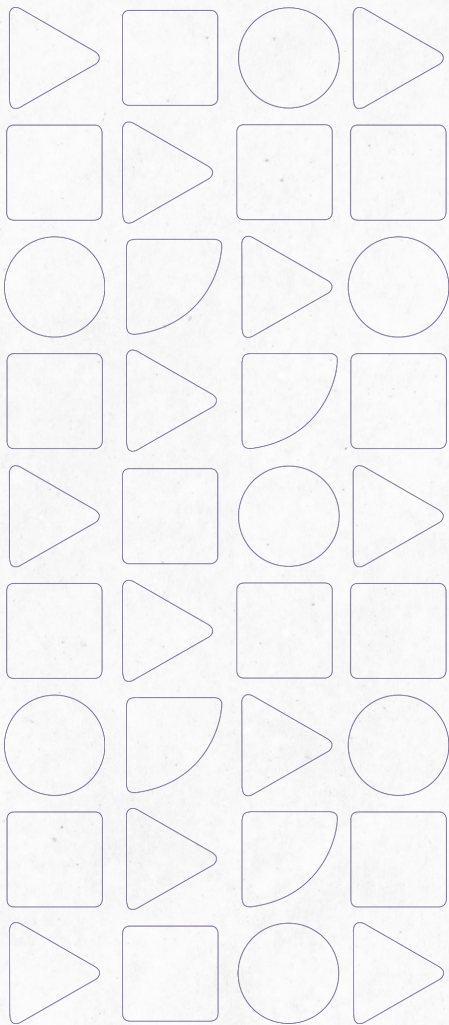


Trabalho em equipe e atitude colaborativa

Disciplina: Educação Corporativa e Comportamental



Conteúdos:

Trabalho em equipe e atitude colaborativa.

Habilidade(s):

Entender a importância do trabalho em equipe.

Bloco 1

Como você se sente hoje?



Muito alegre



Com raiva



Sem paciência



Chateado



Frustrado



Rindo à toa



Bem na paz



Com sono



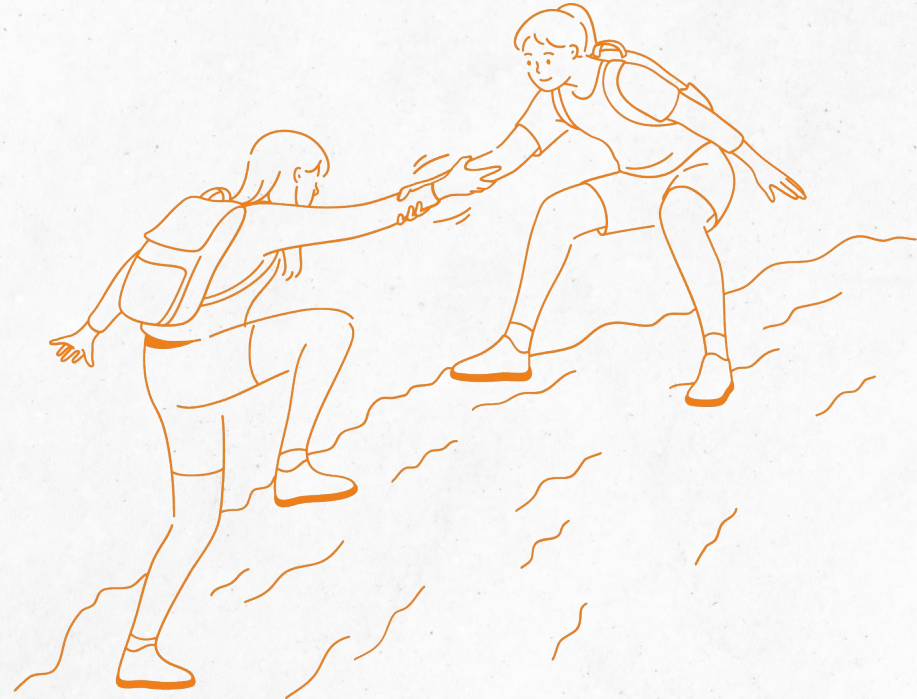
Estressado



Na
choradeira

Trabalho em equipe

- Desde a Antiguidade, o trabalho é uma atividade essencial para a sobrevivência humana;
- No início, as pessoas trabalhavam por condições básicas, mas, com o tempo, a finalidade do trabalho se tornou mais ampla;
- Atualmente, os profissionais precisam de habilidades e conhecimentos dos mais variados níveis e que vão além do conhecimento técnico;
- Arquitetonicamente e socialmente, o ambiente de trabalho mudou muito.



