

Como amar o seu

TR AB AL HO



EDITORA
E-BOOKS WORD

Nota Importante: sabia que nossos ebooks são como um queijo suíço? Cheios de buracos, mas deliciosos mesmo assim! Às vezes, uma vírgula se perde ou uma letra decide dar uma escapadinha, mas não se preocupe, estamos de olho nesses engraçadinhos. Então, se encontrar um erro ortográfico, é só considerar como um "ovo de Páscoa" em nossa aventura literária! Divirta-se com a leitura e saiba que estamos trabalhando duro para garantir uma experiência cada vez mais impecável.

*****INÍCIO DO EBOOK COMO AMAR O SEU TRABALHO*****

Índice: No caso de desejar pular o índice, basta rolar até a página "3".

Assuma este trabalho e.....	3
Avalie essa bagunça	4
Dinheiro, Dinheiro, Dinheiro.....	5
Booooooring.....	6
Eita, ela com certeza é grossa!.....	7
O chefe realmente é um.....	8
Abelha ocupada.....	9
Conclusão.....	10

Assuma este trabalho e...

Então, você odeia seu trabalho e está procurando estratégias para sobreviver. Ou talvez, você realmente não *odeie* seu trabalho, é apenas que você frequentemente encontra sua mente vagando às vezes – como a cada minuto do dia. Talvez você esteja no seu limite. Como você vai passar mais uma semana sem perder a cabeça?

Ei, não se sinta mal, a maioria das pessoas está no mesmo barco, estudos mostram que pouquíssimas pessoas simplesmente amam seus empregos. Então, o que você faz agora; Você está preso sendo entediado e infeliz no trabalho todos os dias para o resto da sua vida? É possível, mas nem tudo está perdido. Vamos discutir algumas estratégias para viver com sucesso o blues do emprego.

Nem todas essas estratégias funcionarão para você. Cada trabalho é diferente e cada funcionário tem razões diferentes para não tirar o máximo proveito de seu trabalho. Convenhamos, alguns empregos realmente são horríveis, e alguns empregadores realmente são tão compreensivos, egoístas e frouxos quanto aqueles chefes nos jornais engraçados de domingo. Portanto, certifique-se de tentar os métodos com os quais você se sente mais confortável e lembre-se de que um escrivão de conveniência pode ter algumas opções que um policial pode não ter. Em outras palavras, sua quilometragem pode variar.



Avalie essa bagunça

Primeiramente, você tem que descobrir por que está lutando para passar o dia. Tome algum tempo; Sente-se e descubra os pontos negativos do seu trabalho. Anote-os; Amadurecer a ideia. Em seguida, anote mais alguns e talvez exclua um ou dois. Basta ter uma imagem clara em sua mente do que exatamente você precisa consertar.

Agora, classifique sua lista - as facetas mais irritantes do seu trabalho no topo. Vamos precisar de uma boa lista porque, a menos que você esteja planejando acertar na Lotto esta noite e se aposentar, vamos tentar atacar as partes mais odiadas da sua lista primeiro. Vamos chegar às partes menores da sua lista, como a terrível situação de estacionamento em torno do seu trabalho, as irritantes cafeteiras vazias e o ladrão de almoço mais tarde.

Olhe para a sua lista. É razoável? Se o seu principal problema é que você é garçonne e o chefe não vai deixar você ter cabelo verde e um anel no nariz, bem... Não tenho certeza se haverá uma solução para você até que você mude de emprego ou acerte aquela loteria que estávamos discutindo. Há algumas áreas que você simplesmente não pode mudar – e áreas sobre as quais seu empregador tem controle total. Essas são coisas com as quais você terá que aprender a conviver – ou deixar seu emprego.

Então, sua lista é sensata? Bom, agora vamos dar uma estalada nele! Não podemos ler sua lista a partir daqui, então dividiremos as áreas gerais de reclamação em várias seções. Se o seu item número um está mais abaixo em nossa lista, não se preocupe com isso, apenas deslize para baixo.

