



5º Dossiê Covid-19

Lab de Tendências

Casa Firjan

14/04/2020

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.

COVID-19:

Saúde emocional em tempos de incerteza

A partir das discussões fomentadas pelo Aquário da Casa Firjan - série de palestras e debates semanais – sobre saúde emocional, ocorrido no dia 14/04/2020, vamos analisar como as redes de segurança psicológica são fundamentais no contexto de trabalho.



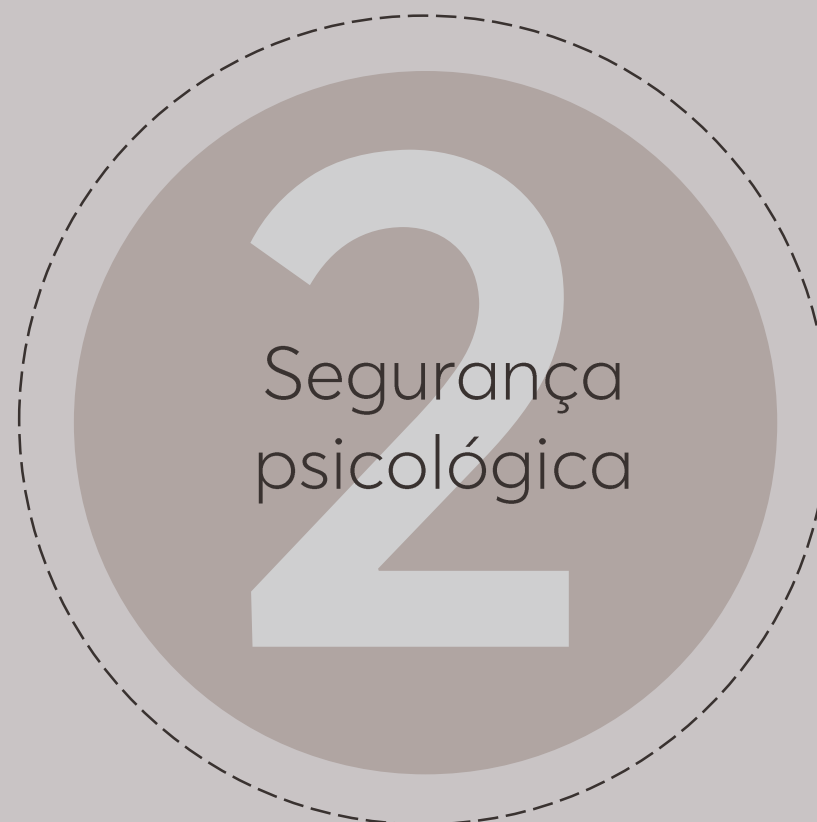
Estamos em um cenário no qual o **compartilhamento de conteúdo é fundamental no enfrentamento da pandemia do COVID-19**. Portanto, precisamos que as empresas e os profissionais estejam munidos de informações confiáveis. Para auxiliá-los a gerir esse desafio, a Firjan está atuando na divulgação das melhores práticas adotadas até o momento.

Neste dossiê, trataremos sobre a importância da saúde mental no equilíbrio pessoal-profissional e a maneira pela qual as empresas podem construir uma rede de segurança psicológica para seus colaboradores.



Saúde emocional

Abordagens





O investimento na consciência sobre nossas respostas emocionais e físicas, principalmente em períodos instáveis, auxilia na construção de uma comunicação mais transparente e em decisões assertivas. A boa saúde mental dos membros de uma equipe potencializa a qualidade do trabalho.



Autoconhecimento

Boas práticas em tempos instáveis



Adquirir um nível de **consciência e atenção** sobre as ações



Investir no desenvolvimento de **inteligência emocional**



Respeitar seus limites e não exceder no trabalho e no consumo de informações



Identificar pontos de motivação para estimular o **engajamento nas tarefas**



Construir rotinas saudáveis para trazer mais estabilidade ao cotidiano



Criar um ambiente de trabalho adequado às **necessidades individuais**



Autoconhecimento

Etapas da resposta emocional

Pré-condição

(Contexto que
pode influenciar as
respostas emocionais)