Trabalho em equipe

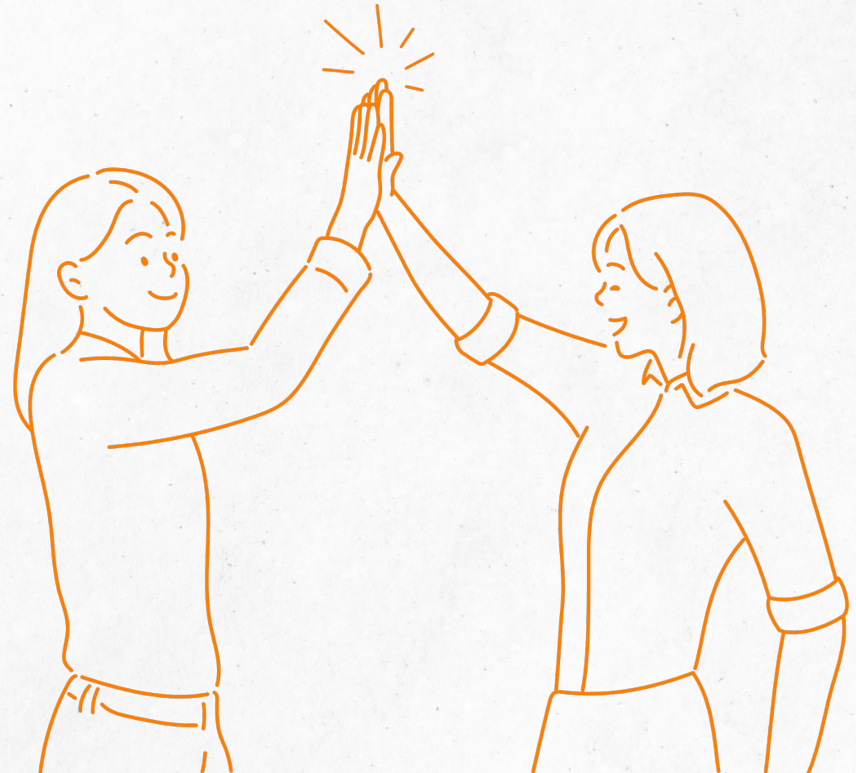
- Uma dessas mudanças é o reconhecimento que a colaboração e o trabalho em equipe são fundamentais para o sucesso de uma organização;
- Trabalhar em conjunto permite que as pessoas compartilhem conhecimentos, habilidades e ideias, podendo resultar em soluções mais criativas e inovadoras;
- Um ambiente colaborativo pode ser mais motivador e encorajador, reduzindo o estresse e aumentando a satisfação no trabalho.



Relacionamento interpessoal

Definição

O relacionamento interpessoal tem a ver com a forma como as pessoas se relacionam e interagem umas com as outras. Isso inclui habilidades sociais, como a comunicação, a empatia, o respeito, a confiança e a cooperação.



Como construir fortes relacionamentos interpessoais?

1

Pratique a escuta ativa

2

Mantenha uma atitude positiva

3

Seja respeitoso

4

Esteja aberto a receber críticas e *feedbacks*

5

Estabeleça limites



Dicas para praticar a escuta ativa

Dica 1

Faça contato visual e demonstre interesse enquanto a outra pessoa estiver falando.

Dica 2

Evite interromper e permita que a pessoa termine de falar antes de respondê-la.

Dica 3

Faça perguntas para demonstrar o seu interesse e obter uma compreensão mais profunda sobre o assunto.

Dica 4

Repita ou parafraseie o que a pessoa disse para mostrar que você está realmente ouvindo.

Dica 5

Evite distrações, como olhar o celular ou se preocupar com outras coisas enquanto alguém estiver falando.



Dicas para manter a atitude positiva

Dica 1

Cultive a gratidão e procure sempre o lado positivo das situações.

Dica 2

Evite reclamar ou criticar os outros constantemente.

Dica 3

Pratique a empatia e tente entender o ponto de vista dos outros.

Dica 4

Seja encorajador e ofereça palavras de apoio quando necessário.

Dica 5

Compartilhe histórias e experiências positivas para criar uma atmosfera otimista.



Dicas para ser respeitoso

Dica 1

Trate os outros com cortesia, considerando as necessidades e os sentimentos alheios.

Dica 2

Evite fazer comentários depreciativos ou ofensivos.

Dica 3

Respeite a privacidade dos outros e evite fofocas.

Dica 4

Esteja aberto a diferentes perspectivas e evite julgamentos precipitados.