Dinheiro, Dinheiro, Dinheiro

Muitas pessoas odeiam seus empregos porque sentem que trabalham duro o dia todo e nunca chegam a lugar nenhum. No momento em que pagam pelas necessidades da vida, suas carteiras e bolsas contêm apenas poeira, teias de aranha e a mariposa ocasional. É você? Se sim, existem duas estratégias principais para lidar com o seu problema, uma é motivacional e outra estratégica. Verdade seja dita, você provavelmente deve trabalhar em ambos.

Falaremos primeiro sobre estratégia. Você está realmente fazendo tudo o que pode para maximizar a quantidade de dinheiro que você ganha? Você está recebendo mais treinamento e ou educação? Você já conversou com o chefe sobre um aumento, ou sobre o que é preciso para ser considerado para uma promoção para o próximo nível? Existe um próximo nível?

Muitas pessoas nunca se levantam para sentar e falar com seu empregador. Faça-o, e faça-o sem demora! Se você não chegar a lugar nenhum com seu empregador, pelo menos ele mostrará o que você está enfrentando. Talvez seu empregador não tenha ideia de que você gostaria de subir na escada, muitos funcionários estão bastante satisfeitos com sua situação atual, você sabe. A única maneira de ele ou ela vai considerar você é se você falar. Seu chefe, assim como seu cônjuge, não é um leitor da mente.

Vamos falar sobre motivação por um momento. Você tem marido ou esposa? Crianças que gostam de comer? Seu trabalho insatisfatório oferece seguro de saúde ou regalias como viagens gratuitas? Claro que as porcas e parafusos do seu trabalho podem ser chatos, mas em vez de se concentrar nisso, pense no que esse trabalho proporciona para você. Muitas pessoas se concentram no que não têm, em vez do que fazem. Seu trabalho chato fornece o dinheiro para uma vida basicamente feliz? Se assim for, você pode pensar um pouco nisso em vez de se deter no negativo.





Booooooring!

Você está no trabalho há dez minutos e já está com os olhos voltados para a cabeça. Seu trabalho não o desafia a pensar, e às vezes você pensa que um macaco treinado poderia fazer seu trabalho tão bem. Parece familiar? Muitas pessoas estão entediadas enquanto estão no trabalho.

A verdade é que a maioria dos empregos é exatamente assim. Tarefas repetitivas devem ser feitas, e as chances são boas de que quem projetou seu trabalho o criou de uma forma que garantiu que o funcionário nunca precisaria pensar por si mesmo. Muitos empregadores parecem ser arriscados, e esses são os caras que projetam um trabalho que não pode ser facilmente estragado. O chato está sempre no topo da agenda deles.

Então, como se vive isso? A resposta é mais simples do que você imagina: jogos. Sabemos de uma garçonete que sabe dizer exatamente quantos pratos ela entregou nos últimos três anos. Conversamos com uma caixa de banco que sabia qual era seu recorde para a maioria dos clientes atendidos em um dia (e semana). Há policiais que acompanham seus ingressos e padeiros que contam seus biscoitos.

Tire uma lição da sua infância. Lembra quando você era jovem e tinha que fazer o seu caminho através de suas tarefas diárias? Você fez um jogo com isso, não é? Embora você possa não ter conseguido que outra pessoa fizesse seu trabalho por você, Tom Sawyer provavelmente não tinha nada sobre sua capacidade de fazer um jogo por trabalho. Então, por que você parou? Se o seu trabalho é alucinantemente chato, faça um jogo com ele! As chances são boas de que as pessoas ao seu redor se perguntem por que você de repente está sorrindo o tempo todo e parece estar se divertindo.

Adivinhação de manter



Eita, ela com certeza é grossa!

Os maus colegas de trabalho estão por toda parte, e também não estamos falando apenas de grosseiros e desinteressados. Há muitos funcionários por aí que são positivamente *maus*!

Você sabe o tipo. Eles odeiam seu trabalho ainda mais do que você. Caramba, eles parecem odiar sua vida, o mundo e todos nele. O fato de você continuar respirando parece irritá-los de alguma forma, e eles se recusam a ser animados de qualquer maneira tangível. Você é forçado a passar uma quantidade considerável de tempo em estreita proximidade com essa pessoa. Você ainda tem que interagir com eles. E agora?

