



TOP FIVE

GUIA PRÁTICO COM CINCO PASSOS PARA NÃO SURTAR NO TRABALHO

ISENÇÃO DE RESPONSABILIDADE

Todas as informações contidas neste guia são conteúdos e conceitos aprendidos e apreendidos ao longo da minha experiência de vida e trajetórias acadêmica e profissional.

Portanto, não considere o exposto aqui como “verdades absolutas”, pelo contrário, aconselho que o questione, que o coloque à prova, pois quanto mais você se empenhar em conhecer sobre o assunto e quanto mais aplicar o que está sendo compartilhado (nem que seja para testar sua veracidade) mais próxima de melhorar seus resultados você estará. Estamos combinadas?!

A proposta deste Guia é compartilhar conteúdos de fácil compreensão e aplicação para impulsionar seu desenvolvimento, visto que, conforme a pirâmide de aprendizagem de William Glasser nossa capacidade de aprendizagem aumenta 80% quando nós fazemos algo que aprendemos.

Neste sentido, preciso deixar claro que apesar de eu me comprometer em entregar conteúdos com grande potencial para gerar resultados significativos, não existe qualquer garantia, pois estes resultados estão diretamente relacionados a aplicação, dedicação e comprometimento dos interessados.

Todas as citações, nomes de marcas, produtos e serviços porventura mencionados aqui são propriedades de seus respectivos donos e são usados somente como referência e embasamento.

Caso sinta o desejo ou a necessidade de compartilhar sugestões e/ou reclamações sobre o Guia, entre em contato diretamente comigo pelo e-mail dayanaclf@gmail.com

**BOA
LEITURA!**

INTRODUÇÃO

Trabalho, você já se perguntou de onde surgiu esse nome?

A palavra trabalho é oriunda de tripalium (ou trepalium), que era, a princípio, um instrumento utilizado na lavoura, mas que no final do século VI, passou a ser também o nome de um **instrumento de tortura** romano.

Isso mesmo que você leu, **INSTRUMENTO DE TORTURA!**

No entanto, mesmo antes de ser associado a tal, trabalhar significava a perda da liberdade e uma atividade inferior, pois quem trabalhava era o escravo. Mas, com o passar do tempo, a palavra trabalho foi ganhando um novo significado.

Com a urbanização e mudanças no mundo do comércio, as funções laborais passaram a ser mais valorizadas. E, com a mundialização da economia no Renascimento, o trabalho passa ao seu papel de importância máxima, a de **ATIVIDADE FONTE DE REALIZAÇÃO HUMANA**.

E hoje?

Qual é o significado do trabalho para você?

O que O SEU trabalho representa para você?



Se você deseja saber **COMO NÃO SURTAR NO TRABALHO**, já adianto que **refletir** sobre a compreensão que você tem sobre ele é fundamental, pois o **significado que damos as coisas que acreditamos nos influencia diretamente**.

Talvez você veja que **sua saúde** (física e/ou mental) já esteja, de fato, **ficando comprometida**, no entanto, ainda não perceba **seu trabalho como a real causa** disso...

Talvez você sinta que ele esteja **exigindo demais de você** e isso esteja te "tirando dos eixos"... ou talvez esteja apenas sentindo que você **não está se desempenhando tão bem** naquilo que faz e isso esteja te dando uma enorme sensação de **completo fracasso**...

Talvez você esteja **triste** por estar assim em relação a algo que lutou tanto para conseguir e não esteja entendendo **o porquê de tudo isso, ou melhor, o que fazer diante de tudo isso**...

Mas, **CALMA!**

Tenha em mente que:
"nada é tão bom que não possa melhorar ou tão ruim que dure para sempre".



**ESTE GUIA VAI TE MOSTRAR OS CINCO PASSOS PARA
NÃO SURTAR NO TRABALHO.**

Vem comigo!

Antes de eu me aprofundar, quero te sugerir uma coisa...

Caso o conteúdo não faça sentido para você ou caso você faça somente a leitura deste material, absolutamente nada na sua vida mudará, pois primeiramente é preciso **acreditar nas sugestões aqui compartilhadas** e acima de tudo **colocar em prática**, afinal, NÃO ADIANTA QUERER RESULTADOS DIFERENTES SE VOCÊ FIZER SEMPRE AS MESMAS COISAS não é verdade?!

Portanto, se algo não fizer sentido, **transforme as minhas palavras de uma forma que faça sentido para você** e para sua realidade, **aplicando os passos** compartilhados aqui para que haja uma REAL MUDANÇA na sua vida profissional e você, verdadeiramente, **NÃO SURTE NO TRABALHO**.

Dito isto, vamos lá!



