



Cláudia Moscovich

Coach internacional pela ICC, mestre em Psicologia Cognitiva e diretora da cCIMM Monitoramento e Coaching
ccimmconsult@gmail.com

VOCÊ TEM MEDO DE TIRAR FÉRIAS?

Pensar em férias pode gerar ansiedade. Até porque muitas empresas aproveitam este período para avaliar se você faz realmente falta. Daí o stress aumenta só em pensar que alguém possa pegar o seu lugar e vir a ser melhor do que você. Outra situação que também pode gerar ansiedade é quando você não sabe usufruir de dias sem trabalhar. Muitas pessoas ficam entediadas só em pensar que estarão ausentes por um período na empresa. Viciados em trabalho vão querer tirar períodos menores para sofrer menos.

Dentre as principais causas do medo de se ausentar no trabalho estão a ansiedade e a insegurança, bem como a dificuldade de delegar tarefas. As empresas muitas vezes alimentam esse comportamento no colaborador, pois não costumam dar feedbacks periódicos quando seria de fundamental importância para acalmar e criar um clima de lealdade e respeito. Também quando o colaborador observa que seu colega saiu de férias e foi demitido tende a generalizar que isso possa acontecer com ele também.

Comunicação clara, planejamento e valorização profissional podem melhorar esse quadro.

Até porque tirar férias bem aproveitadas aumenta a produtividade, pois alivia o stress e gera combustível para voltar com todo gás para começar de novo.

Por outro lado, as empresas deveriam respeitar mais o período das férias, pois é garantido por lei. Vemos colaboradores com férias vencidas e com medo de tocar no assunto com o chefe. Colaborador descansado é sinônimo de satisfação no trabalho. Também as pesquisas mostram redução em índice de erros, retrabalho e acidentes de trabalho para quem consegue tirar boas férias.

Outra alternativa é a empresa negociar o parcelamento das férias, e isso pode ser bom para ambos, mas deve ser negociado às claras. Relacionamentos construtivos e verdadeiros entre chefe e colaborador garantem maior motivação. Um círculo virtuoso que merece atenção. Por outro lado, relacionamentos obscu-

ros e muitas vezes colocando o uso do poder acima do respeito podem criar um comportamento nocivo que pode gerar mais medo e insatisfação. Doenças psicossomáticas podem ser a consequência deste jogo velado que só prejudica a empresa e o colaborador. Colaboradores estressados que vivem em função do trabalho, tendem a criar mais problemas de relacionamento entre colegas e são mais infelizes na vida pessoal.

Nestas situações, o líder deve intervir, ficando atento aos funcionários e verificando se ele próprio não está estimulando a rivalidade, a centralização e o clima tenso na equipe. Isso porque ter um funcionário que sempre deixa as férias para depois pode trazer consequências negativas à empresa e ao profissional.

O líder também deve reforçar a autoestima dos membros da equipe. A organização das férias deve ser levada a sério e até mesmo respeitada quando, por exemplo, um colaborador busca conciliar este período com um cônjuge. Tem felicidade maior?

“**A gestão precisa ter mais pulso firme para identificar as necessidades de cada um, de acordo com as necessidades da empresa**”

A gestão precisa ter mais pulso firme para identificar as necessidades de cada um de acordo com as necessidades da empresa. Até para treinar um substituto com antecedência. Alguns gestores têm aquela visão de que o profissional que trabalha muito e não tira férias é bom. Mas

o gestor precisa saber que ele é um ser humano, tem família e precisa descansar. Além disso, gestores que pensam assim estão alimentando este medo na equipe sem perceber.

Empresas que ainda estão tratando funcionários com desdém tendem a sofrer ações trabalhistas por não terem respeitado seu maior patrimônio: o capital humano. O bom funcionário é aquele que produz bem, mas que tem os seus direitos respeitados. É somente desta forma, através da transparência é que se constrói um bom relacionamento. As empresas precisam contar com seus colaboradores e isto deve ser recíproco.

Por fim, nas férias, deve-se aproveitar o momento para fortalecer laços familiares e se desligar do trabalho.