

VOCÊ JÁ SORRIU HOJE?

Especialistas comentam a importância do bom humor no ambiente de trabalho

Por Clarissa Janini

Tornar o ambiente de trabalho tão agradável como qualquer outro é o que nove entre dez especialistas da área de recursos humanos e motivação organizacional proferem na atualidade. Mas como cultivar o bom humor se as condições de trabalho e os colegas nem sempre são os mais satisfatórios?

O bom humor no trabalho não só torna as relações interpessoais mais agradáveis, como também "melhora a produtividade, ameniza pressões e o estresse", segundo José Tolovi Júnior, presidente do Great Place to Work Institute. Para ele, identificar um profissional bem ou mal humorado começa já no processo de seleção. "Dá para perceber qual é o gênio da pessoa logo na conversa. Infelizmente, muitas empresas ainda levam mais em conta a parte técnica da pessoa, sem dar muita importância para a personalidade. Mais tarde, o perfil do profissional pode não casar com o estilo da empresa, gerando conflitos".

"O bom humor estimula a produção de hormônios responsáveis pela sensação de prazer", segundo Denise Manfredi, da Business School São Paulo. Ela também diz que "bom humor não se fabrica, mas pode ser melhorado com treinamentos e auto-conhecimento". Mesmo assim, ela explica que existe um limite entre o bom humor construtivo e o destrutivo. "O sarcasmo e o preconceito podem vir disfarçados em forma de brincadeiras aparentemente inocentes. O líder deve ter a percepção em manifestações preconceituosas e tomar as devidas atitudes".

Lidando com o mau humor

De acordo com Denise, quando surgiu o boom da gestão participativa nas empresas - em que os colaboradores possuem certa autonomia em relação à liderança - gerou-se também o conflito de o líder sentir, de certa maneira, sua autoridade ameaçada. "Empresas horizontais estimulam mais questionamentos e requerem maior auto-conhecimento corporativo". Encontrar a harmonia entre as relações pessoais no trabalho nem sempre é fácil.

"O mal humorado pode ser uma tragédia, de acordo com o cargo da pessoa", afirma o consultor Sérgio Becker. Ele diz que pessoas com esse tipo de personalidade são uma âncora para a empresa, pois não vão para frente e impedem os outros de evoluir. Ele dá algumas dicas de como identificá-los: "o mal humorado não celebra vitórias, não ri, não é criativo, não agrega, gosta de chamar a atenção, é conformado, quadrado, auto-referente, previsível, mistura pessoal com profissional, é simpático, mas não empático". Ele ainda revela um dado interessante de uma pesquisa realizada por sua consultoria, a Becker Motivação e Mudança. "Em todos os treinamentos motivacionais que já fizemos, cerca de 75% dos profissionais conseguiram alguma melhora. O resto é do tipo que não muda, tem feedback negativo e não quer enxergar seus pontos fracos. Digo que essas pessoas são 'muito abertas ao monólogo'".

E o que fazer quando se é preciso lidar com esse tipo de profissional? De acordo com os entrevistados, se você não puder mudar de emprego, tenha o mínimo contato possível com o mal humorado. "Se a pessoa é excepcional tecnicamente e não pode ser dispensada, recomendo a 'blindagem corporativa'", diz Becker. Para Denise, nesses casos você deve se relacionar apenas profissionalmente, deixando o lado pessoal de fora. "Ou você aprende a lidar com isso ou é melhor sair da empresa".