TOP FIVE

GUIA PRÁTICO COM CINCO PASSOS PARA NÃO SURTAR NO TRABALHO

TOP 1 – Autoconhecimento

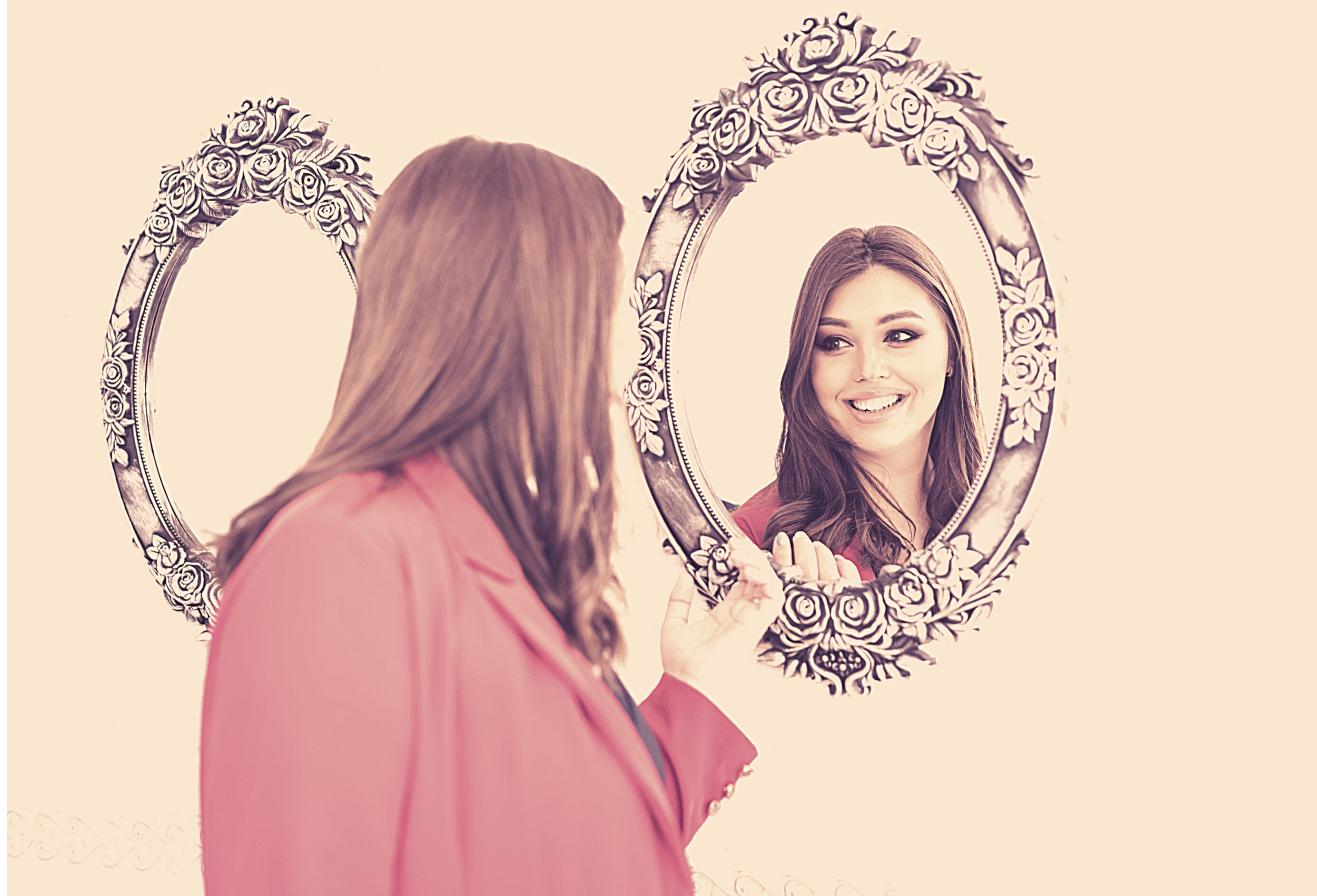
“Quanto mais eu me conheço, mais eu me curo e me potencializo” (José Roberto Marques).

Seu corpo é como uma máquina fantástica, ele produz tudo aquilo que você precisa para alcançar o que deseja. Entretanto, para que você possa desfrutar da sua capacidade máxima, você precisa **conhecê-lo**.