Dica 5

Demonstre respeito pela diversidade e pelas diferenças culturais.

Dicas para estar aberto a receber críticas e *feedbacks*

Dica 1

Mantenha a mente aberta para críticas construtivas sobre o seu trabalho.

Dica 2

Evite ficar na defensiva e ouça atentamente o *feedback* oferecido.

Dica 3


Pergunte exemplos específicos para entender melhor as áreas em que você pode melhorar.

Dica 4

Agradeça às pessoas por suas sugestões e demonstre valorizar as opiniões delas.

Dica 5

Busque implementar o *feedback* recebido e mostre comprometimento em crescer e melhorar.



Dicas para estabelecer limites

Dica 1

Identifique as suas necessidades e prioridades pessoais.

Dica 2

Comunique os seus limites de forma clara, respeitosa e assertiva.

Dica 3

Aprenda a dizer “não” quando necessário. Isso evitará que você se sinta sobrecarregado.

Dica 4

Defina limites saudáveis para o tempo pessoal e evite demandas constantes.

Dica 5

Esteja disposto a negociar quando possível, mas não comprometa os seus limites fundamentais.

Vamos compartilhar as nossas experiências?

Contem as suas experiências com o **trabalho em equipe** e apontem como os elementos a seguir foram importantes para o sucesso da parceria ou de que forma poderiam melhorar o trabalho em equipe, caso tivessem sido empregados:

- escuta ativa;
- atitude positiva;
- respeito;
- estar aberto a receber críticas e *feedbacks*;
- estabelecimento de limites.

Bloco 2

Trabalho em equipe

- Muitas pessoas são resistentes quando o assunto é trabalho em equipe. Você já deve ter ouvido o ditado “antes só do que mal acompanhado”;
- O ponto é que, muitas vezes, precisamos trabalhar com outras pessoas para podermos alcançar os nossos objetivos, seja no ambiente de trabalho, nos estudos ou nas nossas atividades pessoais.



Trabalho em equipe

- É preciso desenvolver a capacidade de colaborar com as outras pessoas de forma eficaz e produtiva;
- Essa é uma habilidade fundamental em muitos aspectos da vida, pois permite que os indivíduos combinem as suas habilidades, os seus conhecimentos e as suas experiências em busca de alcançar um objetivo comum.



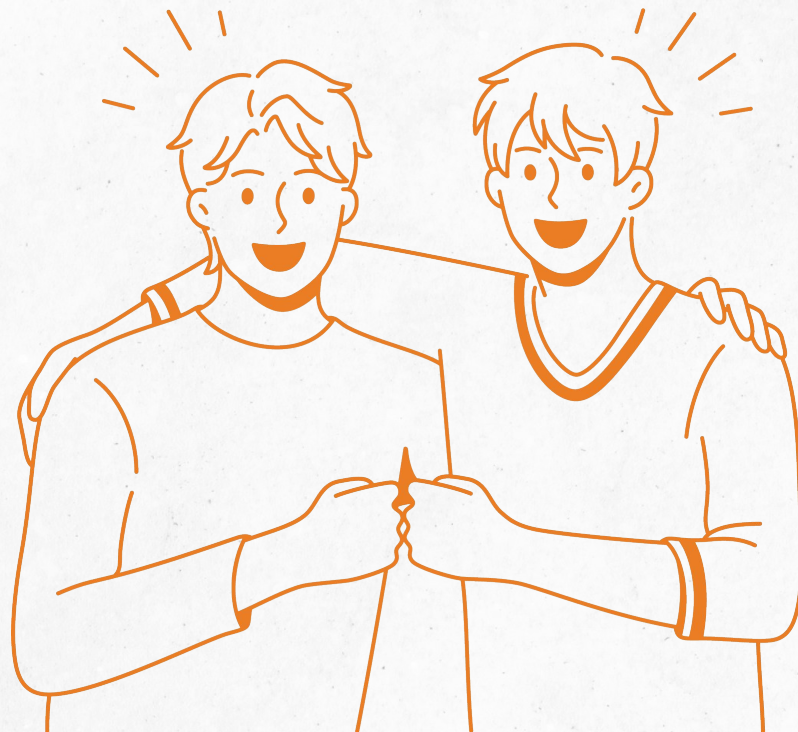
Benefícios do trabalho em equipe

Troca de ideias e de conhecimentos

Maior eficiência nas tarefas

Melhoria na qualidade do trabalho

Divisão de responsabilidades



Habilidades comportamentais que ajudam a melhorar o trabalho em equipe

**Comunicação clara e
objetiva**

Resolução de conflitos

Flexibilidade

**Capacidade de ouvir e de
ser ouvido**





Trabalho em equipe

Aprender a trabalhar em equipe é um processo contínuo e que requer prática e dedicação. É importante ter uma atitude colaborativa e estar aberto a aprender, assim como crescer, com os outros. Quando as pessoas aprendem a trabalhar em equipe, elas se tornam mais produtivas, eficazes e felizes não só no trabalho, mas também na vida pessoal.

