

CALIPER

6 traços de personalidade que impactam times de alta performance

- Resistência mental: a base de um time pronto para evoluir
- Dicas e insights para desenvolver as habilidades da sua equipe





ÍNDICE

- 03** Como desenvolver resistência mental no seu time?
- 07** 6 traços de personalidade que impactam times de alta performance

COMO DESENVOLVER RESISTÊNCIA MENTAL NO SEU TIME?

Cultivar uma boa equipe é uma arte, ou melhor, quase um esporte de alta intensidade. A atenção de um(a) líder deve ser multifocal, capaz de enxergar diversos pontos: o objetivo da empresa, os processos, o produto e, claro, os indivíduos.

Por isso, antes de apresentarmos os 6 traços de personalidade que impactam times de alta performance, vamos debater algo que ainda fica à margem da atenção dos(as) líderes:

Resistência mental no ambiente de trabalho!

O mundo corporativo é pouco familiarizado com a expressão “resistência mental”, mas outros ambientes, que exigem muito esforço (mental e físico), sabem muito bem do que se trata. É uma característica amplamente compartilhada por atletas de alta performance.

A Caliper encontrou diversas intersecções entre a resistência mental dos atletas e as características que valem a pena serem cultivadas em uma equipe.

Mas, afinal, o que é a resistência mental? Temos um exemplo:

“

Errei mais de 9 mil cestas e perdi quase 300 jogos. Em 26 finais de partidas, fui encarregado de jogar a bola que venceria o jogo e falhei. Eu tenho uma história repleta de falhas e fracassos. E é exatamente por isso que sou um sucesso.

”

Michael Jordan, jogador de basquete profissional

Michael Jordan fala da importância das falhas para um caminho de sucesso. E este nome tem um grande peso em nosso exemplo. Afinal, você conhece o atleta pelos 300 jogos perdidos ou pelo desempenho icônico na quadra?



Isso é a resistência mental! A capacidade de entregar sua total capacidade de forma confiável, consistente e precisa, independente das adversidades.

A resistência mental torna o indivíduo mais consistente e melhor que os seus oponentes ao assegurar maior determinação, foco, confiança e controle sob pressão.

Quem cultiva um ambiente de alto estímulo à resistência mental, cria uma atmosfera de pessoas estáveis diante de rejeições, reações e falhas.

Conseqüentemente, as pessoas se tornam mais abertas à autoavaliação e à busca constante por aprimoramento.

Sejamos sinceros, qual líder não quer criar esse ambiente? Algumas estratégias vão te ajudar. Confira:

• **Ressignifique o contexto:** um bom atleta sabe que os obstáculos o ajudam a ficar melhor no que faz. Alguém da sua equipe está enfrentando um projeto particularmente difícil? Certifique-se de que eles sabem que esses obstáculos são oportunidades. Eles podem solucionar o problema, aprender com os desafios e aplicar essas lições no futuro. Há uma lição em tudo.

- **Comunique-se constantemente:** certifique-se que sua equipe sabe que existe um canal aberto de comunicação. Quando se depararem com obstáculos, incentive-os a dialogar. Deixe claro para o seu time que você está disponível para ouvir.
- **Defina metas:** dê a seus colaboradores um objetivo para se esforçar. Ao encorajá-los a alcançar um pouco além de sua zona de conforto, você está instigando um senso de confiança, propriedade e autonomia.
- **Construa confiança:** criar um relacionamento de apoio entre liderança e liderados é fundamental para criar resistência mental. Quando seus colaboradores sabem que você confia na capacidade deles, eles não se desanimam quando as coisas ficam difíceis. Ter um sistema de suporte ajuda a manter uma confiança inabalável em suas habilidades.

Ao promover um ambiente comunicativo e de apoio, em breve você começará a ver as evidências de resistência mental crescendo na sua equipe.

Exercitando a criação desse ambiente, sua percepção, enquanto líder, fica ainda mais aguçada para os traços de personalidade que, de fato, impactam times de alta performance. Vamos a eles?





6 TRAÇOS DE PERSONALIDADE QUE IMPACTAM TIMES DE ALTA PERFORMANCE

Construir equipes mentalmente resistentes requer colaboradores mentalmente fortes. Nesta linha de pensamento, a equipe de pesquisa da Caliper definiu as vantagens psicológicas de seis traços essenciais de personalidade que compõem a resistência mental.

