7 atitudes para fazer a diferença!

A definição de atitude encontrada nos dicionários de língua portuguesa é **"comportamento ditado por disposição interior"** (o grifo é meu e é intencional). Ou seja, a "atitude" é uma determinação pessoal, é nossa maneira de enfrentar as diferentes situações, é nossa conduta, é nossa "disposição" em como agir.

Não é uma habilidade técnica, mas comportamental. Com base nas pesquisas que realizadas sobre o tema, selecionei 7 atitudes que podem fazer a diferença para todos nós, seja no campo profissional ou pessoal:

1.OTIMISMO – temos que acreditar que as coisas darão certo, fazer de tudo para que deem certo, ter sempre uma visão positiva das coisas e passar sempre uma palavra de conforto e esperança. Lembre-se que o irmão do otimismo é o "bom humor". Outro dia li uma citação em um recente livro espanhol que fez refletir muito. Lá, há a afirmação que na infância rimos cerca de 300 vezes ao dia e na vida adulta, apenas 15 vezes!

2.PROATIVIDADE – temos que ter iniciativa em aspectos importantes e não esperar que outros nos digam o que temos que fazer. A ausência de proatividade nos traz a falsa impressão de não correr riscos. A irmã da proatividade é a "ação". Melhor agir e arrepender-se, do que não agir e arrepender-se de não ter agido, como afirmou Machiavel.

Atitude é nossa forma de enfrentar as diferentes situações, nossa disposição de como agir

3.RESPONSABILIZAÇÃO – somos os protagonistas de nossas vidas, responsáveis pelos nossos atos, pela nossa trajetória pessoal e profissional. Assumamos essa responsabilidade e esqueçamos da vitimização, culpando os pais, professores ou até mesmos as empresas para as quais trabalhamos pelos nossos insucessos e fracassos. Como afirmou Millôr Fernandez, que errar é humano, mas botar a culpa nos outros é mais humano ainda!

4.ASSERTIVIDADE e TOMADA DE DECISÃO – assertividade não tem nada a ver com "acerto" como muitos pensam. Ser assertivo é ser firme, objetivo e direto, defendendo posições sem sentir ou causar constrangimentos. Além disso, tomar decisão é algo complexo em um ambiente de incertezas, riscos, conflitos, pressões e limitações, mas sempre afirmo "não decidir é uma decisão" (e seremos responsabilizados da mesma forma, pela nossa omissão).

5.BUSCA DA EXCELÊNCIA – procuremos fazer sempre o melhor que podemos (no tempo e com os recursos que temos). A busca da excelência é diferente do perfeccionismo, pois a excelência visa atender a expectativa do outro, enquanto, o perfeccionismo busca atender a expectativa do executante). Steve Jobs afirmou: "O trabalho ocupa grande parte do tempo de sua vida e só lhe trará satisfação plena se você fizer o que acredita ser um ótimo trabalho".

6.DISCIPLINA – a melhor frase que encontrei que define disciplina foi no livro "12 fatores para chegar ao topo da sua carreira", que cita "Disciplina é o abandono do prazer e da satisfação imediata em troca de uma oportunidade ou recompensa muito mais importante e valiosa no futuro". Se refletirmos sobre esta frase, veremos que se aplica ao nosso dia a dia na academia de ginástica, no curso de pós-graduação, na dieta alimentar, no estudo de inglês, etc.

7.AUTOCONTROLE EMOCIONAL – é uma 12 das competências da Inteligência Emocional. O autocontrole não significa inibir as emoções negativas, mas sim, saber expressá-las de forma adequada, sejam as positivas ou negativas. Antes se dizia que tínhamos que contar até 10 para evitar "perder a cabeça". Hoje, se diz que basta contar até 6 (tanto que há uma organização internacional na área de Inteligência Emocional que se chama Six Seconds).

Em contrapartida, as 7 atitudes negativas que devemos evitar, segundo Samuel Ferreira (autor do livro "Atitude") são: caráter explosivo, autopiedade (vitimização), prazer na desgraça alheia, medo do desconhecido, orgullo, vinganga e autossabotagem.

Portanto, acredite com otimismo, tome iniciativa, responsabilize-se, seja assertivo, tenha coragem nas tomadas de decisão, busque fazer o melhor, tenha disciplina, persista e controle-se emocionalmente. Muito difícil? Lembre-se que são atitudes, ou seja, comportamentos ditados por disposição interior, ou seja, só depende de você! Vamos lá?

©[gustavofrazao]/Adobe Stock

Referências:
- CASADO LIUMBRERAS, Cristina. Entrenamiento emocional en el trabajo. Madrid: ESIC Editorial, 2009.
- FERREIRA, Samuel. Atitude: práticas positivas que levam ao sucesso. São Paulo: Planeta, 2017.
- GOLEMAN, Daniel; BOYATZIS, Richard. Emotional Intelligence Has 12 Elements. Which Do You Need to Work On? 06 Feb. 2017. Harvard Business Review. Disponível em: https://hbr.org/2017/02/emotional-intelligence-has-12-elements-which-do-you-need-to-work-on>. Acesso em: 15 set. 2018.
- HOGAN, Kevin; LAKHANI, Dave; MARTI, Mollie. Os 12 fatores para chegar ao topo da sua carreira: descubra, desenvolva e potencialize suas competências. Rio de Janeiro: Elsevier, 2009.
- VÁZQUEZ, Santiago. La felicidad em el trabajo y en la vida: la positividad como inspiración laboral y personal. 2. ed. Madrid: LID Editorial, 2016.

©Feodora / Adobe Stock

7 attitudes to make the difference!

Article that addresses the importance of attitudes in the person's professional and personal lives. Attitudes are not learned in schools and courses, because attitude can be defined as being an "inner disposition". Positive attitudes can bring benefits in communications, interpersonal relationships, all kinds of negotiations and their results. Attitudes will make the difference in the way of acting, relationship style, working, therefore, living and being happy. Attitude is not to reproduce patterns and rules imposed by fashion behaviour available in the market or in self-help books, but to act with your beliefs, values, continuous reflections and decision-making processes, including the decisions of internal changes. Seven positive attitudes that can make the difference to a leader can be mentioned: optimism, proactivity, accountability, assertiveness and decision making, pursuit of excellence, discipline and emotional self-control.

Prof. Dr. Armando Terribili Filho, PMP
PMP Pós-doutor em Metodologias de Gerenciamento de Projetos
Diretor e consultor da Impariamo Cursos e Consultoria
Professor na ESIC