

# *Generation*

## Equilíbrio entre Vida Pessoal e Profissional

### Aprendizagem entre Pares

Para essa aprendizagem entre pares, lembre-se de:

- Ler todas as perguntas para si em silêncio primeiro.
- Discutir cada pergunta, uma de cada vez, e garantir que cada membro de cada grupo tenha a chance de compartilhar suas ideias.
- Selecione qual ideia você gostaria de compartilhar com todo o grupo.

### Perguntas para discussão:

1. Fale sobre alguma vez em que você estivesse passando por um período realmente estressante no trabalho. O que fez daquele período estressante? Que impacto o estresse teve na sua vida pessoal?

Um momento bastante estressante no trabalho foi quando eu trabalhava como analista de suporte técnico, a gente tinha uma meta de 60 tickets por dia, porém teve um dia que a fila estava pouca e não tinha como todo mundo entregar 60 tickets. Acabei não conseguindo entregar minha meta e minha supervisora simplesmente virou a cara para mim, não me respondia, não tirava dúvidas, fingia que eu não existia, comecei a achar que era pessoal pois não fui a única que não conseguiu entregar a meta e ela só mudou comigo. Ela começou a fazer de tudo para me prejudicar no trabalho. Acabou mexendo com a minha saúde, tanto física como mental. Acabei passando mal na empresa de nervoso e fui para o hospital, descobri que estava com gastrite nervosa e meu médico disse que era por conta do estresse.

2. Para a situação na Pergunta #1, quais seriam algumas ideias ou estratégias para equilibrar o estresse do trabalho? Como você se reenergiza e relaxa quando chega em casa?

Gosto de ficar no chuveiro, tomar banho me acalma e me relaxa, depois gosto de assistir filmes ou séries para distrair.

3. Como equilibrar os estresses do trabalho pode te ajudar a ser um/a desenvolvedor/a Java altamente eficiente?

Respeitando os tempos de descanso, almoço e café, quando tiver um problema muito grande, ao invés de ficar estressado, melhor parar um tempinho respirar, dar uma volta e continuar o trabalho. Passar com psicólogo ou terapeuta ajuda bastante, pois você começa a controlar suas emoções e ter um profissional que te ajuda com isso faz muito bem.

**IDEIA PARA COMPARTILHAR COM TODO O GRUPO:** Escolha sua melhor estratégia para a pergunta #2 e compartilhe com todo o grupo no final da aprendizagem entre pares, e escreva abaixo.