

# Como liderar e gerenciar uma equipe virtual durante a COVID-19



Liderar uma equipe remotamente pode ser algo novo para você, uma vez que a crescente tensão sobre a COVID-19 (Coronavírus) exige que as empresas mantenham seus funcionários em casa. Como é possível guiar outras pessoas de maneira criteriosa e efetiva, quando nós mesmos atravessamos um território desconhecido?

## **Primeiro, faça uma análise de si mesmo**

Antes de entrar na logística de gerenciar uma equipe remota, é importante analisar o seu próprio bem-estar primeiramente. Faça uma pausa. Observe os pensamentos e emoções que estão surgindo neste momento. Perceba sensações no seu corpo. Reconheça e entre em contato com tudo que estiver vivenciando.

Talvez seja útil expressar as emoções que você está sentindo. Talvez haja um senso de desconforto ou opressão. Pode ser que haja um sentimento de euforia ou terror – ou ambos.

Considere iniciar os dias com alguns minutos de meditação “mindfulness” – uma prática fundamental que faz com que você se alinhe e se equilibre para que possa começar os dias sentindo-se mais centrado e com maior clareza.

## **Pratique a compaixão**

Autocompaixão significa aceitar seus pensamentos e sentimentos com abertura e sem julgamento. Significa também reconhecer nossa humanidade comum e saber que, não importa o que esteja sentindo, você não está sozinho.

Neste momento, estamos todos fora do eixo devido ao surto de COVID-19 e dando o melhor de nós para um objetivo mais elevado: proteger um ao outro. Além de minimizar nossa própria exposição, estamos agindo em prol de um bem maior. Trabalhar remotamente é um ato de compaixão.

Muitos funcionários apreciam a oportunidade de trabalhar remotamente. Esta é a oportunidade para eles apresentarem o melhor do trabalho individual e também do trabalho em conjunto — é uma chance para brilharem de verdade.

E, em tempos de inquietude e incerteza, a equipe precisa de sua liderança criteriosa. Eles precisam de sua presença calma e de um senso de clareza e foco. Na mudança para o trabalho feito remotamente, sua equipe precisa sentir-se conectada a você e também uns com os outros.

*“A incerteza é uma parte permanente do cenário da liderança. Ela nunca desaparece”.* – Andy Stanley

### Dez dicas para gerenciar uma equipe remota

1. Conecte-se com seus funcionários individualmente com regularidade. Pergunte-lhes como estão e de que tipo de apoio eles precisam.
2. Elimine toda distração e assim você pode estar totalmente presente para ouvir, ser solidário e oferecer compaixão.
3. Conecte-se como equipe. Os membros de uma equipe precisam uns dos outros. Eles precisam sentir-se unidos e com um objetivo em comum.
4. Seja honesto mesmo que esteja inseguro. Permita-se estar vulnerável e compartilhe sua própria insegurança ou inquietude como uma maneira de engendrar confiança e criar conexão.
5. Seja claro sobre as expectativas e mantenha o curso dos projetos.
6. Lembre-se de que sua equipe é inovadora e capaz de enfrentar este desafio. A diversidade de talentos e pontos fortes é inestimável neste momento.
7. Comunique-se mais do que nunca por meio de e-mail, mensagens de texto, ligações e bate-papo com vídeo. Faça com que a tecnologia combine com a tarefa. Use mensagens de apreço escritas à mão e enviadas por correio.
8. Introduza recursos conforme necessário, por exemplo, alguém de suporte de TI que possa oferecer orientação ao longo do caminho na transição dos membros da equipe para o trabalho remoto.
9. Crie uma cultura de aprendizado contínuo. John F. Kennedy disse que “Liderança e aprendizado são imprescindíveis um ao outro”. Ter agilidade no aprendizado significa estar aberto a novas ideias e sistemas, com visualização dos erros como oportunidades para aprender.
10. Preste atenção a si mesmo. Ao cultivar seu próprio bem-estar, você estará mais presente e com melhor capacidade para liderar aqueles que contam com você.

### Pratique o método STOP para reduzir a sobrecarga

Esta técnica de atenção plena, conhecida como STOP, leva apenas um minuto. Ela é particularmente útil quando você estiver se sentindo reativo ou sobrecarregado – a técnica lhe ajuda a tomar decisões e seguir em frente com mais calma e clareza.

**STOP** (Pare) um momento para uma pausa.

**TAKE** (TOME) fôlego.


**OBSERVE** sua experiência sem julgamento.

**PROCEED** (Prossiga) com a ação mais necessária no momento.

### Equipes de alto desempenho

As equipes de alto desempenho têm mais clareza sobre o objetivo compartilhado. Os membros confiam um no outro e no líder e sentem-se livres para expressar os sentimentos e ideias.

Os melhores líderes mantêm as pessoas unidas, inspiram e apoiam suas equipes. Sua liderança atenciosa, compassiva e habilidosa auxiliará no mais alto desempenho da sua equipe — desta forma eles realmente brilharão ao passar por essa transição, em tempos de incertezas e desafios.

Escrito por Kathleen Jones 

Este programa não deve ser usado para emergências nem para necessidades de tratamento urgente. Em uma emergência, ligue para 911, se estiver nos Estados Unidos, para o número de telefone dos serviços locais de emergência, se estiver fora dos Estados Unidos, ou dirija-se ao ambulatório ou pronto-socorro mais próximo. Este programa não substitui o tratamento de um médico ou profissional de saúde. 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 todos os seus componentes, em particular os serviços a familiares com menos de 16 anos, talvez não estejam disponíveis em todos os locais e estão sujeitos a alterações sem aviso prévio. A experiência e/ou níveis educacionais dos recursos do Programa de assistência ao empregado podem variar de acordo com os requisitos de contrato ou com os requisitos normativos do país. Podem ser aplicadas exclusões e limitações da cobertura.