Algumas pessoas são mais naturalmente inclinadas a possuir esses traços. Mas fique tranquilo se você identificar pouca resistência mental na sua equipe. Trata-se de uma habilidade que pode ser desenvolvida.

Portanto, vamos analisar os seis traços de personalidade associados à resistência mental.

A partir das pesquisas desenvolvidas pela Caliper, mostraremos como identificá-los e como desenvolvê-los em sua equipe.

Vamos ao trabalho!

TRAÇO 1 - ESTABILIDADE EMOCIONAL

É verdade que, no mundo corporativo, "cabeças frias" prevalecem? Quando se trata de equipes de alto desempenho, sim. Então, como você irá identificar se os membros da sua equipe possuem estabilidade emocional para lidar com qualquer situação?

Quando as coisas complicarem, identifique aqueles que permanecem estáveis, com foco na solução. São pessoas mais analíticas em suas emoções e reações. Eles continuarão trabalhando para resolver os problemas e não ficarão cegos pelas emoções.

Nem todos na sua equipe terão este traço em alto nível. E tudo bem!

Você, como líder, pode ajudar outros colaboradores a desenvolver comportamentos compensadores, ensinando e praticando diferentes hábitos e técnicas. Como?

Enfatize a importância de manter a calma e saiba, inclusive, a importância de entender quais colaboradores estão na linha de frente na gestão de crises.

Mostrar à sua equipe os benefícios a longo prazo de gerenciar suas emoções no trabalho não só beneficiará seus resultados, mas também ajudará suas carreiras a ter um crescimento saudável.

TRAÇO 2 - TOLERÂNCIA AO ESTRESSE

Todos nós experimentamos estresse. Sua equipe não está isenta. Especialmente em períodos de alta demanda e de prazos apertados. Em períodos assim, você notará colaboradores que conseguem manter a calma e a organização, concentrando-se mais na tarefa e menos no estresse que ela causa.

Aqui estão algumas dicas para lhe ajudar a desenvolver os liderados que demonstram menor tolerância a situações estressantes:

- **Ajude-os a encontrar o lado positivo:** soa clichê, mas muitas pessoas precisam de ajuda para enxergar o lado positivo quando estão sobrecarregadas. Cabe a você incentivar essa prática. Ajude-os a criar um plano para seguir em frente;

- **Mantenha uma atitude otimista:** lidere pelo exemplo e você poderá treinar melhor sua equipe para manter a positividade em situações estressantes;

- **Procure novas oportunidades:** aguace sua visão para lacunas na eficiência ou nos métodos de comunicação.

O treinamento e o reforço dessas estratégias ajudarão seus colaboradores a aprender a gerenciar seus níveis de estresse quando começarem a se sentir sobrecarregados.

Praticar e manter um nível de calma diante de pressões negativas permitirá que os seus liderados desenvolvam resistência ao estresse no futuro.





TRAÇO 3 - RESILIÊNCIA

Colaboradores que são emocionalmente resilientes se adaptam mais facilmente às mudanças no ambiente de trabalho, gerenciam demandas com mais eficiência e constroem melhores relações interpessoais.

Aqueles que mostram níveis mais baixos de resiliência, no entanto, podem precisar de um impulso para ajudá-los a se recuperar de uma fase de baixa motivação.

Uma maneira de incentivá-los a aumentar a resiliência emocional é oferecer treinamento de habilidades, como cursos de comunicação, desenvolvimento de habilidades técnicas, treinamentos de soft skills e mais. O incentivo ao aprendizado mostra a seus colaboradores que você se importa e acredita no desenvolvimento contínuo deles.

Para ser resiliente é preciso ter segurança no que se faz. A dica Caliper é: ofereça aos liderados a chance de comandar reuniões ou liderar projetos nos quais eles se destaquem tecnicamente.

Quando os colaboradores se sentem mais seguros em seus papéis, isso melhora a resiliência. Agora, seus colaboradores serão mais emocionalmente proativos quando confrontados com situações difíceis. E em muitas ocasiões este traço, por si só, já é grande parte do trabalho!

TRAÇO 4 - **PERSISTÊNCIA**

Colaboradores com energia vão persistir para realizar tarefas com suas melhores habilidades. E isso ficará muito objetivo em seus desempenhos!