Regras essenciais para o trabalho em equipe

Compartilhar

É compartilhando que as qualidades individuais aparecem, pois as pessoas são motivadas a usar o que possuem de melhor. Um contribui com o seu otimismo, outro com a sua capacidade analítica, outro com a sua calma e o próximo com a sua pressa de fazer as coisas. O resultado desses fatores combinados é o sucesso!

Aprender

Na vida, nós temos que enfrentar muitas adversidades. Porém, quando nos unimos, a coragem aumenta, o nosso potencial se duplica e os nossos objetivos se tornam mais fáceis de serem realizados.

Respeitar

Acima de tudo, o trabalho em equipe significa respeitar as diferenças. Todo trabalho em equipe tem a ver com aprender, somar e, com a ajuda de uma boa comunicação, executar a tarefa proposta.

Crescimento

Nas empresas, a habilidade de trabalhar em equipe faz com que os colaboradores se desenvolvam e comecem a fazer a diferença. Um exemplo disso é o aumento da produtividade.



Bloco 3

Resolução de conflitos

- É muito comum haver discordâncias em um ambiente de trabalho. É por isso que existe a resolução de conflitos;
- Ela pode ser definida como a habilidade de identificar e lidar com situações divergentes entre duas ou mais partes, mas de maneira positiva e eficaz. É uma competência essencial para quem deseja se destacar no mercado de trabalho e construir relacionamentos interpessoais saudáveis e duradouros.



Resolução de conflitos

- Quando os conflitos são resolvidos de forma adequada, é possível estabelecer uma comunicação mais clara e transparente, aumentando a confiança entre as pessoas e melhorando a qualidade do trabalho em equipe;
- Para resolver um conflito, é necessário adotar ferramentas e técnicas específicas. Cada técnica possui características próprias e é indicada para determinadas situações específicas.



Principais técnicas utilizadas na resolução de conflitos

Comunicação clara e assertiva

A comunicação é a base para resolver qualquer conflito. É importante que todas as partes envolvidas expressem os pontos de vista de forma clara e objetiva, sem agressividade.

Negociação


Essa é uma técnica que envolve a busca de um acordo satisfatório para todas as partes envolvidas. Nesse processo, é importante que exista uma compreensão mútua das necessidades e dos interesses de ambos os lados.

Mediação

Essa é uma técnica que envolve a intervenção de uma terceira pessoa, alguém imparcial, para auxiliar as partes a alcançar a um acordo. A mediação pode ser feita por um líder ou por um profissional especializado.

Resolução de problemas em equipe

É uma técnica que envolve a participação de todos os membros da equipe na busca de soluções para os problemas. Essa técnica estimula a colaboração e a troca de ideias entre os membros da equipe.



Postura profissional

- Em um ambiente profissional, a **primeira impressão é crucial**;
- Antes de ser avaliado por suas habilidades, um profissional será julgado pela forma como se apresenta;
- A **imagem pessoal** deve ser cuidada e trabalhada. Isso inclui questões desde o vestuário até a higiene.



Postura profissional

- Além da aparência, o **bom humor** também é um fator importante para uma postura profissional positiva;
- O sorriso pode ser uma excelente ferramenta para manter uma boa conduta, mas é preciso **ter equilíbrio e não exagerar**;
- O bom humor é contagiante e pode contribuir para um ambiente de trabalho mais agradável.



Postura profissional

- A **disciplina** é outro aspecto fundamental da etiqueta empresarial. É preciso manter o foco na função durante o horário de trabalho, evitando distrações com assuntos pessoais ou o uso excessivo de aparelhos eletrônicos, principalmente celulares;
- Além disso, a **pontualidade** demonstra comprometimento e engajamento com a empresa, mas, acima de tudo, o **respeito** é a base para uma postura profissional saudável;
- Isso inclui respeito com a liderança, com os colegas de trabalho e com as regras e políticas da instituição;
- Inclui, ainda, **tratar todos igualmente**, sem distinção e de forma livre de preconceitos.



