

## OBJETIVOS PARA O NOVO ANO: 1) COMO SAIR DA ZONA DE CONFORTO?

Entra ano, sai ano, e você sente que suas tarefas estão automatizadas e muitas vezes não questiona o que está executando? Tem receio de dar um passo à frente, mesmo que isso signifique evolução na carreira? Essas são características de quem está na zona de conforto, um estado em que o profissional prefere se preservar, mantendo sua ansiedade em um nível tolerável e sua performance em um padrão estável – mas não ótimo.



A comodidade é bastante normal e quase inevitável em algum momento da vida, ou mesmo em vários. Para sair desse ambiente aparentemente agradável é preciso enfrentar medos e redescobrir objetivos. A maioria das organizações não tem uma **visão inspiradora**, o que resulta em ambientes burocráticos nos quais os profissionais fazem o mínimo e pronto. Para mudar esse cenário, em que as pessoas não se sentem parte de algo maior, a instituição também precisa criar o compromisso de sair ela própria da sua zona de conforto. Um realinhamento da cultura é o primeiro passo para tirar todos da mesmice e orientar para o atingimento dos objetivos estratégicos (leia mais sobre o [Plano STJ 2020](#)).

## FAÇA UM BALANÇO DO ANO QUE PASSOU E ENTRE EM AÇÃO!

A realização de um balanço do que você fez profissionalmente permite correções de rota e ajuda a traçar a estratégia a ser adotada para o alcance do cenário desejado no futuro.

A partir deste balanço você saberá se seus prazos foram realistas; quais tarefas foram postergadas ou desprezadas repetidas vezes (ou por falta de priorização ou por falta de interesse); onde foi aplicada a maior parte dos recursos investidos (inclua-se aqui o tempo); e, em se tratando de riscos, quais foram as oportunidades alcançadas e quais ameaças foram minimizadas.

No aspecto pessoal propõe-se outras interrogações: *Sobrou tempo para você? Você leu os livros que comprou? Cuidou da saúde? Fez algum esporte com regularidade? Descobriu ou praticou algum hobby? Cuidou do físico, da mente e dos seus relacionamentos?*

É importante lembrar que nossa produtividade aumenta quando estamos bem! Coloque no seu plano para 2017 tempo e ações para sua qualidade de vida pessoal. Ainda há tempo!

A zona de conforto é diferente para cada pessoa, mas se você quer mais, só poderá chegar aonde deseja se definitivamente comprar uma passagem para um lugar distante da comodidade. Assim, lá longe e perto da realização total, esta será a sua nova zona de conforto.

A questão é repassar constantemente por estas perguntas: O que te assusta agora? O que é intimidador? Onde você quer estar? Elas podem ser guias para seu próximo passo. Coisas que costumavam te intimidar, em seguida, serão confortáveis como sua casa!



## COMO DAR O IMPULSO?

Para conseguir se desvencilhar de situações que impeçam seu crescimento, é preciso ser honesto consigo mesmo e pensar nas desculpas usadas para permanecer na zona de conforto. Faça um inventário dessas justificativas e questione se elas são verdadeiramente legítimas. Depois, reconheça as oportunidades e tire proveito. Mas como? Vamos resumir em três passos.

**1º passo: vá pela beirada** - Sempre existe uma margem de manobra para tornar essas tarefas que temos receio de realizar mais tranquilas de serem executadas. Se você não gosta de falar em público ou em eventos, mas sente-se um pouco mais confortável em grupos pequenos, procure oportunidades de falar para grupos menores. Outra dica é procurar um amigo ou colega disposto a oferecer conselhos e encorajamento antes de uma situação desafiadora.

**2º passo: não tenha medo de errar** - Uma das maneiras mais efetivas de aprender é errando. Nem sempre entendemos que os erros são parte inevitável – e de fato essencial – do processo de aprendizagem. No final, mesmo que possamos nos sentir impotentes em situações fora da nossa zona de conforto, temos mais poder do que pensamos.



**3º passo: mergulhe** - Por fim, se você quer sair da sua zona de conforto, tem que tomar uma atitude mesmo que seja desconfortável. Procure por em prática esses pequenos passos para forçá-lo a mergulhar. No fim, descobrimos que não é tão ruim assim.

