



## Mudança no local de trabalho para gerentes

Mudança é uma palavra que inspira medo e esperança. O atual ambiente corporativo está evoluindo constantemente à medida que se ajusta às tendências do mercado, a novos concorrentes e tecnologias, à crise mundial como a pandemia etc. Restruturação, terceirização, enxugamento, mudança de prioridades e troca para o trabalho virtual são lugares comuns no ambiente atual.

Há um certo conforto em ficar na rotina e na familiaridade. Quando essas situações estão sujeitas a mudanças (ou até mesmo com possibilidade de mudança) pode ser fácil sucumbir a emoções como medo, a ansiedade, a negação, a raiva e a tristeza. A mudança envolve dizer adeus ao velho normal, como você o conheceu. No entanto, se assumirmos imediatamente o pior, estaremos meramente nos concentrando na perda. A realidade da mudança também pode trazer grandes oportunidades.

Como podemos encontrar a oportunidade? Aceitar que a mudança envolve um período de incerteza. Você estava acostumado com o jeito de ser das coisas. Você conhecia sua função e como desempenhá-la com eficiência. Agora está explorando aquilo que será o seu novo normal. Essa fase é caracterizada pelo desconforto, mas também pela criatividade. Manter uma mentalidade flexível pode ajudá-lo a considerar várias perspectivas e novas oportunidades criativas podem ser identificadas. As pessoas podem ter uma grande variedade de emoções enquanto trabalham com incertezas, tanto positivas quanto negativas. Esperança, antecipação, alívio, negação que a mudança está ocorrendo, raiva e tristeza são muito comuns.

Finalmente, a mudança envolve ir adiante de um novo jeito. As transições bem administradas ajudam as pessoas a entender claramente suas novas funções e criar um sentimento de propósito. Esse pode ser um tempo de entusiasmo e renovação.

## Formas de se ajudar em um ambiente sujeito a mudanças

- **Reconhecer que a mudança é cíclica.** Começa com um final, passa por um período de transição e leva a um novo começo. Pense nas mudanças pelas quais você já passou. Identifique os aspectos bem-sucedidos com os quais lidou.
- **Seja gentil consigo mesmo e com os outros.** O autocuidado é muito importante. Coma bem. Durma o suficiente. Interaja com os que ama. Tenha o objetivo de fazer intervalos para descontrair. Incentive os outros a fazer o mesmo. Use seu senso de humor. Seja gentil com os outros. O simples ato de fazer pelos outros é recompensador, e existe a possibilidade de que também enriquecerá a relação com essa pessoa.
- **Mantenha uma boa atitude.** Embora talvez você não possa interferir nas mudanças que estão ocorrendo, você é o mestre de sua própria atitude. Seu entusiasmo pelo trabalho, mesmo que você não esteja entusiasmado com as mudanças que estão ocorrendo, pode servir para aliviar a tensão, para você e para seus colegas. Como diz o velho ditado, quando o vento começa a soprar, é melhor curvar-se como o salgueiro do que ficar rígido como o carvalho. Isso também é verdadeiro para as mudanças no local de trabalho. Sua flexibilidade pode fazer a diferença entre a mudança como uma experiência positiva ou algo negativo.
- **Evite o pensamento negativo.** Você pode ter pensamentos como: “Por que estão fazendo isso conosco?” Quando mudam as circunstâncias além de nosso controle de um modo inesperado, podemos sentir raiva. Tente adotar uma abordagem mais positiva às mudanças. As organizações bem-sucedidas do futuro serão aquelas que lidarão com êxito hoje com a mudança.

- **Controle o que puder.** Tente não se estressar com situações que estão fora de seu controle, inclusive como seus colegas reagem à mudança. Concentre-se em suas próprias reações e comportamento.
- **Lembre-se:** Não é pessoal. É muito importante lembrar que a decisão de provocar a mudança não é um reflexo sobre você. É uma decisão corporativa por parte da empresa.
- **Tenha clareza sobre o modo pelo qual as mudanças afetam sua função.** As mudanças no local de trabalho quase sempre empurram as pessoas para novas funções, departamentos e/ou ambientes de trabalho. Peça a seu supervisor esclarecimentos sobre os deveres e responsabilidades de seu novo cargo. Procure formas de desenvolver seu conjunto de habilidades.
- **Execute bem o seu trabalho.** Em um período de crise, você pode contribuir para a estabilidade do local de trabalho demonstrando a seus colegas que a vida — e o trabalho — continuam. Trabalhar da melhor forma possível e manter uma atitude positiva sem dúvida deixará uma impressão positiva duradoura, mesmo você tendo trabalhado para uma empresa por dois dias ou por duas décadas.

## Formas de ajudar aos outros em um ambiente sujeito a mudanças

- **Seja paciente.** Entenda que a mudança é um processo. Apoie os funcionários quando se mudarem despedindo-se da forma antiga de agir, transitando pela incerteza e avançando no novo caminho.
- **Comunique-se com seus funcionários.** Compartilhe informações, por exemplo, os motivos pelos quais a mudança é necessária, o que ela significa e quando será efetivada. Obtenha a opinião dos funcionários sempre que for possível. Os mais afetados pela mudança poderão ter ideias criativas que podem reforçá-la. Da mesma forma, se estiverem envolvidos no processo, eles poderão se comprometer mais. Ouvir pode ser tão importante quanto falar. Isso ajuda os outros a se sentir envolvidos, ouvidos e valorizados.
- **Dê expectativas claras e concisas.** Garanta que seus funcionários tenham clareza sobre o calendário das mudanças, as expectativas de um período de ajuste e entendam suas novas funções e responsabilidade.
- **Comemore os sucessos e conquistas.** Reconheça publicamente e elogie o bom trabalho. Comemore as “vitórias” grandes ou pequenas. Incentive e recompense o sucesso.



**Este programa não deve ser usado para emergências nem para necessidades de tratamento urgente. Em caso de emergência, ligue para os serviços de emergência ou vá ao pronto-socorro mais próximo.** Este programa não substitui o tratamento de um médico ou profissional de saúde. Consulte seu médico quanto a necessidades específicas de atendimento de saúde, tratamento ou medicamentos. Devido à possibilidade de haver conflito de interesses, não será fornecida consultoria jurídica em caso de problemas que possam envolver ações contra a Optum, suas afiliadas ou qualquer entidade por meio da qual o solicitante esteja recebendo estes serviços diretamente (por exemplo, o empregador ou plano de saúde). Este programa e seus componentes podem não estar disponíveis em todos os estados ou para todos os tamanhos de grupo e está sujeito a alterações. Podem ser aplicadas exclusões e limitações da cobertura.

Optum® é uma marca comercial registrada da Optum, Inc. nos Estados Unidos e em outros países. Todas as outras marcas ou nomes de produtos são marcas comerciais ou registradas ou que pertencem a seus respectivos proprietários. A Optum é uma empresa que oferece oportunidades iguais para todos.

© 2023 Optum, Inc. Todos os direitos reservados. WF8463081 223388-092022 OHC