

“O amigo tem que ser como o dinheiro, que antes de necessitá-lo, sabe-se o valor que têm.”

Sócrates

CRESCER

Ano VI - Nº 251 • 25 de novembro de 2009

O CRESCER é uma publicação do Setor de Comunicação da  **TEMOLENS**
O Laboratório da Sua Ótica

Faça amizades no trabalho

Parte 1/5

Amigos verdadeiros ajudam a melhorar a saúde, tornam a vida melhor e aumentam a satisfação profissional. Você tem um grande amigo no local em que trabalha? A resposta para essa pergunta pode revelar muito sobre você, sua saúde, sua satisfação e seu desempenho profissional. E, mais, também pode dizer muito a respeito do futuro de sua carreira e felicidade.

Vale a pena ter amigos

Se fizer uma rápida busca na memória, vai detectar que, nos melhores momentos de sua vida, você estava na companhia de amigos. A viagem com o pessoal da faculdade, as brincadeiras da infância, formatura, comemorações, enfim, em nenhuma delas você estava sozinho. Isso nos faz pensar que as amizades estão presentes nos bons momentos vividos pelas pessoas. Então, por que não fazer grandes amizades no local em que passa a maior parte do seu tempo?

É justamente essa a ideia defendida por alguns especialistas em livros lançados recentemente. Entre eles, *O poder da amizade*, que traz os resultados de uma grande pesquisa realizada pelo autor Tom Rath, psicólogo e responsável pela divisão de pesquisa no ambiente de trabalho e consultoria e liderança do respeitado Instituto Gallup. Segundo o estudo de Rath, feito com base em mais de 8 milhões de entrevistas do banco de dados do Gallup, podem acontecer as seguintes mudanças quando as pessoas fortalecem as amizades vitais no trabalho:

- Melhora na saúde física.
- Mais felicidade no cotidiano.
- Maior empenho e conquistas no trabalho.
- Expectativas mais claras entre a pessoa e seus parceiros, amigos e colegas de trabalho.

Para Dante Ricardo Quadros, psicólogo organizacional, mestre em Administração de empresas, além de palestrante e consultor em gestão e comportamento organizacional, as pessoas ficam a maior parte da vida dentro das empresas e elas se tornam um lugar natural para encontrar pessoas com quem conviver. “Ter alguém para trocar ideias se torna prazeroso, uma vez que é possível abordar não só assuntos pessoais como os de trabalho. Essa situação agradável tende a trazer resultados que são reconhecidos pelos chefes, tornando a execução dos serviços uma verdadeira paixão, uma vez que a pessoa passa a ver o seu trabalho com um real significado”, afirma.

(Continua na próxima semana)

Karen Jarczowski

é graduada em Jornalismo, com pós em Marketing. É editora da revista **Motivação**.

E-mail: karen@vendamais.com.br