

# 3 dicas para manter o controle emocional no ambiente de trabalho

**Controle emocional** é uma das características mais **nobres** que podemos ter. É sobre **entender** os próprios sentimentos e **respeitá-los**, sem deixar que eles te **dominem**.

Só há benefícios. E como tudo nessa vida que é estritamente positivo, não é um patamar fácil de atingir.

Dominar o controle emocional é fruto de muita **terapia**, **amor próprio** e **autoconhecimento**.

Para te ajudar a chegar lá, separamos três dicas práticas de como manter este controle no **ambiente de trabalho**, que pode ser bastante estressante. Confira:

## Invista no feedback

Dar e receber **feedback** é uma das melhores formas de criar um ambiente mais **saudável** no trabalho. Consequentemente, ajuda diretamente na manutenção do controle emocional.

Manter esta comunicação **constante** com os membros da equipe em todos os processos de produção fará com que o trabalho de todos **flua** melhor.

As pessoas não têm **bola de cristal**. Você ou um membro da sua equipe jamais saberá que o formato que está seguindo não é **satisfatório** se alguém nunca o disser. Ou pior: quando você passou semanas trabalhando em algo sem interferência, para ouvir na entrega do produto final que precisa mudar tudo.

Este comportamento beira o **desrespeito**. Além de não **estimular** os colaboradores.

**Elogie** os colaboradores com frequência e sugira **melhorias** quando não estiver satisfeito com o resultado. Esta troca evita reações **explosivas** e colabora com o controle emocional tanto de quem chefia, como de quem obedece.

## Saiba dizer não

Dizer não pode ser uma grande **dificuldade** para muitas pessoas.

Você é contratado para cumprir um total de horas, por certos dias, fazendo tantas funções. Se as exigências no trabalho estiverem **fugindo** muito do seu contrato, você **pode e deve** dizer **não**.

Estabelecer **limites** é essencial em qualquer esfera da vida. No âmbito profissional, não deve ser diferente.

Saber o que você está ou não **disposto** a fazer é uma excelente forma de manter o controle emocional.

A ideia do perfil do [funcionário 24 por 7](#) vai totalmente **contra** a valorização da saúde mental do colaborador. Por mais que o mercado peça por esta disposição **integral**, sempre saiba o que você está disposto a doar para o trabalho.

## Jamais abra mão da vida pessoal

Você trabalha duro para poder curtir o **máximo** da sua família, seu par e seus amigos durante a folga. Jamais abra mão disso.

Descansar a mente e o corpo é essencial para que você chegue no escritório na segunda-feira com disposição para encarar uma semana intensa de trabalho.

Entendemos que a situação econômica do país não está fácil e muitos trabalhadores precisam apelar para **renda extra** para conseguir se manter.

Não estamos aqui para te desmotivar enquanto a isso, e sim propor um **equilíbrio**. Afinal, **saúde** é algo que não tem preço.

Então **preserve** a sua ao máximo e se dê tempo livre. Você **merece** viver para além do trabalho. E saber que você tem a **garantia** de um descanso te proporcionará um maior controle emocional quando você estiver trabalhando.

Gostou das dicas? Siga a [Conexa Saúde no LinkedIn](#) para nos acompanhar!

Texto: [Manoela Caldas](#).