



Como dizer “não” sem culpa e salvar sua produtividade no trabalho

“Isso não é pra você”, “Não toca aí”, “Não é assim que se faz”... O número de negações que recebemos quando crianças é bem maior do que o de permissões. Talvez por conta disso, mesmo quando crescemos, ainda ficamos constrangidos ao ouvir um “não”, e tentamos ao máximo evitar dizê-lo a outras pessoas. E assim, para se sentir aceito(a) pelo grupo, ou provar que é competente, você acaba confundindo consentimento com pertencimento, e negação com grosseria, distância e fracasso. E por medo de ser visto(a) dessa forma, você acaba sacrificando sua **produtividade no trabalho**. Não mais. Vamos te ajudar a desconstruir sua culpa por dizer “não” – seja para os outros ou para você mesmo(a).

1. Alguém pede sua ajuda, mas você está explodindo de trabalho

O que dizer: “Estou realmente ocupado(a). Posso contribuir de outra forma?”. Se não, pergunte: “Conseguimos postergar a tarefa para a data X (quando você estará disponível)”. Caso contrário, tente: “Já pensou em procurar a pessoa Z? Ela pode te ajudar no meu lugar”.

Por que funciona: Você está incentivando que a demanda seja feita a outros que talvez não tiveram ainda a chance de ajudar – porque era sempre você que resolvia. Não só pela sua competência, mas porque você só conseguia dizer “sim”.

Não sinta culpa: Quantas vezes você já não pediu algo e a pessoa não pode te ajudar? E como você reagiu? Nenhum escândalo, imaginamos. Algum rancor? Também não? Ou ainda, e se você estivesse doente e tivesse faltado? A vida continua independente de estarmos lá. Então, por que esperar que seja um balde tão grande de água fria “passar a vez”?

2. Seu/Sua chefe pede tarefas paralelas – e o tempo todo

O que dizer: “Estou bastante ocupado(a) com a tarefa X agora. Você me ajuda a repriorizar minha fila?” Diga isso pessoalmente, para que a pessoa note seu tom de voz, e perceba que você tem competência a ajudar, mas no momento está focado(a) – talvez porque saiba que produz melhor sendo mono e não multitarefas.

Por que funciona: Ao pedir ajuda a seu/sua chefe para rever a ordem de prioridades, você o(a) relembra que segue um método de trabalho – ou um mínimo de organização.

Em último caso: Caso seu convite seja ignorado, não devolva na mesma moeda. Faça o trabalho, mas não deixe de documentar tudo – e repensar que tipo de líder você quer por perto. Agora, se as tarefas paralelas continuarem chovendo, peça para falar com seu/sua chefe. Explique: “Está cada vez mais difícil fazer meu trabalho principal e com a dedicação que eu gostaria”. Se houver compreensão, pode ser uma boa hora para renegociar benefícios financeiros.

Não sinta culpa: Você tem mesmo muito trabalho. Você tem um método de se organizar. Você teria capacidade técnica para fazer as tarefas paralelas. Mas você não tem de ignorar tudo isso e não ser reconhecido(a), nem financeira nem simbolicamente.

3. Você quer entregar uma tarefa só quando estiver perfeita

O que fazer: Concentrar-se em ser produtivo(a) e não perfeccionista. A diferença é que, enquanto pessoas perfeccionistas estão sempre ocupadas, as produtivas estão sempre adiantadas, concluindo uma tarefa e iniciando outra.

Por que funciona: A menos que você esteja trabalhando no lançamento de um produto ou serviço e ele deva estar impecável para o público, não é estratégico esgotar sua energia com perfeccionismo. A menos que a sua meta seja realizar um ou dois trabalhos exímios apenas, o que dá resultado no dia a dia é entregar tudo no prazo e com boa qualidade. Atrasado, o perfeito parece apenas bonitinho – e vem acompanhado de um sermão.

Não sinta culpa: Você não perderá sua fama de talentoso(a). Na verdade, você ganhará outra: a de produtivo(a). Além disso, poupando tempo ao entregar tarefas de boa qualidade com frequência, você desenvolve outro modo de funcionamento. Assim, se de vez em quando você quiser se dedicar mais a uma tarefa importante, você poderá, sem gastar muito mais tempo que o normal.

4. A tentação de checar suas notificações é grande e insistente

O que fazer: Renda-se a ela durante 5min. Sinta-se livre durante esse tempo, sem pensar em trabalho, acesse suas redes sociais, veja fotos, responda seus amigos. Passado esse tempo, volte, aliviado(a), ao trabalho, e foque por 25min. Essa técnica é conhecida como Pomodoro – e você pode ler mais sobre ela, [aqui](#).

Por que funciona: Não se trata de se render a tudo na vida de agora em diante, mas de criar uma disciplina em torno das tentações que prejudicam sua produtividade no trabalho. Especificamente a disciplina de uma técnica popular no mundo todo, baseada

no princípio de que o cérebro precisa de intervalos de descompressão para atingir seu melhor desempenho.

Não sinta culpa: Você não é imaturo(a) por querer interromper seu trabalho. Na realidade, essa vontade costuma vir de dois fatos: ou você não se interessa pelo que está fazendo e busca uma distração, ou você teme não conseguir finalizá-lo e tenta encontrar ajuda, aleatoriamente. Entenda o seu motivo e você deixará de sentir culpa. Em vez disso, você terá mais facilidade para dar o seu sonoro “não”.

5. Há uma voz dizendo que você não é capaz

O que fazer: Aprenda (ou diga, bem baixinho, a você mesmo(a), como um mantra) o que disse Van Gogh, um pintor que captou até a matemática cósmica e que experimentou o fracasso financeiro e a falta de reconhecimento enquanto viveu: “Pinte. Se você ouve uma voz dentro de si dizendo que você não é capaz de pintar, então, de todas as formas possíveis, pinte. E essa voz será calada”.

Por que funciona: Talvez você tenha falhado – ou entendido que falhou – no passado. Talvez alguém tenha desencorajado você de tentar, ou de tentar outra vez. Talvez você tenha ouvido falar que é muito difícil alguém conseguir o que você quer e, por isso, você não teria chances. Todos esses são sussurros na sua mente. E se esses sussurros têm o poder de te enfraquecer, o que mais poderia te reerguer, senão outro sussurro? Pinte.

Não sinta culpa: Mesmo as pessoas mais experientes, bem-sucedidas e corajosas sofrem da ansiedade e da insegurança de não serem capazes. Quer um exemplo melhor do que Fernanda Montenegro que, com mais de 60 anos de carreira, contou em entrevista à *Folha* que “frio na barriga é todo dia quando a gente entra em cena. Teatro

é um processo avassalador”. Pode ser que seu palco esteja a vida toda para desabar, mas ainda que desabe, será melhor do que não ter estado sobre palco algum.

Fonte: http://blog.runrun.it/produtividade-no-trabalho-dizer-nao/?utm_source=news&utm_medium=email&utm_campaign=blog-intercom-25-05