

E-BOOK



RESOLVENDO COM BOM HUMOR

DICAS DE OURO PARA ESTIMULAR E MANTER
O BOM HUMOR E RESOLVER PROBLEMAS NO
TRABALHO



LEILA DUARTE

INTRODUÇÃO

Sabe aquela pessoa que chega sempre sorrindo? Cumprimentando todo mundo em plena segunda-feira cedinho?

Essas pessoas são tão carismáticas, cheias de luz, energia, quando chegam no lugar não tem como se esconder. As vezes até sofrem *bullying* por serem simplesmente bem-humoradas.

Não tem a ver somente com salário, cargo, vai além disso. Estou falando da serotonina que é o “hormônio da felicidade”. Aliás, esse hormônio regula várias funções em nosso corpo. E não podemos esquecer da companheira dopamina que é hormônio do prazer.

Pesquisas revelam que bom humor interfere no aprendizado da pessoa. Por que será que os palestrantes, por exemplo, mais queridinhos e famosos são os mais bem-humorados? Justamente porque eles transmitem energia, força, vigor e impactam a vida das pessoas ao seu redor. Isso acaba atraindo mais pessoas para perto deles.

O sorriso frouxo e sincero é capaz de derreter até o coração mais gélido.

“Inteligência e bom humor. O primeiro seduz e o segundo desarma. Nocaute” (Valmir Mizio)

Ajudar de forma solidária, bem-humorada e responsável, sendo um facilitador de processos, inspirando e porque não ser um agente de transformação em seu ambiente de trabalho?

Com base nisso, que tal fazermos conexão entre uma boa dose de bom humor e Design Sprint para resolução de problemas?

Neste E-book você vai aprender:

- Por Que Bom Humor é Tão Importante no Trabalho?
- O Que é Design Sprint? Fases Desta Ferramenta e de “Quebra” Suas Vantagens
- Dicas Para Estimular e Manter o Bom Humor no Trabalho

Descomplicar as coisas ajuda a ter uma visão holística, que pode contribuir a atingir seus objetivos de forma clara e natural.

Lhe convido a embarcar nessa jornada e descobrir que é possível resolver com bom humor.

1. Por Que Bom Humor É Tão Importante No Trabalho?

Segundo estudo realizado pela empresa líder mundial em recrutamento Robert Half, o bom humor é muito importante para o crescimento na carreira profissional. (Site Revista Forbes).

Ainda com base nesse levantamento mais de 90% dos executivos acreditam que o senso de humor contribui para o crescimento profissional. Isso demonstra inteligência emocional, uma competência que muitos profissionais vêm buscando encontrar através do autoconhecimento.

O bom humor, ajuda a deixar o clima organizacional mais leve, diminui o estresse, aumenta a aliança entre os membros das equipes, aumenta o engajamento, motivação, aprimora a comunicação, torna a atmosfera mais criativa, auxilia na resolução de problemas e conseqüentemente aumenta a produtividade.

“Um indivíduo bem-humorado sofre menos porque produz mais endorfina, um hormônio que relaxa”, diz o clínico geral Antônio Carlos Lopes, da Universidade Federal de São Paulo.

A endorfina contribui para ter bom humor. Então, teremos um círculo viciante de quanto mais bem-humorado a pessoa estiver, maior o bem-estar, resultando em mais bom humor, onde a endorfina também controla a pressão sanguínea, conseqüentemente facilitará para ter uma boa noite de sono e melhorar o desempenho sexual.

As empresas buscam por soluções inovadoras, aumentar produtividade, maior interação entre as equipes, líderes inspiradores, não é?

Um estudo feito em conjunto entre as Universidades da Pensilvânia e Harvard afirma que pessoas que se sentem mais à vontade para contar piadas no trabalho, também são as mais confiantes e competentes a desempenhar suas atividades.

E tem mais, pesquisadores da Universidade de Nebraska revelaram que reuniões onde os integrantes sorriem, geram maior produtividade e trazem mais soluções inovadoras.

Quando rimos enviamos mais oxigênio para o cérebro, conseqüentemente conseguimos pensar de forma mais clara. Agora podemos entender quando ficamos nervosos, alguém sempre fala para ter calma e respirar fundo.

