

---

# 7 DICAS VENCEDORAS

## PARA SE MANTER MOTIVADO NO TRABALHO

---



A motivação vai além de um salário elevado,  
e diz respeito ao estado de realização pessoal.

## 7 DICAS VENCEDORAS PARA SE MANTER MOTIVADO NO TRABALHO



A motivação vai além de um salário elevado,  
e diz respeito ao estado de realização pessoal.

A motivação é o principal combustível para despertar o potencial de uma pessoa, e a tendência é que o indivíduo dê o melhor de si quando está motivado.

## 7 DICAS VENCEDORAS PARA SE MANTER MOTIVADO NO TRABALHO

Se manter motivado é um dos maiores desafios enfrentados pelos profissionais. Isso porque a motivação vai muito além de um bom salário e de ótimos benefícios oferecidos pela empresa: ela é um conjunto de percepções, pensamentos e direcionamentos que levam o indivíduo a um estado de realização. Esse problema não é enfrentado só pelo funcionário, mas também do empregador.

Por isso, é fundamental procurar sempre novas maneiras de se motivar, motivar uma organização e suas equipes para garantir uma boa performance de um negócio como um todo e, conseqüentemente, uma vantagem competitiva diante dos demais concorrentes.



## 7 DICAS VENCEDORAS PARA SE MANTER MOTIVADO NO TRABALHO

Segundo o portal G1, 72% das pessoas estão insatisfeitas com o trabalho, aponta pesquisa. A insatisfação com o trabalho é um problema que a cada dia afeta mais profissionais. Falta de concentração e de foco, produção reduzida e distração são algumas das características dos profissionais insatisfeitos. Pesquisa da Isma Brasil (International Stress Management Association) mostrou que 72% das pessoas estão insatisfeitas com o trabalho.

"Geralmente a insatisfação com o trabalho é silenciosa e apenas quando algum problema ou conflito aparece é que as reclamações surgem e as insatisfações são expostas", afirma o coach Riccardo Oliveira.



Segundo a pesquisa, a insatisfação em 89% dos casos tem a ver com reconhecimento, em 78% com excesso de tarefas e em 63% com problemas de relacionamento. Esse problema pode ser potencializado, aumentando o número de erros se nada for feito para reverter a situação.



Pensando em lhe ajudar nisso, seja você empregado ou empregador, iremos listar agora 7 dicas para você melhorar a motivação no trabalho da maneira mais prática e econômica possível.

## **1 - Encontre um propósito**



Qual o propósito por trás das suas atividades? De que forma o seu trabalho faz diferença para os colegas de empresa, para as pessoas em geral e para o mundo?

Se você é vegetariano e trabalha em um frigorífico, por exemplo, ou se você vende um produto ou serviço que acha inútil, dificilmente encontrará motivação para trabalhar.

Quando você sabe que seu trabalho contribui positivamente para o mundo e respeita seus valores pessoais, fica muito mais fácil encontrar motivação.

## **2 - Reconheça os ganhos**



O que lhe faz acordar todos os dias e ir trabalhar, mesmo desmotivado?

Se a resposta estiver em suas finanças, vale a pena analisar essas despesas e ver tudo o que você consegue realizar por consequência do seu trabalho: alimentar sua família, viajar nas férias, adquirir um carro, pagar a escola dos seus filhos, fornecer os remédios que um familiar necessita, entre outras coisas.

Tenha em mente que você trabalha para suprir suas necessidades básicas e para realizar seus sonhos. Perceba quantos ganhos existem por trás do seu trabalho e deixe que seus sonhos sejam responsáveis por sua motivação.

### **3 - Lista de realizações**



Faça uma lista diária com as coisas que você realizou. A maioria das pessoas faz apenas uma lista com as pendências, o que pode causar frustração e sentimento de incapacidade.

Por isso, dê atenção às tarefas que você completou com sucesso, e perceba o quanto você é produtivo e capaz. A sensação de ser útil é um grande motivador.

## 4 - Reconheça seu potencial



Para realizar suas atividades, quantas habilidades você precisa usar?



Organização, raciocínio, criatividade, coordenação, foco, escrita, habilidades artísticas e matemáticas provavelmente são algumas capacidades que você possui. Reconheça que você tem inúmeras habilidades e é capaz de realizar as tarefas que chegam até você. A autoconfiança e valorização são essenciais para se motivar no trabalho.

## 5 - Pare de reclamar



Quando um problema surgir ou acontecer algo que lhe desagrade, tente encontrar uma solução para esta dificuldade em vez ficar apenas reclamando.

Tenha em mente que toda a energia que você gasta para reclamar poderia estar sendo usada para resolver os problemas.

## 6 - Fique longe de fofocas



As conversas paralelas no ambiente de trabalho podem dar subsídios para novas ideias. O lado ruim delas é quando toma um norte negativo, ou seja quando acontecem as famosas fofocas.

Quando surgirem assuntos desse cunho levante da sua mesa, tome um café, caminhe pelo bairro da empresa, mas não participe. Pensamentos ruins levam a conversas ruins e estragam o dia a dia de qualquer um.

## **7 - Cuide de suas emoções**

Se você está desequilibrado emocionalmente, vive remoendo as experiências do passado, é ansioso, se sente triste ou tem crises de raiva com frequência, é natural que este estado emocional leve à desmotivação. Por outro lado, quando você está feliz e se sentindo em paz, fica muito mais fácil se motivar no trabalho e em todas as áreas da sua vida.





## 7 DICAS VENCEDORAS PARA SE MANTER MOTIVADO NO TRABALHO

O equilíbrio emocional só pode ser alcançado por meio do desenvolvimento da Inteligência Emocional, mas para isso primeiro você precisa ajustar sua mente.

**Se você não sabe por onde começar, nós podemos ajudar você:**

Conheça o **Método Reprogramação Mental Para o Sucesso** e saiba como reprogramar sua mente para o sucesso consistente, adotando novos hábitos para ter um mindset vencedor e motivado em tudo o que for fazer.



**Clique no botão abaixo:**

**ACESSO IMEDIATO!**

Comece sua reprogramação mental para o sucesso consistente agora!