Já pensou em conversar com eles? Tentar ter essa conversa com eles sobre como você não gosta de como eles estão te tratando. Dê-lhes a chance de mudar. Você não precisa ser conflituoso, pelo menos, não no início. Concentre-se em uma coisa específica que o colega de trabalho diz ou faz, e tente convencê-lo a mudá-lo – fazê-lo jogar lixo em sua própria lata ou abster-se de chamá-lo de "querido". Às vezes, uma pequena mudança faz maravilhas.

Se você for rejeitado, ou pior ainda, insultado; Pode ser hora de conversar com seu empregador sobre a forma como você está sendo tratado. Mantenha a calma, não grite ou faça acusações injustificadas. Peça ajuda educadamente e lembre-se de que seu empregador provavelmente não está ansioso para essa conversa, ou a que ele ou ela terá que ter com o outro funcionário. Seja paciente; dar tempo para a situação melhorar.

Prepare-se para a probabilidade de que essa pessoa irritante não mude e possa, de fato, continuar a incomodá-lo. A menos que seja uma situação de assédio sexual ou algum outro comportamento ou problema de trabalho sobre o qual seu empregador tenha regras específicas, você pode simplesmente ser forçado a continuar trabalhando com a pessoa.

Você pode matá-los com bondade, ignorá-los ou aprender a lidar com a situação da melhor forma possível. Encontre uma maneira de viver e trabalhar com essa situação. Você pode fazê-lo.



O chefe realmente é um

Este é provavelmente o mais difícil de superar. Se o seu chefe é ruim, as coisas provavelmente não vão melhorar. Infelizmente, alguém tem que estar no comando de qualquer organização, e quando seu chefe é incompetente ou apenas irracional ou tendencioso, você vai passar por um longo e difícil período de trabalho todos os dias.

Se o seu chefe é meramente incompetente, a melhor coisa que você pode fazer é fornecer o máximo de ajuda possível a ele. Você não apenas se tornará inestimável para ele, mas também aprenderá gradualmente o trabalho dele – posicionando-se assim para subir nesta ou em uma organização diferente. Quanto maior o seu conjunto de habilidades, maior a sua flexibilidade na hora de encontrar uma oportunidade de emprego mais desafiadora e gratificante!

Se, por outro lado, seu chefe não for racional e/ou tendencioso, você tem várias estratégias disponíveis, nenhuma delas boa. Você pode apertar o cinto e assumir o abuso; faça o trabalho da melhor forma possível e espere que ele perceba o seu valor; você pode começar a procurar outro emprego; você pode passar por cima de sua cabeça e esperar que seu chefe possa ajudar; ou você pode buscar uma ação legal.

Tenha em mente que o chefe do seu chefe pode muito bem não se importar se ele é abusivo com você. Os altos escalões de uma empresa tendem a ser orientados para os resultados, e se os números do seu chefe são bons, sua infelicidade pode ser apenas o preço de fazer negócios com eles. Se você vai lutar, tenha em mente que há uma chance muito boa de você perder. Entenda os riscos antes de fazer a tentativa! Você chegou a um ponto em que manter sua sanidade mental exige que você corra o risco?

Seu mantra (se você optar por lutar) é DOCUMENTO DOCUMENTO. Anote tudo. Mantenha um diário do que está acontecendo, toda vez que tiver contato com seu chefe, anote. Manter um registro também permitirá que você cubra sua parte traseira se as coisas saírem do controle. Proteger-se.



Abelha ocupada

Você está enterrado no trabalho; você tem mais no seu prato do que você pode suportar. Há novas tarefas chegando antes de você terminar as antigas. Você está estressado, fisicamente esgotado e não há alívio à vista. E agora?

Primeiramente, há outras pessoas na sua organização fazendo exatamente o mesmo trabalho? Se sim, e eles estão gerenciando a mesma quantidade de trabalho sem se estressar, o problema pode ser que você está no emprego errado. Mas se você é o único a fazer esse trabalho, ou alternativamente, se todos que fazem esse trabalho estão tendo os mesmos problemas, você tem várias estratégias disponíveis.

