

EAP NOTÍCIAS

800-445-1195 | 401-732-9444 | WWW.COASTLINEEAP.COM

Desenvolver uma mentalidade de perseverança

Já interagiu com um colega de trabalho tão focado no trabalho que não sabia quando parar? Pode ter presenciado a característica de perseverança no trabalho — a capacidade de demonstrar esforço contínuo, apesar dos obstáculos e contratempos. Qualquer objetivo valioso enfrentará obstáculos. Embora a perseverança possa parecer uma forma de viciamento no trabalho, ela é orientada para um objetivo, em vez de ser patológica. Muitas pessoas são ambiciosas, possuindo o desejo, a motivação e a empolgação para alcançar um objetivo. No entanto, elas carecem da perseverança necessária para fazer isso acontecer. A perseverança é a ponte para o objetivo. Pesquisas mostram que a perseverança é o principal indicador de sucesso no trabalho e de realização pessoal. Para criar essa força interior, invista tempo no primeiro passo: crie um “porquê” tão poderoso que você rirá na cara dos obstáculos. Vá fundo. Quando chegar ao “grande porquê”, sentirá como se estivesse sendo alimentado por combustível de foguete. O resto é mecânica: crie passos para o objetivo, acompanhe o progresso, antecipe e abraça os desafios, pratique o diálogo interno positivo, evite distrações, mantenha-se inspirado e recompense-se pelos progressos.



30 dias para uma mentalidade mais positiva

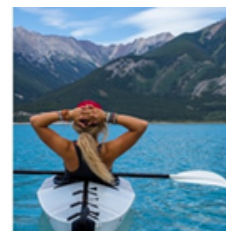
Maio foi o Mês de Conscientização sobre Saúde Mental, mas cuidar do seu bem-estar mental é algo que podemos e devemos fazer o ano todo. Experimente este simples exercício de positividade de 30 dias. Instruções: À noite, antes de dormir, reserve alguns minutos para anotar um momento positivo do dia e reserve 60 segundos para realmente senti-lo novamente. Pesquisas demonstram que este exercício demonstra a “neuroplasticidade do cérebro”. Isso se refere à sua capacidade de se “reconectar” e, neste caso, nutrir uma atitude mental mais positiva — mais otimista, resiliente e emocionalmente equilibrada.



Descubra o JOMO — a alegria de perder algo

FOMO — o “medo de ficar de fora” — é uma ansiedade causada pela percepção de que os outros têm vidas mais emocionantes. As redes sociais frequentemente provocam esse sentimento, mas há um lado oposto chamado “JOMO” — a alegria de perder algo. É uma reação consciente ao sentimento de ser controlado pelas redes sociais, incentivando a desconexão, a recuperação do tempo e o foco nos benefícios para a saúde mental. Quando sentir FOMO, pare. Faça uma pausa. Reconheça-o, depois identifique os aspectos positivos da sua vida e seja grato. Se possível, tente fazer uma ida à loja ou um passeio sem tecnologia, para se sentir totalmente presente no mundo real.

Fonte: babbel.com/en/magazine/the-meaning-of-fomo-yolo



Crie conexões significativas com os idosos em sua vida

Nosso tempo com entes queridos é um presente, especialmente com familiares mais velhos, cujas vidas são ricas em histórias, sabedoria e experiências. Ao ser intencional agora, você pode aprofundar seus relacionamentos e criar memórias duradouras que sempre guardará com carinho, evitando os arrependimentos comuns que surgem por oportunidades perdidas. Aqui estão maneiras significativas de se conectar mais profundamente com os idosos em sua vida:

- Reserve um tempo para ouvir suas histórias, percepções e lições de vida — elas oferecem uma perspectiva que só vem com a experiência.
- Entre em contato e reconecte-se, resolva mal-entendidos do passado e fortaleça seu vínculo.
- Expresse seu amor e apreço — diga as palavras, compartilhe sua gratidão e deixe-os saber que são importantes.
- Esteja presente e intencional — reserve um tempo para a conexão em vez de esperar por “algum dia”.
- Dê apoio quando eles mais precisam: seja um cuidador, um defensor ou simplesmente alguém que apareça.
- Faça perguntas sobre a vida deles — a infância, a história da família, os rostos em fotos antigas e a sabedoria que eles carregam.

Pequenos momentos de conexão podem deixar um impacto para a vida toda. Que este seja o seu lembrete para entrar em contato hoje mesmo.



