

Você está sofrendo de depressão pós-férias?



Para que o retorno ao trabalho seja agradável é fundamental identificar quais são as coisas boas que você efetivamente valoriza. Leia mais!

A época das festas acabou, assim como o merecido descanso. É hora de voltar ao trabalho, e lidar com uma velha conhecida por muitos: a depressão pós-férias. Segundo uma pesquisa realizada pela Isma-BR (International Stress Management Association no Brasil), cerca de 23% dos brasileiros sofrem com esse mal. O retorno à rotina corporativa é sinônimo, muitas vezes, de mau humor crônico e baixas expectativas. Mas, afinal, é possível fazer alguma coisa para que o retorno às atividades profissionais seja um momento de continuidade e renovação do trabalho realizado em 2010?

Antes de tudo, é preciso lembrar que a nossa realização plena é feita de coisas pequenas e simples. Ações aparentemente insignificantes são capazes de tornar qualquer lugar prazeroso de se estar.

Cumprimentar os colegas de trabalho com um sorriso pela manhã, pode lhe render belos sorrisos e simpatia de volta.

Demonstrar gratidão a quem lhe ajudou naquele relatório que parecia interminável, oferecer auxílio ao colega quando sobrar um tempinho, até mesmo como retribuição, aproveitar a hora do almoço e do cafezinho para demonstrar interesse em conhecer a história das pessoas que trabalham ao seu lado, estreitando assim, alguns laços afetivos, são exemplos de algumas ações de custo zero, mas de grande valor, capazes de gerar resultados imensuráveis no ambiente de trabalho.

Algumas atitudes, por mais que pareça o contrário, são mais benéficas para quem praticou a ação do que para quem recebeu. Ser gentil é uma delas. Quando somos hostilizados por chefes ou colegas de trabalho, a primeira reação, geralmente, é a raiva e a distância.

Tente praticar algo diferente, como um agradecimento por um gesto simples e pequeno praticado por essa pessoa que o tratou de forma não muito amigável. Com o passar do tempo, com certeza o ambiente de trabalho se tornará mais agradável, assim como a convivência com a pessoa em questão.

As coisas boas da nossa vida são julgamentos únicos e exclusivos nossos. Só nós mesmos podemos saber o que ou quem nos faz bem. Por isso, para que tanto o retorno ao trabalho quanto o cotidiano corporativo sejam agradáveis e acrescentem a sua vida, é de fundamental importância que, antes de qualquer coisa, você identifique quais são as coisas boas que você efetivamente valoriza.

Se atingir os resultados estabelecidos, não tema em demonstrar alegria. Comemore as metas alcançadas, as parcerias fechadas, as reuniões produtivas. Aprenda a comemorar as grandes conquistas e as pequenas também, perceba o que te deixa contente, liste as coisas boas do seu trabalho, e busque agir sempre em favor desses momentos preciosos.

Portanto, lembre-se: os pequenos gestos nos mostram que não precisamos de recursos materiais ou grandes mudanças, mas de um comprometimento com a sua autorealização em todos os ambientes onde nos relacionamos.

Você passa a maior parte da sua vida no ambiente de trabalho, então ele precisa ser agradável e você precisa se sentir bem, mas não se engane, fugir da depressão pós-férias depende, principalmente, de você.

Ou seja, é possível viver as coisas boas da vida também no trabalho! A qualidade no ambiente corporativo é apenas um dos muitos fatores a serem explorados e melhorados nessa bela e instigante jornada, a qual chamamos de vida.

Anderson Cavalcante (É administrador de empresas com ênfase em Marketing e MBC pela University of Florida. É autor dos best-sellers "O que realmente importa?"; "As coisas boas da vida", lançado também na Europa, entre outras obras produzidas pela Editora Gente. www.andersoncavalcante.com.br)