

PERSPECTIVES

N.º 010

**Porque será que algumas pessoas
dão o seu melhor sob pressão...
enquanto outras deixam de ser elas
próprias?**

WHERE CULTURE, LEADERSHIP
AND TALENT FLOURISH.

01

A TENSÃO

Vivemos numa época em que a pressão parece ter deixado de ser uma circunstância excecional para passar a fazer parte da normalidade. Cumprir objetivos ambiciosos, responder rapidamente à mudança e tomar decisões em contextos de incerteza tornou-se o quotidiano de muitas organizações.

Curiosamente, nem todos respondemos da mesma forma à pressão.

Há quem consiga manter a clareza de pensamento, a serenidade e a capacidade de decidir mesmo nos momentos mais exigentes. Outros tornam-se mais reativos, comunicam de forma menos eficaz ou sentem dificuldade em recuperar energia depois de períodos particularmente intensos.

01

A TENSÃO

À primeira vista, poderíamos concluir que algumas pessoas simplesmente “lidam melhor com o stress” do que outras. Mas será essa a verdadeira explicação?

Talvez a diferença não esteja na quantidade de pressão a que cada um está sujeito, mas na forma como a interpreta e lhe responde.

Afinal, a pressão é muitas vezes inevitável. O desgaste, esse, nem sempre o é.

O verdadeiro desafio das organizações não é eliminar a pressão. É ajudar as pessoas a continuar a dar o melhor de si quando ela existe.

02

A PERSPETIVA THRIVE

Na Thrive Partners acreditamos que o stress não deve ser encarado apenas como um risco a minimizar. Em muitos contextos, representa uma resposta natural às exigências do trabalho e pode mobilizar foco, energia e capacidade de ação.

O problema surge quando essa pressão deixa de ser um fator mobilizador e passa a consumir os recursos cognitivos e emocionais de que as pessoas necessitam para desempenhar o seu trabalho de forma consistente.

O stress é uma variável estratégica de performance e não uma fragilidade individual.

Gerir o stress não significa trabalhar menos. Significa reconhecer os próprios gatilhos, regular as respostas emocionais e recuperar energia antes que o desgaste comprometa o melhor de cada pessoa.

03

DA PERSPETIVA À PRÁTICA

Foi precisamente desta convicção que nasceu:

Under Pressure

Mais do que um programa de wellbeing, trata-se de uma intervenção concebida para ajudar profissionais e equipas a compreender a relação entre pressão, emoções e desempenho. O objetivo não é eliminar o stress, mas regulá-lo de forma produtiva.

Porque o verdadeiro desafio nunca foi trabalhar sem pressão. Foi aprender a continuar a dar o melhor de nós quando ela existe.



Na Thrive Partners acreditamos que os desafios mais complexos raramente têm causas simples. Por isso, ajudamos organizações a compreender as tensões que se escondem por detrás dos sintomas e a conceber soluções ajustadas à realidade de cada contexto.

Olhamos para a Cultura, a Liderança e o Talento como dimensões indissociáveis ao longo de todo o Employee Lifecycle, acreditando que é dessa interação que nascem organizações mais sustentáveis, saudáveis e de elevado desempenho.

thrivepartners

**WHERE CULTURE, LEADERSHIP
AND TALENT FLOURISH.**

thrivpartners.com