Sabe aquela comida saborosa? Bem temperada e com sal na medida? Segundo Samuel Butler: “A vida é como a música. Deve ser composta de ouvido, com sensibilidade e intuição, nunca por normas rígidas”. Pois é, o bom humor é exatamente assim.

Ter esse jogo de cintura, saber dosar o bom humor fará toda a diferença em suas relações tanto no âmbito profissional quanto pessoal.

2. O Que É Design Sprint? Fases Desta Ferramenta E De “Quebra” Suas Vantagens

Desenvolvido pelo Google Ventures, o Design Sprint é uma metodologia participativa onde membros de diversos departamentos se reúnem para em uma semana discutir ideias de um projeto. Onde terá um protótipo já testado e aperfeiçoado no final.

Os integrantes vão ficar em imersão nesse projeto, ou seja, disponibilidade total de corpo e alma, mente, coração para trabalharem nesse produto/serviço.

É uma maneira ágil de trabalhar com uma ideia do produto/serviço, ver sua funcionalidade, implantação, em um curto espaço de tempo. Serão cinco dias de intensa interação.

Não precisa esperar um MVP (Minimum Viable Product), para saber se vai rodar ou não a ideia. O foco aqui é fazer uma prototipagem mais rápida e validar os testes com usuários. Assim reduzir horas de processos e trabalho.

Para começar é necessário formular qual será o Sprint do projeto. O Sprint Master define a proposta, explica como será a solução e de como serão feitas as atividades no decorrer desses cinco dias. Ele também é quem faz as entrevistas para escolher os participantes das equipes.

Os critérios são além de visão de negócio e experiência, os participantes precisam estar ali conectados pelo propósito. Na sequência preparar local, materiais que serão utilizados nesse período.

Como o tempo é curto, recursos limitados, é de extrema importância que algumas pessoas assumam funções-chaves como Facilitador, Decisor, para a semana ser proveitosa e produtiva.

O Facilitador é o dono do método. Alguém que conhece a ferramenta Design Sprint, que sabe cada passo que deve ser seguido durante a semana.

As vezes devido ao apego emocional ao projeto, é comum que o Facilitador seja alguém de fora da empresa, como de uma consultoria especializada, por exemplo.

Falando do Decisor, ele toma as decisões mais críticas. Visto que o tempo é muito curto e os impactos podem ser enormes nos trabalhos. Ele toma decisão pelo time para otimizar o tempo evitando longas discussões.

As fases são divididas em cinco, uma para cada dia da semana.

1. Compreensão
2. Divergência
3. Decisão
4. Protótipo
5. Validação

Segunda-Feira: UNPACK (Compreensão)

No primeiro dia, todos os participantes vão falar sobre o que sabem, pois geralmente cada departamento da empresa é responsável por uma parte da informação. Após compreender, avaliar o problema, público-alvo, com os insights, e uma user story simples, começa a escrever o escopo para a semana.

Terça-Feira: SKETCH (Divergência)

Diferente do Brainstorming, cada participante desenha suas ideias. O objetivo é exercitar o máximo de soluções possíveis. O Facilitador vai utilizar as técnicas necessárias e no final o grupo vota nas melhores ideias.

Quarta-Feira: (Decisão)

Dia de escolher e filtrar as ideias, pois não é possível prototipar todas as ideias. Pode-se usada a técnica chamada “dot voting”, em que cada pessoa tem direito a três votos, distribuídos da forma que desejarem.

O grupo selecionará a melhor solução. Após a escolha, é necessário desenhar um storyboard que funcione como um guia do protótipo. Neste dia também será escolhido as pessoas que irão participar da pesquisa no quinto dia.

Quinta-Feira: (Protótipo)

Dia de construir o protótipo. Esse dia vai exigir muita produtividade do grupo. Importante estar com todas as atividades planejadas para o dia ser aproveitado ao máximo. No final do dia o “realistic-looking” deve estar pronto para o teste. Outra parte da equipe estará preparando o teste do dia seguinte, roteiro, entrevista, etc

Sexta-Feira: (Validação)

Agora é a hora de apresentar o protótipo para as pessoas que não são os criadores. Após receber o Feedback, ao final do dia a equipe irá discutir para saber se a ideia deve sobreviver ou ser reformulada.

Entre as vantagens do Design Sprint é prever falhas, antecipar melhorias, testar ideias. Assim o lançamento ocorrerá após certificar-se que está de acordo com os resultados esperados pela equipe. Essa metodologia favorece um ambiente de inovação, colaboração e interação das pessoas.