Mantenha limites saudáveis entre o trabalho e o lar

Mesmo os funcionários que acreditam na importância de manter limites saudáveis entre o trabalho e o lar têm dificuldades em fazer isso. No entanto, pesquisas mostram que manter esses limites é benéfico tanto para você quanto para o seu empregador. A produtividade não sofre! Na verdade, manter os limites pode ajudar na produtividade no trabalho, reduzindo o esgotamento e a rotatividade, melhorando o foco e criando um ambiente de trabalho mais positivo. Aqui estão cinco limites que a maioria das pessoas tem dificuldade em manter. Se você reconhecer algum deles e estiver pronto para mudar, entre em contato com o EAP (Programa de Assistência ao Empregado) para explorar os próximos passos para implementar alguns ou todos:

- 1) não responder às comunicações de trabalho fora do horário;
- 2) ter um local dedicado em sua casa para trabalhar—não, isso não é apenas para evitar distrações, mas também para treinar seu cérebro a "entrar no modo trabalho", melhorando assim a produtividade;
- 3) fazer uma pausa real para o almoço, ao invés de comer na mesa ou pular essa pausa completamente;
- 4) quando possível, dizer educadamente que não pode assumir mais trabalho ou, pelo menos, negociar prazos;
- 5) fazer do primeiro passo ao chegar em casa tirar a roupa de trabalho. Novamente, esse ritual não é apenas sobre se sentir mais confortável. Ele sinaliza para o seu cérebro que é hora de relaxar e reconhecer que o "dia acabou".

Saiba mais: hubstaff.com/blog/work-life-balance-statistics



Construindo equipes: quando a falta de confiabilidade surge

Não é incomum ter um membro da equipe pouco fiável, mas a maioria dos colegas de trabalho demora demasiado a ser assertiva, na esperança de que ocorra uma mudança, que o desempenho melhore ou que as promessas sejam cumpridas. Soa familiar? A assertividade muitas vezes cria tensão, e o medo de perder a harmonia do grupo, ou o receio do conflito, ou até mesmo a relutância em enfrentar o fardo emocional de confrontar um colega é compreensível. No entanto, evitar a situação pode prejudicar a equipa. Solução: Crie tradições e valores partilhados que a sua equipa concorde em manter, para que, quando a assertividade for necessária, seja vista como um compromisso com esses valores – e não como um ataque pessoal. Se fizer isto, aumentará a produtividade e a responsabilidade, e a coesão irá, ironicamente, aumentar. Se estiver a enfrentar dificuldades agora, reúna-se e obtenha um acordo sobre esta tradição de assertividade. Será possível falar mais cedo com respeito. Descartará frustrações persistentes e sentirá maior satisfação com a sua equipa, com menos receio de enfrentar desafios. Dica: Pergunte ao EAP sobre a linguagem da assertividade e como maximizar o seu impacto, mantendo a confiança e o trabalho em equipa.



Dicas de parentalidade: a primavera significa estresse para os jovens

A primavera é geralmente uma estação inspiradora, mas também pode trazer grande estresse para os jovens. As demandas acadêmicas, dinâmicas sociais e mudanças ambientais convergem de uma vez. Durante esse período, eles enfrentam a pressão para ter um bom desempenho, se encaixar e tomar decisões importantes sobre a vida. A lista é longa: exames, prazos de projetos, decisões sobre auxílio financeiro, transições do último ano, baile de formatura, formatura, questões de admissão universitária, FOMO, mudanças nas amizades e relacionamentos românticos, sono interrompido, demandas extracurriculares, ansiedade sobre os planos de verão e possivelmente mudança de cidade. Esses desafios, que contribuem para o amadurecimento, ainda se beneficiam do apoio dos pais. A chave é a conscientização e a comunicação aberta—tente perguntar: “Ei, Billy, como você está se sentindo em relação à escola agora?” Deixe-os desabafar. Ofereça dicas sobre como organizar horários e hábitos de estudo. Incentive a adoção da abordagem de “um dia de cada vez”. Fale sobre a importância das pausas e do sono. Seja um modelo de boa gestão do estresse. Fique atento aos sinais de dificuldades de saúde mental: isolamento, depressão ou mudanças no sono ou no apetite. Não ignore o valor da terapia profissional. Peça ao seu EAP por listas de verificação sobre os sintomas de ansiedade, estresse e depressão. E busque apoio para si mesmo para explorar como a paternidade equilibrada—sem ultrapassar limites—pode ajudar a construir resiliência.



Dicas sobre o estresse no campo: gerir o estresse um dia de cada vez

“Leve as coisas um dia de cada vez.” Este provérbio comum significa “manter o foco no presente” como uma forma de gerir o stress, mas várias dicas relacionadas podem ajudar a maximizar essa mentalidade—libertando-o de cair em espirais de medo, perda de sono e esgotamento. Considere: Evite sentir-se sobrecarregado ao manter-se no presente. Reconheça os fatores de stress de hoje, mas aborde apenas o que está à sua frente. Limite o pensamento catastrófico e os “e se” focando-se no que pode ser feito agora. Ancore-se no momento e tome ações intencionais, mesmo que pequenas. Isso reduz a ansiedade e o risco de cenários catastróficos imaginados. Deixe ir o que não pode controlar. Construa resiliência através da adaptação diária. Pratique a autocompaixão — ela silencia o seu crítico interior. Comece o dia com um objetivo simples de focar no aqui e agora e perceba que os desafios de hoje constroem resiliência para os obstáculos de amanhã.

