

Retire o medo de sua vida profissional e a faça prosperar



O medo é um estado afetivo suscitado pela consciência de perigo, proporcionando assim, um estado de alerta demonstrado pelo receio de fazer alguma coisa, geralmente por se sentir ameaçado. Segundo antropólogos, o medo ajudou na continuação da espécie humana, pois ele emite um alerta para que o cérebro se mantenha longe do perigo, ou seja, longe daquilo que pode fazer mal ou machucar.

No entanto, dependendo da situação, o medo pode paralisar e, ter esse sentimento em demasia, principalmente no âmbito profissional pode ser negativo. O medo pode ocorrer no trabalho nas relações interpessoais com demais colaboradores e até mesmo com os gestores. Muitos trabalhadores têm receio de expor suas ideias e até mesmo dúvidas no trabalho.

Esse comportamento não é saudável, afinal o trabalho é um conjunto de forças unidas que devem

ter a comunicação como uma de suas bases. Sem a devida comunicação, omitida pelo medo, essas bases podem desmoronar.

A dica é manter um relacionamento saudável e perder esse medo de falar no trabalho. Para isso, as conversas podem começar com simples questionamentos, uma ajuda para o colega de trabalho que se encontra em dúvida e até mesmo uma conversa mais informal com os superiores.

Caso esse medo persista é necessário a procura de ajuda médica. Por outro lado, se a apreensão for causada por atitudes inibidoras dos próprios chefes e interferirem no seu andamento no trabalho, procure o Sinaerj. Ações arbitrárias e agressivas de um superior no trabalho podem ser identificadas como assédio moral e quem o pratica comete crime de calúnia e difamação. Se isso estiver acontecendo com você, denuncie.