



Flow: habilidades para alta performance

24º Dossiê Covid-19

Lab de Tendências - Casa Firjan

25/08/2020

O **Lab de Tendências da Casa Firjan** pensa cenários futuros de transformação que irão impactar as empresas e os profissionais.

Como forma de **pensarmos juntos sobre futuros possíveis** a partir das mudanças do cenário atual, estamos produzindo dossiês com conteúdos pertinentes a esse contexto.

O objetivo do material é **compartilhar boas práticas e oportunidades de ação** em prol da manutenção do ecossistema empresarial e sua relação positiva com a sociedade.



Flow: habilidades para alta performance



A partir das discussões sobre habilidades para alta performance fomentadas pelo Aquário Casa Firjan - série de palestras e debates semanais - ocorrido no dia 25/08/2020, vamos analisar algumas práticas que podem ser utilizadas pelas empresas para potencializar o desempenho de seus funcionários e promover bem-estar.



Flow: habilidades para alta performance

Contexto



Conceitos principais

As pesquisas sobre flow se iniciaram na década de 70, a partir da análise do psicólogo Mihaly Csíkszentmihályi. Elas abordam um estado de performance máximo, em um contexto no qual o corpo e a mente estão totalmente alinhados. Esse alto foco potencializa a criatividade e o bem-estar, características importantes para um bom desempenho no trabalho. Tudo que é realizado em flow acontece sem esforço e de maneira muito intensa, numa lógica de aprendizagem acelerada, que é possível por meio da junção entre um ambiente adequado e um indivíduo engajado.



Benefícios para as empresas

Um estudo realizado ao longo de 10 anos pela consultoria McKinsey sobre flow e produtividade revelou que executivos de alto nível podiam se tornar 500% mais produtivos quando trabalhavam no estado de fluxo. É uma tarefa das lideranças tornar o espaço de trabalho mais adequado ao flow, eliminando práticas e políticas da empresa que podem dificultar que os funcionários se engajem de maneira prazerosa com os projetos. Um fator importante para isso é a criação de valor por meio de um trabalho que oferece um propósito engajador para a equipe. Uma empresa com essa preocupação consegue atrair e reter talentos.



Flow: habilidades para alta performance

Gatilhos para o estímulo do estado de flow nas empresas

1

Individuais

Funcionário engajado no projeto, com metas claras, feedbacks imediatos e as habilidades necessárias.

2

Coletivos

Equipe com um objetivo comum bem alinhado e atuando em relação de confiança mútua.

3

Ambientais

Espaço adequado para a concentração e que oferece estímulos para a criatividade.



Flow: habilidades para alta performance

Algumas características do estado de flow

1

Concentração
máxima na tarefa



2

Clareza
no objetivo



3

Mudança na
percepção do tempo



4

Experiência
gratificante



5

Motivação
intrínseca



6

Equilíbrio entre
desafio e habilidade



7

Fusão entre ação
e consciência



8

Controle sobre
a tarefa





Flow: habilidades para alta performance

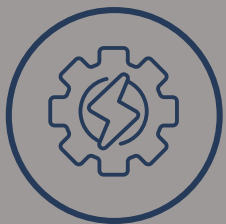
Pontos iniciais para aprimorar a performance da equipe

- 1 Sensibilizar as lideranças para oferecerem um ambiente de trabalho que potencialize a equipe;
- 2 Promover ambientes com segurança psicológica, nos quais as pessoas se sintam amparadas ao assumirem riscos;
- 3 Incentivar que os membros da equipe compartilhem suas vulnerabilidades entre si;
- 4 Definir objetivos que ofereçam aos funcionários um senso de propósito e promovam o engajamento;
- 5 Projetar espaços de trabalho que promovam a concentração e reduzam distrações desnecessárias;
- 6 Reconhecer constantemente o desempenho dos funcionários oferecendo feedback imediato;
- 7 Realizar um projeto piloto em uma área da empresa para testar quais práticas funcionam melhor.



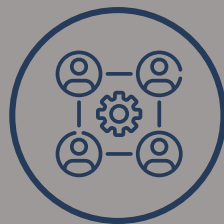
Flow: habilidades para alta performance

Boas práticas para implementar nas empresas



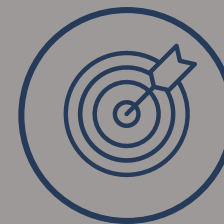
Focar

na gestão da energia da equipe ao invés de focar no tempo disponível



Promover

o senso de comunidade entre os funcionários



Comunicar

com clareza o propósito da empresa e estimular o engajamento



Incentivar

o desenvolvimento de autodisciplina dos funcionários



Disseminar

a prática da escuta ativa nas equipes



Ressaltar

a importância do bem-estar, incentivando momentos de pausa



Flow: habilidades para alta performance

Questionamentos para as empresas

A empresa promove uma cultura organizacional que favoreça o bom desempenho dos funcionários?