Base de dados emocional

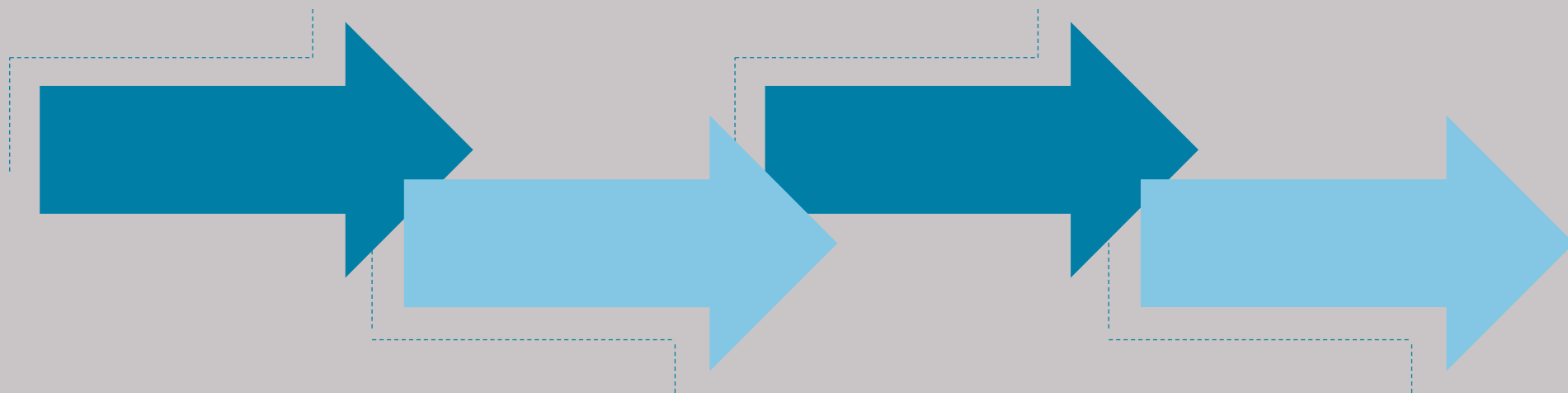
(Descreve as memórias
emocionais culturais
e individuais)

Evento

(Acontecimento
externo ou interno)

Ação

(Resposta emocional
externa ou interna)





Autoconhecimento

Riscos do burnout

O que é burnout?



A ausência de autoconhecimento pode levar a um problema comum no ambiente corporativo: o burnout. Esse **esgotamento profissional** é um distúrbio emocional decorrente do excesso de trabalho. O quadro leva à exaustão extrema, estresse e esgotamento físico. Em geral, ocorre em ambientes com alto grau de competitividade ou responsabilidade.

Como evitar:



01

Manter hábitos saudáveis (descanso, alimentação, exercício)

02

Respeitar os limites físicos e emocionais

03

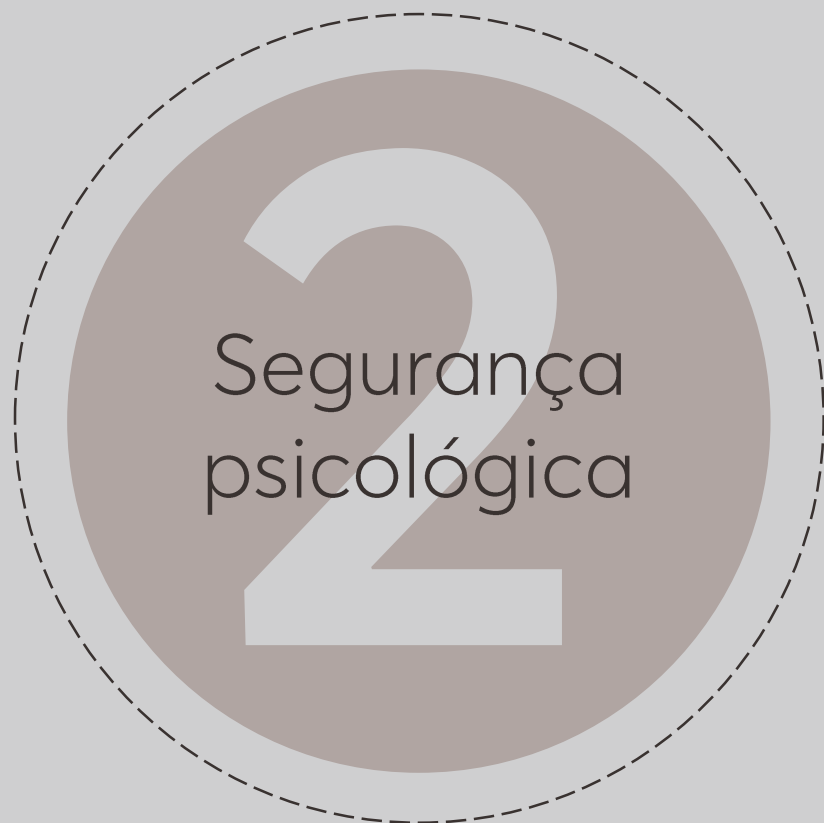
Buscar ambientes profissionais equilibrados e abertos para diálogo



Autoconhecimento

Aprendizados





Empresas que possuem uma rede de segurança psicológica eficiente para seus funcionários conseguem criar um ambiente mais receptivo.

Consequentemente, promovendo espaço para o aprendizado, a inovação e um maior comprometimento nas demandas.



