

## 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

**Q**uer 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)