

Objetivo	estimular a criação de desafios constantes para o desenvolvimento profissional.
Palavras-chave	desenvolvimento, carreira, inovação.
Tempo estimado	7 minutos

Seu cérebro precisa de desafios

*Willyans Coelho
Psicólogo e MBA em
Gestão pela FGV*

Você vai ler:

- ▶ Dicas para renovar o ânimo nas tarefas.
- ▶ O prazer das descobertas cotidianas.
- ▶ Os desafios pessoais e a rotina profissional.



Já percebeu a satisfação de uma criança que consegue ler as suas primeiras palavras? E a dedicação de um adolescente a um jogo que ele deseja "zerar"? Já se entusiasmou com o ânimo de um recém-formado que consegue o seu primeiro emprego? Nessas situações, a curiosidade e a satisfação agem ao mesmo tempo para estimular a execução das tarefas.

Mas com o passar do tempo, o que era novidade vira rotina. Daí perde a sua "graça". Diante dessa situação, é essencial que você procure alternativas para ganhar um novo ânimo. Mesmo numa atividade rotineira, você pode criar novos desafios. Há diversos aspectos que podem ser melhorados:

Tempo de execução - Procure diminuir o tempo que utiliza para realizar uma determinada tarefa. Estipule um prazo cada vez menor, controle e verifique os resultados. Certamente você vai desenvolver novas estratégias para obter um bom desempenho.

Melhoria da qualidade - Defina indicadores de qualidade para sua tarefa. O próprio **exercício** de definição, em si, já servirá como um estímulo para manter a atividade interessante.

O processo de definição de indicadores requer uma análise detalhada das suas tarefas, o que por si só já o fará percebê-la de outras formas.

Economia de recursos materiais - Ações sustentáveis são essenciais para qualquer organização. Na sua atividade, como você poderia economizar papel, energia elétrica ou telefone? Ou ainda qualquer outro recurso que você utiliza com frequência?

Satisfação do cliente - Seja ele externo ou interno, toda pessoa tem um cliente na empresa. Como o seu cliente avalia a qualidade do seu trabalho? Quais os critérios que poderiam ser utilizados nessa avaliação? Como você vai conseguir a opinião dele?

Enriquecimento da tarefa - Procure na sua tarefa aquilo que pode ser aprimorado, modificado ou experimentado. Há sempre algo para mudar e, dessa forma, gerar um novo ânimo para executar suas tarefas.

Essas são algumas das estratégias que você pode utilizar para manter a sua atividade sempre interessante. Por outro lado, nosso cérebro gosta de desafios que são realizáveis. Não adianta definir metas inalcançáveis, prazos curtos demais ou indicadores fora da realidade. Não dá para mudar radicalmente o seu desempenho da noite para o dia.

Se a meta estiver muito longe de ser alcançada, procure quebrar tal desafio em passos menores. Não queira dar um "passo maior do que as pernas". Suba um degrau de cada vez. Dê a si mesmo a chance de perceber que é capaz de cumprir esse desafio. Isso lhe dará a energia que precisa para aprimorar cada vez mais o seu desenvolvimento profissional, melhorar seu desempenho na empresa e receber as merecidas recompensas.

Lembre-se:

- ✓ Use a criatividade para fugir da rotina.
- ✓ Tarefas renovadas geram novos desafios.
- ✓ E trazem novo ânimo para executá-las.



E você...

- ❖ Quanto dura o encanto de uma nova tarefa?
- ❖ Como renova seu repertório de soluções?
- ❖ Avalia o grau de prazer e moderação nos desafios?