Segurança psicológica

Liderança em tempos instáveis





Segurança psicológica

Base dos times seguros

01

Inclusão

Todos os membros do time com papéis bem definidos e cientes de sua importância

02

Aprendizado

Possibilidade das pessoas errarem sem risco de retaliação

03

Contribuição

Espaço para acrescentar ideias próprias nas ações do time

04

Questionamento

Possibilidade de contestar os padrões, fomentando a inovação



Segurança psicológica

Aprendizados



Capacitações em **saúde emocional** para as lideranças



Lideranças que solicitam e oferecem **críticas construtivas**



Criação de um **ambiente acolhedor** para o trabalho em equipe



Investimento na **aprendizagem contínua** dos colaboradores



Alinhamento da cultura do time (valores, objetivos e práticas)



Incentivo de **práticas colaborativas** entre os funcionários



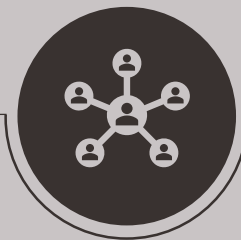
Segurança psicológica

Impactos

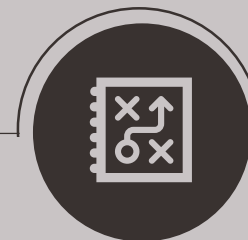
Empresas entendendo que a segurança psicológica é fundamental para os resultados



Líderes adquirindo um papel central no sistema de apoio à equipe



Erro sendo compreendido como parte do processo de inovação





Segurança psicológica

Desafios

Comportamentos empáticos



Ações e atitudes que façam membros do time se sentirem valorizados, incentivados e reconhecidos. Esses comportamentos reverberam no comprometimento com o trabalho.

Críticas produtivas



Análises feitas de maneira construtiva e com contribuição para o crescimento e amadurecimento do colaborador, promovendo a autoconfiança do colaborador.

Equilíbrio do time



Lideranças estáveis e equipes alinhadas impactam diretamente na produtividade da empresa. Tanto o líder, quanto cada membro do time precisa ter abertura para o diálogo, encontrando pontos de equilíbrio.



Segurança psicológica

Oportunidades



Criação de um departamento de Cultura Organizacional

Investimento na formação de uma equipe responsável por disseminar boas práticas entre os colaboradores da empresa. Incentivando ações como comunicação não violenta, segurança psicológica, cultura do erro e novos paradigmas de liderança.



Ambiente promotor da inovação

Uma estrutura mais horizontal, com maior abertura ao diálogo entre líderes e colaboradores tem diversos impactos positivos. Esse ambiente psicologicamente seguro permite além da troca de ideias, a construção de um espaço que promove pensamento crítico, criativo e inovador.



Saúde emocional

Referência

YouTube – Canal Firjan

[COVID-19: Saúde emocional em tempos de confinamento e incertezas](#)

Participantes do debate

[Caroline de Moraes | Psicoterapeuta cofundadora do Centro de Estudos de Felicidade do Canadá](#)

[Louise Quintella | Psicóloga Cognitivo-Comportamental e criadora do perfil @queridapsicologa](#)

[Hannah Chamon | Consultora de Cultura Organizacional especializada em Segurança Psicológica](#)

[Fabiana Garcia | Instrutora de Mindfulness da Casa Firjan e fundadora do Parceria Humana Studio](#)

Mediador: [Iuri Campos | Casa Firjan](#)



Saúde emocional

Quer saber mais?

Referências citadas no debate:

[Guia para construir Segurança Psicológica em times remotos – The Airship](#)

[Introdução ao Eneagrama: Um sistema psico-espiritual brilhante](#)

Amy Edmondson. The Fearless Organization: Creating Psychological Safety in the Workplace for Learning, Innovation, and Growth. 1 ed. Wiley, 2018.

B. Alan Wallace. Felicidade Genuína. 1 ed. Lúcida Letra, 2018.

Brené Brown. A coragem para liderar. 2 ed. BestSeller, 2019.

Brené Brown. A coragem de ser imperfeito. 1 ed. Editora Sextante, 2016.

Dan Harris. 10% mais feliz. 1 ed. Editora Sextante, 2015.

David Daniels. A Essência do Eneagrama. 1 ed. Pensamento, 2003.

Frederic Laloux. Reinventando as Organizações: um Guia Para Criar Organizações Inspiradas no Próximo Estágio da Consciência Humana. 1 ed. Editora Voo, 2017.

Kim Scott. Empatia Assertiva. Como Ser Um Líder Incisivo sem Perder a Humanidade. 1 ed. Alta Books, 2018.

Luiz Gaziri. A Ciência da Felicidade. 1 ed. Faro Editorial, 2019.

Marshall Rosenberg. Comunicação não-violenta: técnicas para aprimorar relacionamentos pessoais e profissionais. 1 ed. Editora Ágora, 2006.

Timothy R. Clark. The 4 Stages of Psychological Safety: Defining the Path to Inclusion and Innovation. 1 ed. Berrett-Koehler Publishers, 2020.

