



DIVULGAÇÃO SOCIEDADE LATINO-AMERICANA DE COACHING

**POR SULLIVAN FRANÇA,**  
PRESIDENTE DA SOCIEDADE  
LATINO-AMERICANA DE COACHING  
(SLAC) E ESPECIALISTA EM  
COMPORTAMENTO HUMANO.  
✉: [assessoria@slacoaching.org](mailto:assessoria@slacoaching.org)

# Trabalhar sem ter vergonha de ser feliz

Você é feliz com o que faz? Estar bem no trabalho é fundamental para manter a saúde, mas *felicidade* e *motivação profissional*, na maioria das vezes, são palavras que não estão ligadas ao salário ou à mudança de emprego. Muitas pessoas se tornam infelizes em suas áreas sem sequer saber o motivo que as levou a isso. Por isso, é importante entender como manter equilíbrio saudável entre a vida pessoal e a profissional.

Vamos lá! Para começar, é preciso investir diariamente em atitudes que propiciem momentos de felicidade. Tenha sempre em mente que, se você abrir mão de sua qualidade de vida, deixará de investir em seu futuro profissional. O mais importante é não desanimar e procurar alternativas e soluções para evitar as frustrações do dia a dia.

Algumas atitudes são importantes para estimular a felicidade – e nem sempre estão ligadas à postura adotada no trabalho. Você costuma fazer algo diferente? Diversos hábitos devem ser iniciados bem antes do horário comercial. Você pode planejar o próprio dia, dedicar espaços na agenda para

lidar com imprevistos, praticar exercícios físicos e manter uma boa qualidade de sono durante a noite. Tenho certeza de que já é um ótimo começo para você sentir-se bem.

Existem algumas atitudes que podem auxiliar a relaxar a mente e manter a disposição no ambiente de trabalho. Para começar, é importante descansar e se desligar das atividades no período de almoço. Realizar breves pausas ao longo do dia e estar aberto a críticas e opiniões opostas, além de ser tolerante com as diferenças de seus colegas de equipe, também são dicas fáceis de seguir.

O mais importante é sentir-se bem no ambiente de trabalho e achá-lo alinhado com seus objetivos. Lembre-se: as atitudes tomadas no presente serão essenciais para a construção de seu futuro. Por isso, é preciso investir o tempo em um trabalho que seja coerente com seus planos pessoais e profissionais. Em caso de desânimo ou direções opostas, é melhor se desligar da empresa. É essencial estar ciente de que, sem motivação e força de vontade, nada vai para a frente. ■

## OFERTA DE PROFISSIONAIS

### Carlos Otaviano Alberto Fraga

**Formação acadêmica:** Técnico em Química, Técnico em Gestão de Recursos Humanos, Técnico em Supervisão Logística e Distribuição

**Áreas de interesse:** Automação, Celulose, Engenharia, Recuperação, Utilidades, Caustificação e Forno de cal

### José Fredson Barreto de Jesus

**Formação acadêmica:** Engenharia de Produção, Técnico em Mecânica

**Áreas de interesse:** Celulose e Papel

### Luigi Eduardo Amendola

**Formação acadêmica:** Engenharia Mecânica, Engenharia de Soldagem e MBA em Gerenciamento de Empreendimentos

**Áreas de interesse:** Celulose, Engenharia, Papel, Recuperação e Utilidades



Para entrar em contato com os profissionais ou verificar as vagas publicados nesta página, acesse: <[www.abtcp.org.br/associados/curriculosevagas](http://www.abtcp.org.br/associados/curriculosevagas)>

**IMPORTANTE:** Associados ABTCP – empresas e profissionais – podem divulgar currículos e vagas nesta coluna!

Para conhecer as condições de publicação do seu perfil ou vaga da sua empresa, envie e-mail para <[relacionamento@abtcp.org.br](mailto:relacionamento@abtcp.org.br)>