NÃO se permita ser abusado. Leve seu almoço, faça suas pausas e, de fato, faça todas elas! Um funcionário estressado faz um trabalho ruim, então trabalhar com seu tempo pessoal é uma receita para o baixo desempenho e as coisas vão piorar ainda mais a partir daqui.

Peça ajuda! Deixe seu supervisor saber que você está sobrecarregado e ficando mais para trás. Mostre ao seu chefe o que você está fazendo com o seu tempo e se você puder provar que está trabalhando duro e ainda ficando cada vez mais para trás, então será responsabilidade dela encontrar uma solução. Muitas pessoas têm medo de pedir ajuda, medo de que seu chefe acredite que elas são preguiçosas ou incompetentes. Mas se você está ficando quieto louco tentando fazer o irracional, é muito melhor que todos na organização sejam honestos sobre sua situação. A maioria dos empregadores apreciará a honestidade.

Se possível, tenha uma solução em mente. Há tarefas que você não deveria estar fazendo? Você está atrás porque foi forçado a cobrir outra pessoa? Esteja pronto para fazer sugestões. Eles podem não ser aceitos, mas certamente não fará mal tentar. Seu supervisor apreciará o fato de que você tomou o tempo para explorar completamente a situação e suas opções para corrigi-la.

Conclusão

Existem muitas razões pelas quais você pode odiar seu trabalho, mas não importa quais sejam, você não é a primeira pessoa a passar por isso. Você não está sozinho. Mantenha a mente aberta sobre possíveis soluções para o seu problema. Pense bem, comunique-se com seus colegas de trabalho e empregador e esteja pronto para mudar sua atitude. Você provavelmente já ouviu falar antes, mas é verdade.

Ninguém pode fazer você se sentir inadequado sem sua permissão

Isso é verdade para muitas coisas — ninguém pode fazer você se sentir infeliz sem sua permissão, ninguém pode fazer você se sentir com raiva sem sua permissão, e assim por diante. Sua atitude pode muito bem ser a ÚNICA coisa que você PODE mudar em seu trabalho e tudo bem. Depende de você como você reage às coisas. Aprenda a buscar o positivo em cada situação em vez do negativo. Você descobrirá que isso realmente fará uma grande diferença.

E se tudo mais falhar, será que o seu emprego atual realmente vale a pena a perda da sua sanidade e da sua saúde? O estresse é provavelmente a principal causa evitável de problemas de saúde no mundo hoje. Se você já tentou de tudo para melhorar seu trabalho, e nada ajudou, NÃO tenha medo de procurar uma nova vaga em outro lugar. Lembre-se, um emprego é apenas um meio de pagar por sua vida. Sua vida não é algo que você deveria estar dando ao seu trabalho!

Então, até (e se) você fizer essa grande mudança, faça o seu melhor para ajustar sua atitude. Você pode até descobrir que seu trabalho não é tão ruim quanto você pensava.

*****FIM DO EBOOK COMO AMAR O SEU TRABALHO*****

Obrigado por Ler o Nosso Ebook!

Querido leitor,

Gostaríamos de expressar nossa sincera gratidão por dedicar seu tempo à leitura do nosso ebook. Esperamos que as informações contidas tenham sido úteis, inspiradoras e que você tenha desfrutado da experiência de leitura.

Na E-books Word, nos esforçamos para oferecer conteúdo de qualidade que informa, entretém e enriquece a vida dos nossos leitores. Valorizamos sua escolha em explorar o universo dos nossos ebooks e esperamos que esta tenha sido apenas a primeira de muitas experiências agradáveis.

Estamos constantemente trabalhando para trazer novas e emocionantes publicações que abrangem uma variedade de tópicos. Fique atento, pois temos muitos outros ebooks fascinantes à sua espera! Estamos ansiosos para compartilhar mais conhecimento, histórias envolventes e momentos de reflexão com você.

Agradecemos novamente pela sua leitura e confiança na E-books Word. Se houver algum feedback ou sugestão que você gostaria de compartilhar, estamos sempre abertos a ouvir.

Continue explorando o vasto mundo dos livros digitais, e esperamos recebê-lo em breve para mais uma jornada literária conosco.

Com gratidão,

A Equipe da E-books Word.