## DICAS PARA TIRAR SEUS COLABORADORES DA ZONA DE CONFORTO

Você poderá ajudar outras pessoas a saírem de suas respectivas zonas de conforto, respeitando as diferenças de cada um. Após os três passos para o seu mergulho, confira as dicas para desafiar gradualmente colaboradores ou colegas a também darem os seus saltos:

- 1. Gereencie o tempo:** A desculpa do tempo é muito utilizada para autossabotar o crescimento profissional e se manter na zona de conforto. É papel do gestor entusiasmar-se com inovações e empenhar-se em ser produtivo para dar conta de tudo – do básico e das novidades. Para isso, todos precisam gerenciar seu tempo para tornar a vida, profissional ou não, mais produtiva. Quando se diz que certa pessoa faz uma ótima administração do tempo no trabalho, trata-se, na realidade, de alguém que administra bem seus níveis de energia. Sem dúvidas, essa organização permitirá uma nova perspectiva da relação com o trabalho.
- 2. Busque novos conhecimentos:** Informar-se exclusivamente sobre o seu negócio de atuação não vai tirá-lo da sua zona de conforto. Mas isso também não significa que você não precise buscar aperfeiçoamento profissional. É necessário fazer pequenos sacrifícios diários, até atingir uma “segunda zona de conforto”. Basicamente, em vez de tentar se convencer do que você já acredita, busque a diversidade de pensamento. Neste ponto, também é importante incentivar que os colaboradores aprendam sobre os mais diversos assuntos, e você pode encorajar isso investindo em cursos ou reservando um período do dia para que todos estudem algum tópico.
- 3. Esteja aberto às mudanças:** A preguiça pode manter uma pessoa por anos em um mesmo lugar. Quer mais criatividade, agilidade ou proatividade do trabalho em equipe? Nada disso acontecerá enquanto você impuser a mesma rotina aos seus colaboradores. Lembre-se: o medo de mudar só dura até que a segunda zona de conforto seja conquistada. Mas antes de exigir essa abertura das pessoas que trabalham com você, é preciso incutir esse espírito de metamorfose na cultura da empresa.

4. **Compreenda as limitações que todos possuem:** Ainda que os colaboradores tenham abertura para desenvolver novas habilidades e transitar em diversas áreas, é preciso entender as limitações de cada um, seja intelectual ou emocional. Ao perceber um funcionário que está estagnado em sua zona de conforto, mas que tem determinada limitação, é possível colocá-lo em contato com alguém que possa ajudá-lo ou saber como gerenciar suas demandas para que ele não fique imediatamente frustrado ao forçar uma saída de sua zona de conforto.



5. **Inverta suas características:** Cada pessoa tem um tempo para tomar decisões. Alguns são rápidos, outros mais demorados. Neste ponto, é importante que cada profissional se proponha a fazer algo diferente do que está acostumado. A desaceleração pode ser importante para quem costuma ser impulsivo, tomando mais tempo para interpretações e inserindo mais etapas antes de decidir algo. Por outro lado, é possível exigir de algum profissional mais moroso que tome decisões rápidas por um período. Assim como há pessoas que prosperam em decisões instantâneas, outras ficam mais à vontade pesando todas as opções possíveis várias vezes. Eventualmente, é interessante desordenar essas características dentro da equipe para que as pessoas saiam, mesmo que momentaneamente, do comodismo.

6. **Tenha coragem para recomeçar e inovar:** Para sair da zona de conforto, também é necessário deixar o **ego** de lado e tornar-se um iniciante, de novo. É preciso ter disposição para ver as coisas sob uma nova perspectiva e, por isso, é tão importante ter uma mente aberta para discutir todos os assuntos possíveis. Escute o que todos têm a dizer e incentive isso entre os colegas. Seja ao vivo ou por meio de **e-mails** você deve deixar que cada um tenha sua vez de falar e opinar.



7. **Ofereça desafios periódicos:** Uma forma eficiente de propor a saída desse ambiente confortável é oferecer novos desafios de trabalho. Regularmente, sugira que as pessoas conheçam o trabalho de outra equipe. Um profissional de autuação pode passar o dia com um colega de atendimento ao público para que ambos pensem juntos em novas propostas para o processo de trabalho, por exemplo. Além de criar um mecanismo de integração, você propõe novas perspectivas para seus colaboradores sem sair de "casa". Qualquer ideia nesse sentido deve acontecer de forma organizada para não atropelar as prioridades da sua instituição.

## DICA DE VÍDEO

**The 'X' model of employee engagement: Maximum Satisfaction meets Maximum Contribution** em <https://www.youtube.com/watch?v=gZ3wxgog4nc> . O vídeo apresenta o modelo 'X' de engajamento de empregados: Máxima satisfação encontra a máxima contribuição.

Artigo baseado em **Como sair da zona de conforto – e tirar seus colaboradores de lá imediatamente**, acessado em [https://blog.runrun.it/zona-de-conforto-como-sair/?utm\\_source=news&utm\\_medium=email&utm\\_campaign=blog-rdstation-07-12](https://blog.runrun.it/zona-de-conforto-como-sair/?utm_source=news&utm_medium=email&utm_campaign=blog-rdstation-07-12)

## EDITORIAL - TOME NOTA N. 35

TEXTO: VALÉRIA FERRAZ GUIMARÃES

REVISÃO: ANA CLÁUDIA DE ALMEIDA ABREU FARIA, ELAINE NÓBREGA BORGES, ROGÉRIO CYSNE ARAÚJO E DANIEL DE GODOY LOPES.

