



# #QUALIDADEDEVIDA

## COMO A EMPATIA CONTRIBUI PARA QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO

Provavelmente, você já ouviu falar sobre empatia. De forma bem resumida, o conceito representa a capacidade de compreender as emoções de outra pessoa, de se colocar no lugar dela.

Gestores de equipes têm muito a ganhar se trabalharem para cultivar a empatia no trabalho. E mesmo que não esteja ocupando um cargo de liderança, você pode e deve fazer sua parte ao contribuir para um ambiente de trabalho mais harmonioso e cooperativo. Se cada servidor for capaz de compreender as limitações e sentimentos dos colegas, as chances de desentendimentos caem significativamente e a produtividade e motivação tendem a aumentar.

A empatia é valiosa em todas as áreas da vida e, no trabalho, vale ouro, pois pode aliviar algumas características peculiares e estressantes desse ambiente, como a pressão por resultados, cobranças, falta de reconhecimento e frustrações.

A seguir, listamos cinco importantes características de pessoas que demonstram alto grau de empatia.

Veja se você se reconhece e observe em quais pontos é possível evoluir.

### 1. DEMONSTRAM ATENÇÃO PLENA E GENUÍNA

A pessoa empática tem habilidade de voltar o foco de forma plena para o interlocutor. Quando alguém lhe dirige a palavra ou compartilha algum problema, essa pessoa demonstra já na linguagem corporal que está com a atenção totalmente voltada àquele momento. Essa postura genuinamente presente e atenta passa segurança à outra pessoa, que se sente importante e reconfortada pelo gesto.



### 2. PRATICAM UMA ESCUTA ATIVA



A escuta ativa consiste em uma pessoa transmitir a mensagem e a outra ouvir, compreender e interpretar com atenção as informações fornecidas, seja de forma verbal ou não verbal. É demonstrar interesse genuíno pela fala do interlocutor e assim, estabelecer um vínculo com o mesmo.

### 3. PENSAM MUITO BEM ANTES DE FALAR

Às vezes, podemos ter o ímpeto de interromper alguém para concluir o raciocínio ou discordar de algum ponto. Isso pode gerar insegurança no interlocutor, fazendo com que ele se retraia. Somente quando a outra pessoa concluir a ideia, será o momento de fazer um comentário para demonstrar compreensão ou para incentivá-la a contar mais.



### 4. RECONHECEM O VALOR DAS PERGUNTAS



Diferentemente do que muitos pensam, oferecer conselhos para ajudar o outro não é, necessariamente, empatia. No lugar de dar opinião, pessoas empáticas fazem perguntas: "Pode me contar mais a respeito?", "O que você quer dizer?", "Como você acha que isso pode ser solucionado?", "Como você se sente em relação a isso?" são alguns exemplos de interações. Claro, há casos e casos e, em certos momentos, você pode dizer o que pensa a respeito de uma situação. Mas aguarde ser solicitado, costuma funcionar melhor!

### 5. BUSCAM ESTABELECEER CONEXÕES

Todos precisam, em algum momento, lidar com pessoas "difíceis" e é nessas horas que você mais vai necessitar usar a empatia para compreender o outro lado e se conectar em busca de uma solução, de um objetivo comum. Focar no resultado e superar possíveis rugas prévias para chegar a um acordo é sinal não só de empatia, mas de inteligência.



**CLICANDO AQUI VOCÊ PODE FAZER UM TESTE DE EMPATIA E LER SOBRE SEU RESULTADO**