

DEMISSÃO

INFORME SETORIAL

Pensando em demissão? Faça antes 6 perguntas

Bloomberg

Nos Estados Unidos, 4,53 milhões de pessoas pediram demissão de seus empregos em novembro de 2021, batendo um recorde estabelecido em setembro. Isso faz parte de uma tendência apelidada de a “Grande Debandada”. Como psicóloga, vi essa insatisfação no meu consultório. Vários pacientes estão refletindo mais sobre o trabalho do que antes da pandemia. Você talvez esteja pensando se está na hora de deixar seu emprego. Aqui estão seis perguntas que podem ajudar a tomar essa decisão.

1. Meu trabalho supre minhas necessidades básicas?

Quando uma pessoa se sente derrotada por tentar pagar as contas com o dinheiro que recebe, talvez não pareça ser o momento para pensar em demissão e pode ser difícil encontrar tempo e energia para procurar emprego. Mas Claudia Bernhard-Oettel, professora de psicologia na Universidade Estocolmo, na Suécia, recomenda que os trabalhadores tentem fazer isso. “Você talvez se sinta preso. Mas este é o momento para tentar fazer algo diferente, enquanto os empregadores estão desesperados por trabalhadores.”

2. Meu volume de trabalho é exequível e viável?

Com todos os fatores de estresse da pandemia, 43% dos empregados dizem

ter se sentido sobrecarregados. Christina Maslach, professora de psicologia, disse que sua pesquisa mostrou que “as pessoas estavam cada vez mais recebendo mensagens de seus chefes de que precisamos fazer mais com menos”. No entanto, “pedir que as pessoas corram uma maratona no ritmo de um sprint não é viável”. Se seu volume de trabalho está incontrolável, é hora de mudar. Você pode, porém, primeiro pedir uma redução nas demandas ou um aumento de recursos, como auxílio de um supervisor.

3. Tenho um grupo de colegas nos quais posso confiar?

Bons relacionamentos estão relacionados com uma maior satisfação no emprego. Caso você se sinta afastado de seus colegas, tente propor atividades em grupo ou reuniões individuais. Se você tentou chamar a atenção ou mudar aspectos tóxicos da cultura de seu trabalho e foi em vão, a melhor alternativa talvez seja procurar emprego em outro lugar.

4. Estou sendo recompensado pelo que faço?

Uma pesquisa descobriu que um terço dos profissionais acha que a saúde mental é afetada ao serem mal remunerados. Além dos salários, eles buscam valorização por meio de bônus e benefícios. A pesquisa sugere que o feedback positivo e o reconhecimento verbal podem ser incentivos poderosos, sobretudo quando são frequentes, específicos e no momento certo. Avalie o quanto você está recebendo de seu trabalho e decida se isso é proporcional ao que está dando.

5. Como o meu trabalho se encaixa na minha vida?

A pandemia proporcionou uma chance de nos distanciarmos e analisarmos nossos empregos no contexto de nossas vidas. Pergunte a si mesmo se seu trabalho está alinhado com quem você quer ser como pessoa e se você apoia os valores da empresa onde trabalha.

6. Já tentei melhorar meu trabalho atual?

Certifique-se de refletir se seu trabalho pode ser melhorado. Se tem potencial, você deve explorá-lo. Mudar de emprego não é garantia de felicidade. Uma pesquisa australiana de 2021 descobriu que, um ano após a mudança de emprego, profissionais estavam menos satisfeitos do que antes da demissão.

Núcleo de Inteligência – ADECE/SEDET

Edição 369 - Em 14 de fevereiro de 2022

Os textos do conteúdo exposto neste informativo não são de autoria do Governo do Estado do Ceará.