

(AUTO) EXECUTIVE COACHING: APRENDENDO A LIDAR COM ADVERSIDADES

- 24/06/2019

CM Consultoria

Vamos aprender a lidar com as adversidades no ambiente de trabalho.

Pois é, de modo geral é comprovado que a grande maioria dos líderes* possuem fortes traços de narcisismo e psicopatia tornando o ambiente de trabalho bem inóspito.

Para lidar com este cenário é necessário aumentar o nível de resiliência.

Por onde começar? Menos reação emocional e mais ação!

E, com isso em mente, aplique a técnica do C.O.R.E.

C = 'Control' – não podemos controlar os eventos, mas podemos controlar nossas respostas a eles. Controle seus pensamentos e coloque o foco na solução.

O = 'Ownership' – independente de quem causou a situação determine qual parte pode melhorar e assuma esta responsabilidade.

R = 'Reach' – não deixe que as adversidades no trabalho invadam outras áreas da sua vida e mais do que isto, limite o alcance da adversidade, compartimentando o problema.

E = 'Endurance' – veja além da adversidade, acredite que ela é passageira. Um estudo na Nova Scotia University no Canadá mostrou que focar em “Eu consigo passar por isso” aumenta a tolerância à dor.

Em síntese “controlando” suas respostas à adversidade e assumindo “responsabilidade” pela solução você determinará seu envolvimento e limitando o “alcance” e a “duração” você definirá a magnitude da situação. E assim, desenvolverá resiliência** e se manterá otimista***.

Fonte: <https://itforum365.com.br/colunas/auto-executive-coaching-aprendendo-a-lidar-com-adversidades/>

