

Como manter o engajamento no Trabalho Remoto?

O novo normal provocou em muitos a necessidade de assumir uma posição mais colaborativa, fazendo com que as relações profissionais e familiares se tornem cada vez mais complexas, impulsionadas pelas mudanças deste cenário pandêmico.

Assim, as pessoas tendem a experimentar maior nível de estresse na conciliação de múltiplos papéis e a buscar e aproveitar melhor os recursos de apoio disponíveis, como, por exemplo, apoio da família e da chefia no trabalho.

O objetivo deste Informativo é apresentar algumas dicas sobre como se manter engajado visando êxito em suas atividades diárias, principalmente as relacionadas ao trabalho. Mas, o que é o engajamento no ambiente profissional?

O engajamento pode ser compreendido como o alto desempenho que favorece a satisfação pessoal do profissional, de modo que por estar engajado, este apresente maior proatividade, dedicação e resultados produtivos e positivos no trabalho. O fato é que esse ambiente profissional, para muitos, hoje, se concentra no ambiente doméstico e familiar. Então, como se manter engajado profissionalmente, quando as esferas profissional e doméstica-familiar se cruzam?

Estudos afirmam que as pessoas que se comprometem com ambas as esferas (familiar, doméstica e profissional) e de certa forma, conseguem conciliá-las, tendem a expressar maior satisfação com a vida e bem-estar social. Porém, o executar é uma tarefa árdua e exige práticas diárias, principalmente no lidar com as fontes de conflito, como:

- o tempo que deve ser administrado para não gerar preocupações relacionadas a dedicação a outras atividades;
- a tensão que dificulta o desempenho do indivíduo em diversas esferas e que precisa ser controlada;
- o comportamento para se adequar às expectativas de cada papel.

Em simples pesquisa verbal aos profissionais da CI, ficou evidente a importância de se manter o foco, a disciplina e o senso de responsabilidade sob as entregas a

serem realizadas. Assim, consolidou-se algumas dicas que podem ser praticadas quando se deseja manter o engajamento.

- 1) Tenha foco! Seu objetivo precisa estar claro! Escreva e disponibilize de modo que você se lembre sempre que ele precisa ser alcançado!
- 2) Determine suas metas diárias e semanais! Planeje seu dia, analise suas pendências. O que preciso resolver hoje? Qual caminho devo percorrer para atingir a meta de hoje? Assim, elabore um cronograma, coloque em prática a sua agenda para administrar seus compromissos e o tempo.
- 3) Não se distraia! Estar em casa facilita a distração com nossos entes, mídias, barulhos, enfim, volte à dica 1, lembre-se do seu objetivo e mantenha o foco! Disciplina é a chave do sucesso.
- 4) E por falar em disciplina, discipline o outro. Sim, aqueles que participam do seu contexto doméstico-familiar precisam compreender que você tem o seu momento de trabalho e logo estará disponível para atendê-lo.
- 5) Usufrua da tecnologia e aproveite a oportunidade para aprender algo novo, que te ajude no dia a dia! Busque o conhecimento e compartilhe se for útil.
- 6) Pratique a etiqueta, seja gentil diariamente com todos. Pratique a empatia e pense em como o outro receberá sua entrega. Tenha sempre boa vontade.
- 7) Mantenha seu ritual de antes. Arrume-se para trabalhar, faça isso por você! Você merece!
- 8) Olhe para o outro, mesmo que remotamente, olhe atentamente para sua equipe e questione-se: Como posso contribuir para que o outro melhore e se engaje mais? Minhas atitudes ajudam para que o outro seja melhor, se comprometa mais? Lembre-se que somos espelhos. O que você reflete em seus colegas?
- 9) Busque apoio sempre. Família, amigos, fé. O estar remoto afastou, mas aproximou não é mesmo?

Tudo passa e você estará ainda mais forte e engajado. Vamos praticar?