Postura profissional

- O respeito também envolve a boa educação, polidez, além de uma postura adequada ao falar e se portar diante dos demais;
- Com uma postura profissional adequada, é possível construir relacionamentos interpessoais mais fortes e saudáveis, melhorando a comunicação e, conseqüentemente, aumentando a produtividade e a eficiência no ambiente de trabalho.



Exercício

Com base nos conhecimentos adquiridos, vamos debater as seguintes situações:

1. qual é a importância do relacionamento interpessoal em grandes equipes na área tecnológica? Como ele pode afetar o trabalho em conjunto? Quais são as principais dificuldades enfrentadas nesse ambiente e como elas podem ser superadas?
2. quais são as atitudes colaborativas que podem ser adotadas para melhorar a convivência e a efetividade da equipe?
3. como a liderança pode influenciar positivamente nesse processo? De que modo a postura profissional pode contribuir para um ambiente de trabalho mais harmonioso e produtivo?



Exemplos de possíveis resoluções

Comunicação clara e assertiva

Conversar individualmente com Maria, expressando as preocupações de forma clara, objetiva e evitando uma linguagem agressiva. Aqui, o foco está nos impactos negativos da atitude de Maria e na importância da colaboração dela para o bom funcionamento da equipe.

Negociação

Iniciar uma negociação com Maria, buscando um acordo satisfatório para ambas as partes. O grupo deve propor alternativas que incentivem a colaboração e a participação ativa de Maria nas tarefas da equipe.

Exemplos de possíveis resoluções

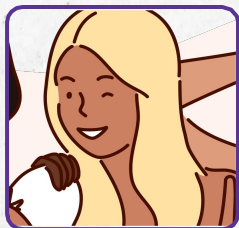
Comunicação clara e assertiva

Conversar individualmente com Maria, expressando as preocupações de forma clara, objetiva e evitando uma linguagem agressiva. Aqui, o foco está nos impactos negativos da atitude de Maria e na importância da colaboração dela para o bom funcionamento da equipe.

Negociação

Iniciar uma negociação com Maria, buscando um acordo satisfatório para ambas as partes. O grupo deve propor alternativas que incentivem a colaboração e a participação ativa de Maria nas tarefas da equipe.

Bloco 4



Clara é programadora *front-end* e trabalha em uma empresa renomada.

Ela percebe que sua colega de trabalho, Maria, está agindo de forma hostil e desinteressada em relação ao trabalho em equipe.

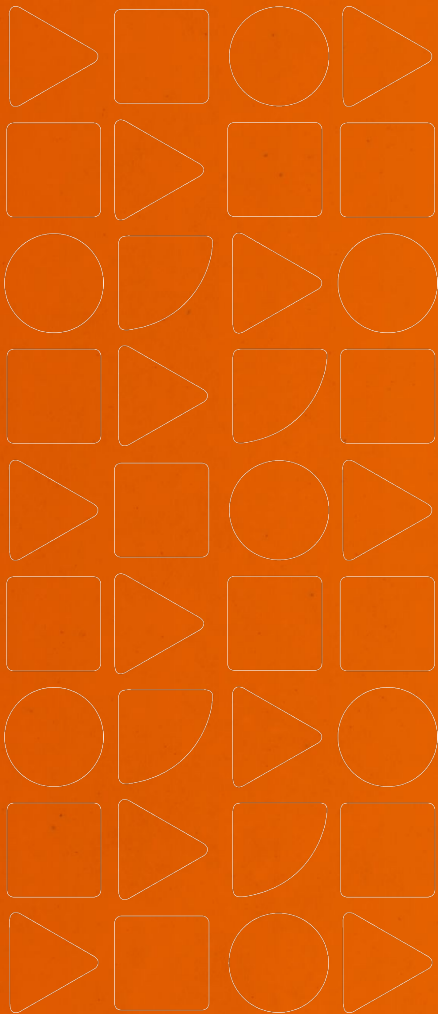
Maria frequentemente faz comentários negativos e não colabora com as tarefas compartilhadas.

Essa atitude tem afetado a harmonia e o desempenho geral da equipe.



Apresentem os planos de ação elaborados para o caso de Clara e Maria, utilizando como base as seguintes técnicas:

- 1) Propor um plano de ação para a situação utilizando a técnica de **comunicação clara e assertiva.**
- 2) Propor um plano de ação para a situação, utilizando a técnica de **negociação.**
- 3) Propor um plano de ação para a situação, utilizando a técnica de **mediação.**
- 4) Propor um plano de ação para a situação, utilizando a técnica de **resolução de problemas em equipe.**



Referências Bibliográficas

PROZ EDUCAÇÃO. *Apostila de Tecnologia da informação*. 2023