Mas nem todos os colaboradores mostram persistência em momentos difíceis. Então, como você pode cultivar energia e persistência em sua equipe?

Defina metas para que os colaboradores possam manter o foco e permanecerem organizados. Muitos líderes assumem que a equipe já está comprometida, mas a motivação também deve vir de cima para baixo.

Colaboradores desmotivados podem apenas estar passando por momentos difíceis e seus líderes têm oportunidade de reconquistá-los. Por onde começar? Pergunte o que você pode fazer para ajudá-los em uma tarefa difícil, ofereça apoio.

Dê à sua equipe uma meta a longo prazo e mapeie os principais estágios para alcançá-la. Divida o trabalho em partes menores e mais gerenciáveis.

Comunique-se continuamente com a equipe durante o progresso, mostrando reconhecimento quando atingir um marco. Quanto mais etapas gerenciáveis conseguir atingir, mais encorajada sua equipe se sentirá a persistir.



TRAÇO 5 - AUTONOMIA

Quem possui um elevado nível de autonomia sente-se mais motivado a trabalhar de forma independente. Já um nível mais baixo deste traço indica um colaborador que precisa de maior tutela em seus hábitos e métodos de trabalho.

Não é raro que alguns liderados encontrem dificuldade com as habilidades necessárias aos seus papéis e com o gerenciamento de tempo por conta própria.

Incentive-os a desenvolver autonomia oferecendo treinamentos relacionados ao gerenciamento de projetos ou gerenciamento do tempo.

Muitos líderes estão aprendendo a maximizar essa característica com o suporte da tecnologia. Plataformas de controle de eficiência ou de gerenciamento de projetos são algumas opções.

Como uma das habilidades fundamentais da autonomia é a comunicação, essas plataformas ajudam equipes a criar ótimas práticas de diálogo mais dinâmico e a organizar sua estrutura internamente.

TRAÇO 6 - **PRECISÃO**

O que é ser preciso e criterioso? É a tendência de se preocupar com detalhes e de assumir tarefas e funções. Aqueles com alto senso de criteriosidade tendem a assumir responsabilidades e podem, às vezes, ser perfeccionistas.

Colaboradores criteriosos se orgulham de seu trabalho. Seu liderado orientado a detalhes concentra-se não apenas no panorama geral, mas também nas pequenas facetas da tarefa e nos pequenos ajustes que precisam ser realizados para o resultado desejado.

Então, como você desenvolve aqueles que não são tão precisos assim? Comece incorporando listas de tarefas e tornando o escopo de trabalho mais visual.

Ensine seus liderados a classificar a importância de cada etapa. Isso ajudará seus colaboradores a entender quais tarefas precisam de cuidados específicos e como a qualidade de cada peça pode afetar o todo.

SABE O QUE MAIS CONSTRÓI PRECISÃO? CONSISTÊNCIA!

Por isso, uma rotina bem-estabelecida contribuirá para o desenvolvimento da cultura da atenção aos detalhes.

Agora você conhece o conceito de resistência mental e os principais traços de personalidade que mostram como essa resistência pode convergir em desempenhos incríveis.

Trabalhe as dicas e os *insights* apresentados e você verá resultados mais consistentes vindos daqueles colaboradores que exercitam, constantemente, a resistência mental.





6 TRAÇOS DE PERSONALIDADE QUE IMPACTAM TIMES DE ALTA PERFORMANCE

A CALIPER

A Caliper Estratégias Humanas é uma empresa americana com sede em Princeton, New Jersey, que há mais de 55 anos avalia o potencial de colaboradores e orienta quanto à contratação, gestão e desenvolvimento de equipes das mais diversas empresas em todo o mundo.

Foram mais de 6 milhões de profissionais avaliados em mais de 60 mil organizações em 39 países. A Caliper, hoje, é uma empresa global, presente em 14 países.

Para quem procura desenvolvimento constante

Se você chegou até aqui é porque leva a sério o seu papel de líder.

Confira algumas soluções Caliper ideais para você:

TREINAMENTO: MELHORES PRÁTICAS EM GESTÃO DE EQUIPES

PROGRAMA DE MENTORING

CALIPER

Rua Eça de Queiroz, 1272 - Ahú
Curitiba - PR

Tel.: **(41) 3075-3400**

www.caliper.com.br | caliper@caliper.com.br

Acompanhe a Caliper:

