pode te atrapalhar?

Você não precisa ter todas as respostas, se ainda não sabe responder essas perguntas, o importante é começar a refletir!

E quais ações eu posso realizar para ter mais equilíbrio mental?

(seja em momentos de crise ou na sua rotina)



Técnicas de respiração:

- Existem diversos formatos de respiração que nos ajudam a acalmar, o famoso contar até dez é um dos mais simples e eficientes.

Exemplo de técnica: Respiração Caixa (Box Breathing)

(Para concentração e clareza mental).

- Inspire pelo nariz contando até 4.
- Segure o ar nos pulmões por 4 segundos.
- Expire lentamente pela boca contando até 4.
- Segure sem ar por 4 segundos.
- Repita o ciclo algumas vezes.

Quando usar? Antes de reuniões importantes, momentos de estresse ou para melhorar a concentração.

Mindfulness ou meditação:

Experimente colocar uma música relaxante ou fazer uma meditação guiada. Descubra o que funciona melhor para você.

É comprovado cientificamente que parar alguns minutos para essa prática nos ajuda a ser mais calmos e produtivos.



Exemplo de técnica: A técnica 5-4-3-2-1 também pode ajudar a focar no presente. Basta pensar em cinco coisas que você pode ver; quatro que dá para tocar; três, ouvir; duas, cheirar e uma que dê para sentir o gosto.

Atividades físicas:

As atividades físicas liberam endorfina e contribuem para o relaxamento e a gestão do estresse.

Escolha uma atividade que faça sentido para você, mesmo que faça um pouco por dia ou algumas vezes por semana, sentirá a diferença.

Hobbies e atividades de relaxamento:

Gastar nosso tempo com atividades que gostamos, nos ajuda a relaxar e “esquecer” o mundo lá fora. Por isso é importante o autoconhecimento, cada um sentirá prazer com atividades diferentes, pode ser uma leitura, um jogo, descubra a sua e coloque na sua agenda.

Relacionamento e contato interpessoal:

Manter conexões saudáveis ajuda termos pessoas de confiança que podemos contar quando as coisas não estão tão boas. O ser humano é coletivo, por isso é importante estar com pessoas que te fazem bem.

Sono de qualidade:

O descanso é necessário para que possamos retomar nossas atividades com mais energia. É comprovado que a privação do sono afeta nossa saúde e o humor.

Pequenas ações diárias podem ajudar você a controlar seu humor e facilitar sua jornada ao equilíbrio emocional, escolha uma dessas ações para colocar no seu dia a dia.

Isso ajudará você a se preparar para o próximo tema: **o trabalho saudável.**

Um trabalho saudável é aquele que proporciona bem-estar físico e mental, em um ambiente seguro, acolhedor e que valoriza as pessoas. Ele envolve:

- Cultura organizacional positiva.
- Equilíbrio entre vida pessoal e profissional.
- Clareza de expectativas e comunicação aberta.
- Oportunidades de aprendizado e desenvolvimento.

Uma relação saudável com o trabalho, nos faz repensar algumas crenças:

O mito do “trabalhar até cair”: Pausas são necessárias, muitas vezes acreditamos que trabalhar excessivamente será positivo, porém isso impacta a produtividade, a fadiga gera dificuldades na tomada de decisão, foco e pode nos gerar problemas de saúde.

Equilíbrio ≠ Produtividade baixa: Um trabalho saudável não significa não produzir ou trabalhar menos, mas sim, trabalhar melhor.

Planejamento e Gestão de Energia: Entender que o equilíbrio é essencial nos ajuda a trabalhar de forma mais inteligente. Em vez de sobrecarregar o dia com tarefas excessivas, podemos focar no que realmente importa, utilizando a comunicação para entender expectativas e definir passos alinhados com as necessidades de planejamento.

Como posso trazer elementos para me ajudar a construir um trabalho saudável no meu cotidiano?

Defina seus limites sem culpa: Saiba dizer “não” ou pedir ajuda e evitar sobrecarga. Crie estratégias para desconectar pós expediente.

Organização de agenda e técnicas de planejamento

Bloqueio de Tempo: Reserve blocos de tempo para tarefas específicas, respeitando períodos de alta e baixa energia, mas também considerando as necessidades de entrega. Isso ajuda a evitar sobrecarga e garante que você tenha momentos de foco.

Método Pomodoro: Divida o trabalho em blocos de 25 minutos, seguidos por 5 minutos de descanso. Esse método promove foco e recuperação rápida, melhorando a eficiência e prevenindo a fadiga.

Desenvolva maturidade nos seus relacionamentos:

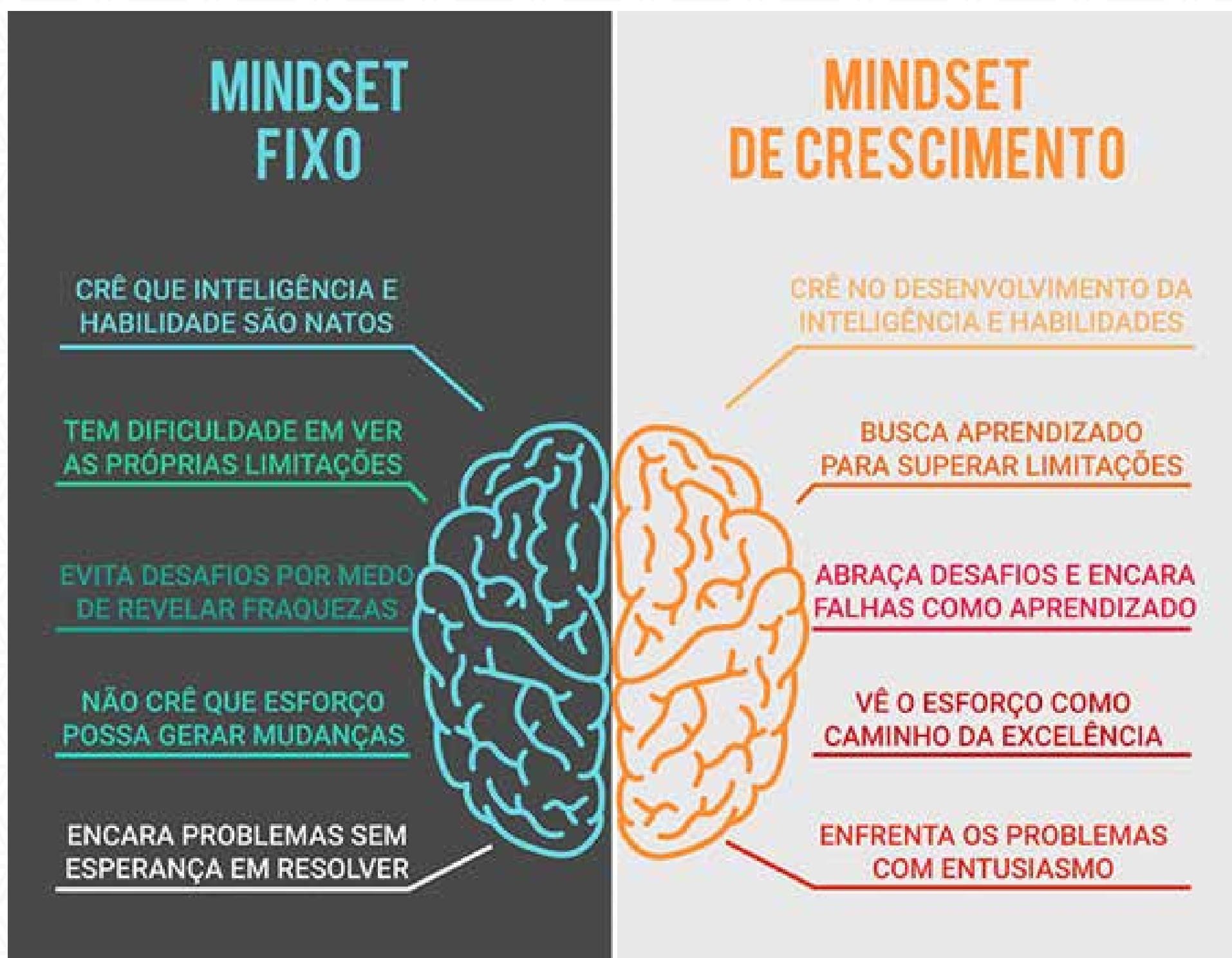
Agir com birra ou raiva gera um clima ruim e pode impactar negativamente os fluxos de trabalho e processos.

Evite levar questões do trabalho para “o lado pessoal”, busque aprender com o que aconteceu e ter um posicionamento profissional nas suas relações.

Mindset de crescimento:

Ter um mindset de crescimento significa adotar uma mentalidade que acredita no potencial de evolução constante. Essa perspectiva é essencial para manter um ambiente de trabalho saudável, pois permite encarar desafios como oportunidades de aprendizado e não como obstáculos.

O oposto do mindset de crescimento, o mindset fixo, muitas vezes dificulta enxergar os desafios de forma positiva.



Fonte: *Mindset - A nova psicologia do sucesso* (Livro de Carol Dweck)

O QUE MAIS POSSO FAZER PARA TRABALHAR MEU EQUILÍBRIO MENTAL E TRABALHO SAUDÁVEL?



Apps:

Breathe - exercícios de respiração
LongJong - Meditação
Cingulo - Meditação
Daylo - Diário das emoções
Cogni - Diário das emoções
Flowing: Meditação e respiração



Site:

<https://atlasofemotions.org/>



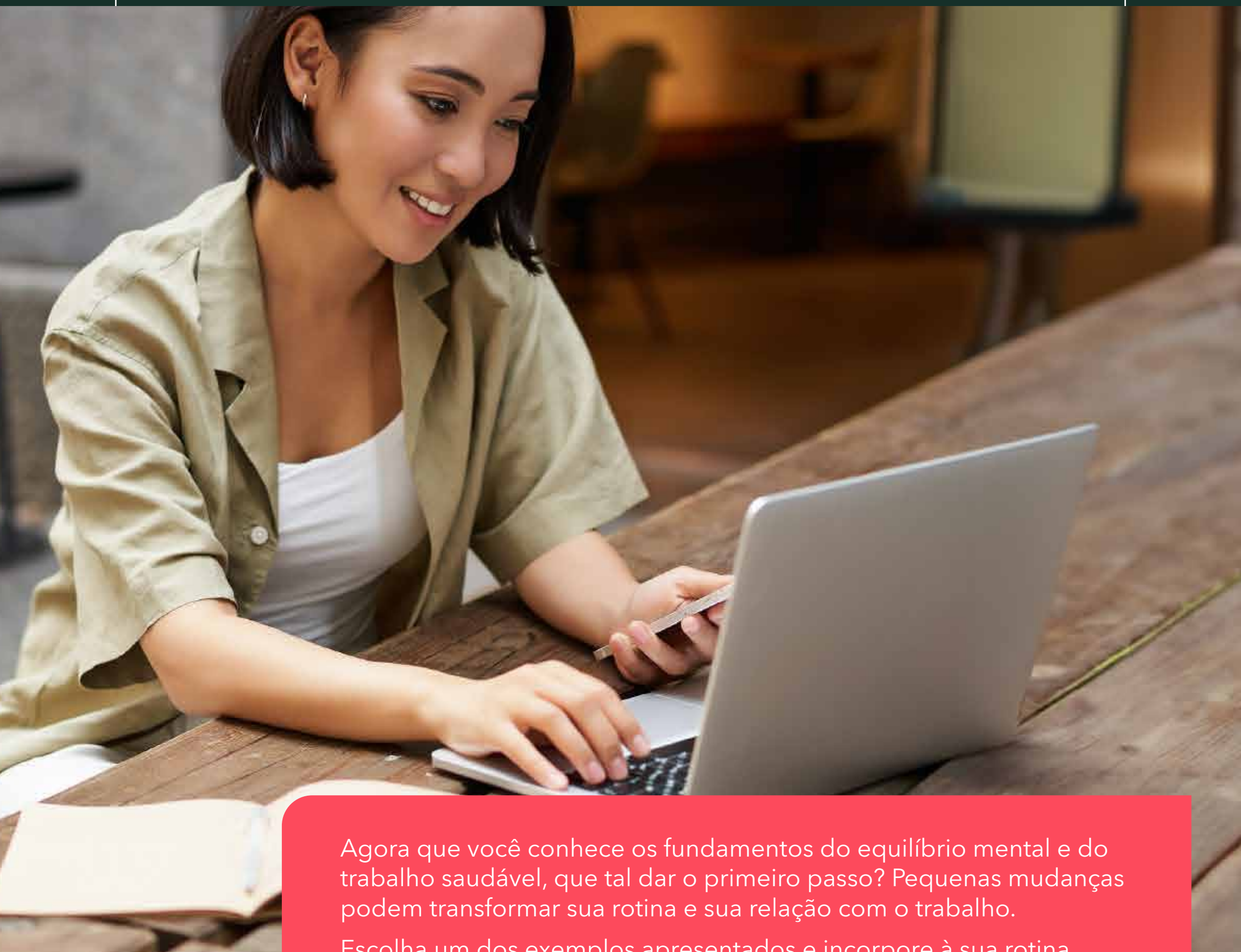
Podcasts:

Interioriza - Izabella Camargo
Caos corporativo - Escola do Caos
Exame Carreiras - Exame
Sorrindo no Caos - Ana Tomazelli



Livros

Inteligência emocional 4.0 - Daniel Goleman
Carreira sem sofrer - Ana Tomazelli
Como aprender com os melhores erros da sua vida - Sidnei Oliveira
Supere - Eduardo Carmello
Mindset: A nova psicologia do sucesso (Livro Carol Dweck)



Agora que você conhece os fundamentos do equilíbrio mental e do trabalho saudável, que tal dar o primeiro passo? Pequenas mudanças podem transformar sua rotina e sua relação com o trabalho.

Escolha um dos exemplos apresentados e incorpore à sua rotina. Comece pequeno, mas comece!

Mais importante do que a intensidade, é a consistência das ações que fazemos para o nosso autodesenvolvimento.

Não espere que o outro mude, trabalhe a sua evolução e sentindo diferenças, compartilhe sua vivência com pessoas próximas a você.

FLOWING
VIDA AO SEU ESTILO

FLOWING.COM.BR