É importante que as lideranças e o RH estejam alinhados na promoção de uma cultura que englobe a performance e o bem-estar na equipe.



Quando os funcionários têm clareza do que precisam alcançar, um senso de autonomia e preparo para atingir esse objetivo, eles podem experimentar um entusiasmo que potencializa o desempenho.

A empresa possui metas e objetivos bem definidos que inspirem seus funcionários?

A empresa oferece ambientes de trabalho adequados?

O desempenho dos funcionários pode ser potencializado em espaços nos quais as pessoas se sintam entusiasmadas em passar o dia. Além de oferecer áreas mais reservadas que permitam a concentração sem interrupções.





Flow: habilidades para alta performance

Desafios

Análise frequente



Para manter o engajamento dos funcionários, é necessário que haja feedback constante sobre o desempenho nos projetos e os pontos que precisam de ajuste. Além de estimular práticas de autoavaliação que promovam autonomia e a busca por novas habilidades.

Adequação dos projetos



Promover um equilíbrio entre o nível das habilidades dos funcionários e as tarefas designadas é fundamental para evitar o estresse excessivo ou o tédio. Para isso é preciso estimular o desenvolvimento de competências da equipe ao mesmo tempo em que são oferecidos novos desafios.

Propósito compartilhado



A empresa precisa ter objetivos de negócios que ofereçam um senso de propósito aos funcionários, para que se sintam realizando algo que faça sentido para eles. Isso potencializa o grau de motivação interna para a realização dos projetos, o que favorece o estado de flow.



Flow: habilidades para alta performance

Oportunidades



Aumento do potencial da equipe

Lideranças que promovem ambientes facilitadores do estado de flow potencializam o trabalho em equipe eficiente em prol de um objetivo em comum. Isso é possível em um contexto no qual os funcionários realmente apreciam e compreendem seu trabalho, além de se desenvolverem durante a execução dos projetos, oferecendo oportunidade para que as habilidades de cada um encontrem espaço para expressão.



Criatividade aguçada

Quando os profissionais estão totalmente presentes e focados na resolução dos desafios, além de aumentarem sua criatividade, tornam-se mais abertos à descoberta e inovação. Esse momento permite uma redução das críticas, favorecendo a capacidade de conectar ideias e de imaginar novas possibilidades. Essas características são benéficas às empresas, pois abrem espaço para uma forma de pensar mais adaptável e um maior índice de bem-estar dos funcionários.



Flow: habilidades para alta performance

Referência

YouTube – Canal Firjan

[COVID-19: Flow: Como desenvolver e implementar habilidades para alta performance](#)

Participantes do debate

[Cadu Lemos | Autor, pesquisador e fundador do Projeto Flow](#)

[Luis Vabo Jr | CEO da Além da Facul, professor da Link SB e Insper e empreendedor Endeavor](#)

Mediação: [Iuri Campos | Líder do Aquário Casa Firjan](#)



Flow: habilidades para alta performance

Quer saber mais?

Referências citadas no debate:

[BELIC, Roko. Happy. 2011.](#)

[Blog do Vabo: people skills, liderança e empreendedorismo.](#)

BROWN, Brené. The power of vulnerability: teachings on authenticity, connection, and courage. Sounds True: 2012.

CSIKSZENTMIHALYI, Mihaly. Flow: the psychology of optimal experience. Harper Perennial: 2008.

CUDDY, Amy. O poder da presença. Sextante: 2016.

[Dr. Dweck's research into growth mindset changed education forever. Mindsetworks.](#)

[DUHIGG, Charles. What Google learned from its quest to build the perfect team. The New York Times, 2016.](#)

[FREI, Frances. How to build and rebuild trust? Ted Talks, 2018.](#)

GOLEMAN, Daniel. Inteligência emocional. Objetiva: 1996.

HARRIS, Dan. 10% mais feliz. Sextante: 2015.

[MINEO, Liz. Good genes are nice, but joy is better. The Harvard gazette: health & medicine, 2017.](#)

[MONTEIRO, Luiza. OMS classifica a síndrome de burnout como doença. Superinteressante, 2019.](#)

[ROZOVSKY, Julia. The five keys to a successful Google team. Re:work, 2015.](#)

SCOTT, Kim. Empatia assertiva: como ser um líder incisivo sem perder a humanidade. Alta Books: 2019.

[Uber founder Travis Kalanick resigns after months of turmoil. BBC News, 2017.](#)

[Vabo. Instagram Perfil.](#)

WRIGHT, Robert. Por que o budismo funciona. Sextante: 2018.

