

A dose certa da assertividade

Clareza e foco são essenciais para o sucesso profissional. Faça o teste e veja se você precisa aperfeiçoar essas habilidades

Comunicar idéias com clareza, manter o equilíbrio durante uma discussão e aceitar pontos de vista diferentes são atitudes importantes para o seu desempenho profissional. Todas elas estão relacionadas à assertividade, uma competência fundamental para quem deseja crescer na carreira e melhorar o comportamento no trabalho. Segundo o dicionário *Houaiss*, trata-se da capacidade de fazer afirmações categóricas. Na carreira, sua missão é ficar na medida certa dessa competência, sem parecer indeciso ou agressivo. Encontrar esse equilíbrio requer treinamento, e pode levar mais ou menos tempo, dependendo da sua dedicação.

O administrador Mário Cury de Paiva, de 49 anos, gerente de operações comerciais da Datasul, desenvolvedora de software, por exemplo, demorou para conseguir se expressar de maneira mais precisa e objetiva. Com medo de chatear os colegas de trabalho, ele tinha dificuldade de expressar suas idéias, evitava discordar do chefe e nem sempre conseguia reagir diante de um conflito. "Tinha sempre a sensação de que havia feito o que era necessário, mas os resultados não apareciam". A sugestão é: antes de cada conversa ou reunião Mário listasse seus objetivos. Hoje, Mário não sai de uma conversa com questões pendentes. "Se tivesse descoberto isso antes, acho que teria crescido mais rápido na carreira, fechado mais contratos e recebido mais desafios", afirma.

Calibre a sua pontaria

Cinco dicas que vão ajudar você a desenvolver mais essa competência.

1. Organize o pensamento

Antes de uma reunião ou conversa importante, reserve 15 minutos para colocar no papel seus objetivos, as idéias que deseja apresentar e os argumentos que vão fundamentá-las. "Com conceitos ordenados, é mais fácil criar um raciocínio lógico, que o ajudará a expor as idéias de forma objetiva e clara, aumentando as chances de serem ouvidas e seguidas".

2. Avalie seu comportamento

Pergunte ao time como as pessoas enxergam seu comportamento. É a melhor forma de conhecer a imagem que passa aos outros — ela é um reflexo de como você está agindo. Indague sobre os momentos em que eles acreditam que sua atitude não foi adequada. “É importante estar aberto para críticas e, mesmo que não concorde, ouça com atenção e avalie onde e como melhorar”.

3. Mude aos poucos

Faça a lista das situações em que gostaria de ser mais assertivo e ordene-as da mais simples à mais complexa. Se no topo da lista está dizer mais ‘não’, por exemplo, comece a exercitar isso no dia-dia. Quando estiver mais seguro, passe para o próximo item. Tentar mudar tudo de uma vez traz ansiedade e aumenta as chances de fracasso. **“Sair da zona de conforto é difícil e falhar faz parte do processo”.**

4. Invista na segurança

Para conseguir argumentar e defender seu ponto de vista, em qualquer situação, **é importante dominar o assunto em questão**. Busque informação sobre o tema em pauta e levante possíveis dúvidas que possam surgir. “Segurança é o segredo da assertividade. Se está confiante, terá mais firmeza na hora de agir e falar”.

5. Evite os impulsos

Diante de uma discussão, o ideal é esfriar a cabeça. Agir sem pensar aumenta as chances de ser grosseiro ou deixar passar coisas importantes. “Durante conflitos há muitas emoções afloradas. Assertividade requer equilíbrio”, diz Anderson Sant’Anna, coordenador do núcleo de desenvolvimento do conhecimento em liderança da Fundação Dom Cabral, em Belo Horizonte (MG). Acalme os ânimos e conduza a situação com transparência.

Fonte: Você S/A / Desenvolva sua carreira / Edição 124 / Carreira - Comportamento