



*Pequenos problemas são difíceis de serem vistos, mas fáceis de consertar.
No entanto, quando você deixa que esses problemas se avolumem, eles são
fáceis de ver e difíceis de consertar.*
Nicolau Maquiavel.

Você tem a habilidade de buscar soluções em situações de estresse?

Quando nos encontramos numa situação estressante, tendemos a reagir basicamente de três formas: ou nos preparamos para o ataque, ou fugimos, ou ficamos paralisados. Uma das habilidades para lidar de forma eficiente com situações de estresse é dirigirmos o nosso foco de concentração para a solução e não problema. Embora o conceito seja simples ele apresenta muitos desafios na prática. No mundo corporativo quando algo dá errado, muitas empresas ainda buscam os culpados ao invés de procurar soluções.

Culpar os outros tende a piorar a situação. Suponha que você seja o gerente de um departamento e que a direção da empresa o culpe por não ter apresentado o relatório de vendas na reunião mensal. Você depende do departamento de vendas para obter o relatório e o culpa por não ter lhe mandado o relatório em tempo. O departamento de vendas, por sua vez, culpa o departamento de informática, que não foi capaz de criar um sistema de levantamento de informações eficiente para obter as informações no tempo necessário. Então, o departamento de informática culpa a direção e a gerência, que aprovaram o sistema de coleta de dados. Em poucas palavras, culpar os outros gera ainda mais desentendimentos.

Tanto no mundo corporativo quanto na vida pessoal é comum pensarmos nos problemas e não nas soluções principalmente em momentos de estresse. Para escapar desta armadilha, é útil mudar

nosso padrão de pensamento. Se fizermos a pergunta certa tendemos a encontrar as repostas certas. Para encontrar soluções, ao invés de procurar o culpado, busque soluções. Para isso fique atento as seguintes estratégias:

Evite: Quem deve ser o culpado?

Prefira: Como podemos mudar o que fazemos para que isto não ocorra novamente?

Resolva os problemas medida que eles surgem e faça disso um hábito, lembre-se de investir tempo nas soluções isso vai garantir uma vida com menos estresse e mais qualidade de vida.

BAIXE MEU E-BOOK - A ARTE DO ENGAJAMENTO

Bibliografia consultada:

Liderança é uma questão de atitude, Karim Khoury Editora Senac São Paulo, 2009

Vire a Página aprenda a resolver conflitos, Karim Khoury Editora Senac São Paulo, 2005

**Acordo**
Treinamento e Desenvolvimento

A Acordo é uma empresa com foco em treinamento e atua com desenvolvimento gerencial, palestras, treinamentos e coaching e a formação de instrutores

E-mail

karim@karimkhoury.com.br

Telefone:

[+55 11 98120-2626](tel:+5511981202626)

Siga as minhas Redes Sociais