Por isso, o **PRIMEIRO PASSO PARA NÃO SURTAR NO TRABALHO** é buscar por **autoconhecimento!**

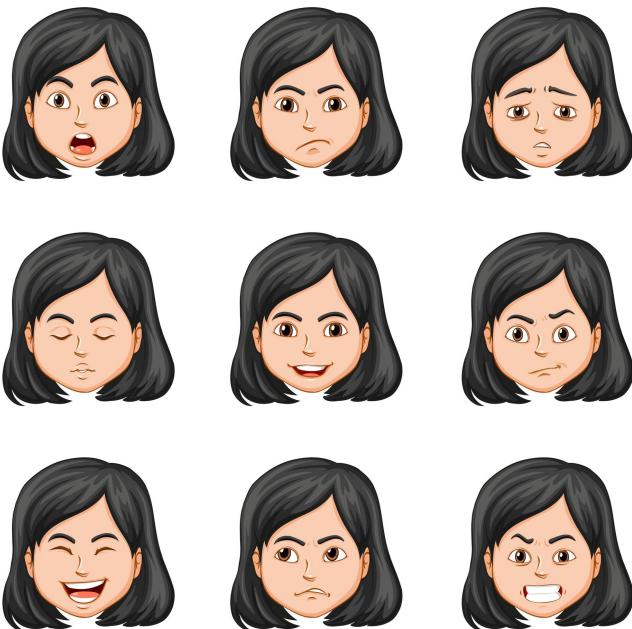
Quando você comprehende quem é, o que te motiva e que você quer, **mais segura** se torna e **menos os fatores externos** que não estão sobre o seu controle **te afetam**.

Faz sentido?!



TOP 2 – Identifique suas emoções e gerencie suas reações

O passo anterior automaticamente já te direciona para o **SEGUNDO PASSO PARA NÃO SURTAR NO TRABALHO**, pois quando você busca se conhecer mais você desenvolve a capacidade de identificar/ reconhecer suas emoções, o que te possibilita gerenciar suas reações.



Não conseguimos, de maneira consciente e automática, controlar nossas emoções/sentimentos frente as coisas que acontecem conosco, mas o que fazemos a partir daquilo que sentimos, sim, isso controlamos.

Raiva, medo, tristeza ou alegria são sentimentos/emoções que você não controla quando algo te acontece, no entanto, como agir diante ou a partir deles sim.

É basicamente assim, “**me conheço, identifico o que sinto e então consigo pensar melhor sobre como agir com mais assertividade**”, entende?!

Portanto, para **NÃO SURTAR NO TRABALHO** uma boa dica é buscar **compreender como se sente em relação a ele para** que, como isso, você possa **gerenciar seu comportamento com mais equilíbrio**.

Top 3 - Intercale suas tarefas

Aplicando às sugestões anteriores, sigamos para **O TERCEIRO PASSO PARA NÃO SURTAR NO TRABALHO.**

Sabemos que quando fazemos algo que não gostamos de fazer, necessitamos desprender de um nível de energia e paciência a mais não é mesmo?!

E a recíproca também é verdadeira, pois quando precisamos fazer algo do qual gostamos, fazemos com muito mais empenho, entrega e leveza.

Neste sentido, a sugestão desta vez é **intercalar!**

Isto é, além de buscar se conhecer, identificar suas emoções para gerenciar suas reações, **intercalle suas tarefas de trabalho.**

Acrescente entre uma e outra atividade que você não gosta tanto, mas que precisa fazer, algo que você goste, que **recarregue suas baterias** sabe?!

Por exemplo, entre um e-mail bastante técnico que te **desgasta** cognitivamente (ou até psicologicamente) e outro, dê uma pausa para encaminhar uma mensagem espontânea e simples para uma pessoa querida ou mesmo assistir um vídeo curto sobre algo que te interesse, assim, você se sentirá mais **leve** ao aliviar suas tensões cognitivas.

Mas, veja bem, neste passo é preciso exercitar o **equilíbrio** para que não haja o acumulo que coisas que você não goste, mas que precise fazer, e isso seja um novo motivo de estresse, estamos combinadas?! 😊

TOP 4 – Tire proveito do 3 Efes (F's)

Bom, muitas vezes, estamos a ponto de **surtar no trabalho** devido à **exaustão**, seja ela física ou mental mesmo, não é verdade?!

Se paramos para observar, ficamos a maior parte do nosso dia no trabalho.

Horas e horas a fio lidando com todo tipo de situação e pessoas, tendo ainda que conciliar nossas atividades laborais com as demais “obrigações” da vida (casa, família, estudos...).

Como você leu logo acima, seu corpo realmente é como uma máquina que produz tudo o que você precisa. Entretanto, é também verdade que, para que ele funcione bem, você precisa **respeitá-lo em suas necessidades** e, uma delas é o **descanso**.

Por isso, o **QUARTO PASSO PARA NÃO SURTAR NO TRABALHO** é tirar proveito dos três efes!

Mas, como assim?

Que efes são esses?

FINAL DE SEMANA, FOLGA E FÉRIAS! Hahahaha

É exatamente isso que você está lendo! Para não surtar no trabalho você precisa se permitir (e se organizar) para **desfrutar de momentos de descanso e de lazer**.

Quando eu digo final de semana, não significa necessariamente sábado e domingo ok?! Me refiro a realmente **separar e definir algum dia para que você se dedique a você mesma e as coisas que te fazem bem**, assim você também aliviará as tensões proporcionadas pelas carga (ou sobrecarga) de trabalho e **as chances de surtar cairão exponencialmente**, com certeza!

Top 5 - Trabalhe com algo que você goste

Por último, mas não menos importante, o **QUINTO PASSO PARA NÃO SURTAR NO TRABALHO**, é estar em uma profissão que você **goste**, que seja compatível com seu **perfil** e que esteja alinhada ao seu **propósito de vida**.

Mas, como assim?!

O **propósito de vida** é o que orienta toda a nossa trajetória existencial, pois está diretamente ligado à nossa identidade e se baseia em nossas crenças e valores.

É o propósito de vida que **nos move**, que **nos motiva a levantar da cama todos os dias!** É o reconhecimento de quem somos e do impacto que causamos no mundo ao nosso redor, diretamente conectado aos nossos **talentos, sonhos, objetivos e ações**.

Talvez os motivos que a fizeram escolher a profissão que hoje você tem, não levaram em consideração estas coisas e, por isso, hoje **você não se reconheça naquilo que faz** e a sensação que tem é que o seu trabalho esteja, de fato, te **torturando e/ou enlouquecendo**.



Mesmo que você já coloque em prática o passo anterior desfrutando dos momentos de descanso e lazer, não sente que suas “suas baterias estão sendo recarregadas”, porque está **constantemente sem energia, cansada e estressada**.

Pois bem, ao longo da minha caminhada vivenciei, observei e validei que quando **trabalhamos com aquilo que gostamos**, em que nos sentimos motivadas, vemos uma causa e que valoriza e potencializa nossos talentos e habilidades, **somos mais felizes**.

Por isso, hoje **a minha profissão é fazer você ser feliz na sua!** E isso é mais possível e real do que você imagina.

Por meio de técnicas e ferramentas que auxiliam no processo de autoconhecimento, identificação de crenças valores, quebra de crenças limitantes, perfil profissional e comportamental, potencialização de talentos e habilidades e na realização de um plano de ação assertivo, **é possível encontrar e conquistar a Carreira da sua Vida para não surtar no trabalho.**

"Escolha um trabalho que você ame e não terás que trabalhar um único dia em sua vida", disse o pensador e filósofo Confúcio.



**MINHA PROFISSÃO
É FAZER VOCÊ SER
FELIZ NA SUA!**

E então, agora eu quero saber, tudo isso **faz sentido para você?**

Você realmente acredita que essas dicas te ajudarão a **NÃO SURTAR NO TRABALHO** e a ter um dia-a-dia profissional mais tranquilo?

Se **sim**, preparei algo ainda mais especial **exclusivamente para você!**

Se **não**, eu também preparei algo **surpreendente para você**, porque se este Guia não fez nenhum sentido, o que eu preparei com certeza fará, pois entraremos em questões ainda mais profundas.

Eu sei que muitas coisas não dependem apenas de você e que simplesmente **fazer o que está aqui neste Guia pode não ser suficiente** diante dos diversos fatores externos como, a empresa pouco flexível onde você trabalha, o chefe incompreensível e desumano, os liderados resistentes e indisciplinados...

Enfim, **para que você possa resolver então essa questão de NÃO SURTAR NO TRABALHO de uma vez por todas**, eu criei um **treinamento online e gratuito** que faz parte de um novo projeto para te ajudar, independentemente do local onde você trabalha ou da função que ocupa.

CLICA NO LINK E A GENTE SE VÊ LÁ!

**Abraço
afetuoso!**

Dayana Couto
Coaching de Carreira
@_dayanaccoach

DIREITOS AUTORAIS

Este Guia está protegido por lei de direitos autorais. Todos os Direitos sobre o guia são reservados, por isso não é permitida sua venda e tampouco cópia/reprodução do seu conteúdo em sites, blogs, jornais ou quaisquer outros veículos de distribuição de mídia. Qualquer tipo de violação dos direitos autorais estará sujeito a ações legais. Todavia, sinta-se à vontade para indicar este material para quem você acredite que ele contribuirá.

PARABÉNS PELA INICIATIVA!