3. Dicas Para Estimular e Manter O Bom Humor No Trabalho

Recomendo comer “palhacitos” no café da manhã, vai ajudar muito na sua dose diária de bom humor.

Atenção! Bom Humor é viciante, quando usado com frequência pode inclusive contagiar as pessoas ao seu redor. Aprecie sem moderação. Rs

Seguindo as dicas abaixo, o bom humor tende a fluir em seu ambiente de trabalho. Mas, siga sua linha de inspiração, seja autêntico e respeite seus limites. Não tente forçar nada ou alguma situação.

Respire fundo, sorria e comece a praticar:

- Até a pilha tem um lado positivo e outro negativo. Use seu pensamento, inteligência e veja o lado positivo da situação. O que aprendi?
- Tenha atitudes positivas, seja receptivo. Pequenas atitudes influenciam na qualidade do ambiente de trabalho.
- O dia mal chega para todos. Cabe se policiar de como vamos reagir perante determinadas situações.

- Organize seu dia. Começar reclamando não vale a pena. Comece a agradecer, envie mensagens positivas para seu cérebro e ajude durante o dia.
- Saiba seus pontos positivos e use eles a seu favor.
- Não pode matar o coleguinha. Ter controle e inteligência emocional contribui para a harmonia na equipe.
- Não faça piadas ofensivas, educação e respeito em primeiro lugar.
- Entenda a personalidade de seus colegas. Isso facilitará muito na interação.
- Resolva impasses logo que aparecerem. Não deixe o ranço tomar conta da situação. Resolva o quanto antes e sempre veja os dois lados e trate com muito respeito.
- Compartilhe bom humor: Seja proativo, interaja, pratique o diálogo aberto, seja gentil, simpático, solidário e educado.

CONCLUSÃO

Podemos perceber que tudo é uma questão de *mindset*. Porque não adianta nada fazer um mega fluxo, mudar processos, investir em campanhas de marketing, se não conseguirmos atender o nosso principal cliente que são os funcionários.

Aprendizagem inteligente garante que o trabalho ande de mãos dadas no mesmo processo. Fazer conexões com tecnologia, reflexões, *insights*, principalmente realizar tarefas com bom humor, muda toda a atmosfera ao nosso redor.

Com automatização dos processos, as tarefas que são repetitivas serão realizadas por robôs no futuro. Então devemos pensar na forma de nos relacionar assertivamente, usar gentileza e ser bem-humorado.

Lembrar que tudo isso envolve Networking, ele é feito de pessoas para pessoas e não para as máquinas.

SOBRE A AUTORA:

Meu nome é Leila de Oliveira Duarte, sou Administradora, Especialista Lean Six Sigma Yellow Belt, Auditora 5S Lean Office. Tenho ampla experiência em empresas de grande porte e multinacionais, me especializei em MBA em Gerenciamento de

Projetos. Por ser facilitadora de processos sempre tive o foco em gestão e liderança de equipes e realizei cursos nessa área também.

Particpei de projetos de Reestruturação do Programa 5S Lean Office; Programa 5S Lima/Peru; Automatização Portal de Carreiros. Com foco em melhoria ganhei o prêmio “Orgulho de ser VID”.

Além de participar de projetos sociais que envolvem educação, cidadania, desenvolvimento humano.

Através do LinkedIn publiquei artigos com assuntos voltados para RH, Inovação, TI, sendo que esses mesmos artigos foram publicados também em outros sites como: Revista Melhor - Gestão de Pessoas, RH Online, Revista Empresários, Administradores.com, LogWeb, Lean TI, Profissionais TI, ASSESPRO-PR.

Atualmente como empreendedora sou founder da NOVO ELO, onde o propósito é conectar pessoas.

Atuo como Consultora, Palestrante, Mentoring. Ministro palestras, workshop Master Class In Company personalizados, treinamentos.

Abordo temas como: Networking 4.0 (Netweaving); LinkedIn, Reputação Digital o Lastro de Autoridade que Influencia a Marca, Resolvendo com Bom Humor, Inovação e assuntos correlatos.

Contatos:

leiladuarte@novoelo.com.br

<https://www.linkedin.com/in/leila-duarte/>

<https://www.novoelo.com.br>

https://www.instagram.com/leiladuarte_oficial