Ano 31 - número 1637 - 25 de junho a 01 de julho de 2023

Motivação&Sucesso

"Alcoólatras do trabalho"

Luiz Marins

Os chamados "alcoólatras do trabalho" (*workaholic em inglês*) são pessoas que dedicam todo o seu tempo e energia para trabalhar, muitas vezes em detrimento de outros aspectos importantes da vida, como a família, os amigos e o lazer. Embora possam obter sucesso profissional, esse estilo de vida pode ter consequências negativas na saúde mental e física, e nas relações interpessoais.

Essas pessoas muitas vezes se sentem perdidas ou sem propósito quando não estão trabalhando. Elas podem se sentir pressionadas a trabalhar longas horas ou a se envolver em projetos que as mantêm ocupadas o tempo todo. O resultado pode ser um desequilíbrio entre a vida pessoal e profissional, trazendo estresse, ansiedade e depressão.

Além disso, o foco excessivo no trabalho pode levar a um desgaste físico e emocional, o que pode afetar negativamente o desempenho no próprio trabalho a longo prazo. A falta de tempo para atividades de lazer e sociais leva ao isolamento social e a uma sensação de desconexão com as pessoas com quem convive.

É importante encontrar um equilíbrio saudável entre o trabalho e outros aspectos da vida.

É preciso estabelecer limites claros entre o trabalho e o tempo livre, reservando tempo para a família e para atividades que tragam prazer e conexão com outras pessoas e buscar ajuda profissional se a excessiva dedicação ao trabalho estiver afetando negativamente a saúde mental ou física.

A conciliação entre trabalho e família é fundamental para garantir um equilíbrio saudável entre as responsabilidades profissionais e pessoais. É importante para as pessoas poderem dedicar tempo e energia tanto para suas carreiras quanto para suas famílias, sem sacrificar um em detrimento do outro.

Uma boa conciliação entre trabalho e família pode trazer muitos benefícios, como melhorar a saúde mental e física, já que as pessoas têm mais tempo para se cuidar, descansar e se divertir com seus entes queridos. Além disso, a conciliação pode melhorar os relacionamentos, já que a disponibilidade e presença dos pais e cônjuges em casa pode fortalecer as relações familiares.

Para alcançar uma conciliação satisfatória é importante que as empresas criem políticas e práticas de trabalho que permitam que seus funcionários possam se dedicar tanto ao trabalho quanto às suas famílias. Isso pode incluir a oferta de horários flexíveis, licença parental remunerada, opções de trabalho em casa ou outras práticas que permitam uma melhor conciliação entre trabalho e família.

Os funcionários também têm um papel importante a desempenhar nessa conciliação. Eles podem estabelecer limites claros entre o trabalho e a vida pessoal, priorizar atividades familiares e encontrar maneiras criativas de equilibrar suas responsabilidades profissionais e pessoais.

Assim, empresas e funcionários devem trabalhar juntos para criar um ambiente de trabalho que permita uma conciliação satisfatória entre vida pessoal e vida profissional a fim de promover a saúde e o bem-estar das pessoas.

Pense nisso. Sucesso!

ANTHROPOS
ANTROPOLOGIA EMPRESARIAL

ANTHROPOS MOTIVATION & SUCCESS
motivacao@marins.com.br - www.anthropos.com.br
Assine as mensagens semanais "Motivação & Sucesso"
www.livrariamarins.com.br