

RELAÇÕES TÓXICAS NO TRABALHO:

COMO LIDAR?



PAULO ARAÚJO

INTRODUÇÃO

Relações tóxicas no trabalho afetam a vida pessoal e acabam com a sua saúde mental.

São prejudiciais não apenas para o bem-estar emocional dos funcionários, mas também para o desempenho geral da equipe e da empresa.

Essas relações geralmente envolvem comportamentos como bullying, fofocas, sabotagem e falta de colaboração, e podem criar um ambiente de trabalho hostil e desmotivador.

Relações tóxicas se referem a interações pessoais, sejam elas em relacionamentos amorosos, amizades, família ou mesmo no ambiente de trabalho, que têm um impacto negativo na vida de uma ou mais das partes envolvidas. Essas relações são caracterizadas por comportamentos prejudiciais, abusivos ou manipulativos por parte de um ou mais indivíduos, levando a um ambiente emocionalmente insalubre.

É fundamental que as empresas estejam atentas a esses problemas e adotem medidas para promover um ambiente de trabalho saudável e respeitoso, incluindo a implementação de políticas de prevenção e intervenção, bem como a promoção da comunicação aberta e da empatia entre os colaboradores.

Abordar as relações tóxicas no trabalho é essencial para garantir um ambiente produtivo e positivo para todos os envolvidos.



ALGUMAS DICAS PARA LIDAR COM ISSO...

1. Planejamento

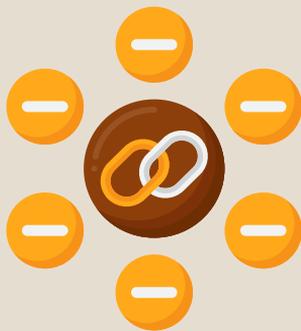
Muitas vezes não podemos imediatamente jogar tudo para o alto, mas podemos começar a procurar uma nova vaga de trabalho.

Invista tempo e dedicação para conquistar uma nova oportunidade!

2. Seja transparente e gerencie as relações tóxicas no trabalho e conflitos de forma construtiva

Tenha uma conversa franca com a pessoa e fale o que incomoda neste comportamento. Caso não seja o seu chefe peça mudança de setor, lugar, equipe, enfim tenha menos contato.

Quando surgirem conflitos no trabalho, aborde-os de maneira construtiva, ou seja, focando na resolução do problema e não em ataques pessoais.



3. Tenha autoconfiança e não deixe isso abalar sua autoestima

Sua saúde é seu maior patrimônio, caso essa relação esteja afetando demais o seu dia na empresa e em casa é hora de procurar ajuda.

Não hesite em procurar apoio de amigos, familiares ou profissionais de saúde mental se estiver enfrentando dificuldades no trabalho.

Às vezes, desabafar com alguém de confiança pode fazer toda a diferença.

4. Promova um ambiente positivo e evite relações tóxicas no trabalho

Seja um colega de trabalho que contribui para um ambiente de trabalho positivo. Evite fofocas, críticas destrutivas e comportamentos negativos.

5. Desenvolva resiliência ao lidar com relações tóxicas no trabalho

Lide com desafios e adversidades no trabalho.

Isso inclui a capacidade de se adaptar a mudanças e superar obstáculos.



6. Defina suas prioridades no trabalho e na vida

Identifique suas prioridades e estabeleça metas realistas. Evite sobrecarregar-se com tarefas demais e aprenda a dizer não quando necessário.

Caso não esteja aguentando mais, converse com a família e deixe o emprego.

7. Cuide da sua saúde mental

Isso é sua prioridade!

Aprenda a meditar, faça exercícios, terapia, ou qualquer outra estratégia que funcione para você.



CONCLUSÃO

As relações tóxicas no trabalho são um desafio significativo que as empresas e os funcionários enfrentam.

Elas podem ter sérios impactos no bem-estar emocional, na saúde mental e no desempenho no trabalho. Portanto, é crucial reconhecer os sinais de relações tóxicas e implementar medidas para preveni-las e abordá-las de forma eficaz.

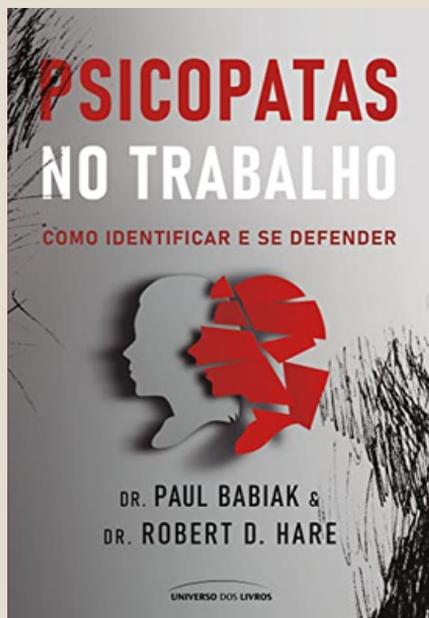
Isso inclui promover a comunicação aberta, a empatia, a resolução de conflitos e a criação de políticas que promovam um ambiente de trabalho saudável e respeitoso.

Ao fazê-lo, as organizações podem cultivar um ambiente de trabalho mais positivo, onde os funcionários se sintam valorizados, motivados e capazes de alcançar seu pleno potencial.

DICA DE LIVRO

Psicopatas no trabalho: Como identificar e se defender

Paul Babiak, um dos principais psicólogos organizacionais especialista em psicopatas corporativos, e Robert D. Hare, professor e pesquisador científico na área de psicopatia, apresentam uma visão reveladora e ensinam como nos proteger de psicopatas que podem estar mais perto do que imaginamos: no nosso local de trabalho!



ASSISTA ESSE CONTEÚDO EM VÍDEO



E AÍ?
GOSTOU DESSE
CONTEÚDO?
Conheça nosso
Software de CRM

AGENDE UMA CALL DE
APRESENTAÇÃO



Sistema de gestão da
carteira de clientes.



clientarcrm.com.br

CONHEÇA O AUTOR

Paulo Araújo

Fundador da Clientar CRM

Palestrante e Consultor de Vendas



Autor dos livros

