

A amizade no trabalho

Por: Karen Jardzwski

Verdadeiros amigos ajudam a melhorar a saúde, tornam a vida melhor e aumentam a satisfação profissional.

(4ª parte)

Quantidade x qualidade

Quer saber a resposta da pergunta feita no início desta matéria? Tom sugere que as pessoas façam dois questionamentos para saber se têm uma amizade vital no ambiente de trabalho. São elas:

1. Se essa pessoa (o amigo que você acredita ser vital) não estivesse mais por perto, sua satisfação geral com a vida diminuiria?

2. Se essa pessoa não fizesse mais parte de sua vida, sua produtividade ou seu comprometimento no trabalho diminuiriam?

Depois dessa pausa para reflexões reveladoras, saiba que você pode aproveitar o momento do cafezinho, o horário do almoço, os intervalos das reuniões e também os encontros com o pessoal do trabalho fora do ambiente profissional para conversar mais, descobrir afinidades e, quem sabe, descobrir que um colega pode se tornar um amigo vital.

Os oito papéis vitais

O segredo, de acordo com Tom, é entender que cada amizade tem suas características, e é preciso entender quais são elas. Ele dividiu essas características em oito papéis vitais:

1. Incentivadores

São aqueles que sempre incentivam você a correr em direção às suas metas. Eles investem no seu desenvolvimento e possuem interesse genuíno no seu sucesso.

2. Campeões

Amigos leais, ficam ao seu lado e das coisas nas quais você acredita. Não só o elogiam na sua presença, como “cobrem a sua retaguarda”, saindo em sua defesa quando você não está presente.

3. Colaboradores

Aquelas pessoas que têm interesses em comum e podem compartilhar com você uma paixão por esportes, hobbies, religião, trabalho e filmes.

4. Companheiros

Estão sempre presentes, sejam quais forem as circunstâncias e tem um vínculo praticamente in-

destrutível com você. São amigos pelos quais você arriscaria sua vida.

5. Comunicadores

Esses favorecem a socialização e aumentam a rede de contatos, apresentando você a outras pessoas e ainda conseguem acesso a diversos recursos.

6. Energizadores

São os amigos divertidos que levantam o ânimo e fazem de tudo para energizar e melhorar o seu astral. Estão sempre fazendo e dizendo coisas para que você se sinta melhor.

7. Instigadores

Amigos que ajudam você a expandir os seus horizontes, incentivando a acolher novas idéias e oportunidades. Essas pessoas ampliam suas perspectivas e fazem de você uma pessoa melhor.

8. Guias

Aqueles que dão conselhos e mantêm você na linha certa. São os amigos certos para compartilhar seus objetivos e sonhos.

(Continua no próximo número).

“A única maneira de ter um amigo é ser um.”

(Ralph Waldo Emerson)