

Adaptar é preciso... desde que o mundo é mundo



Adaptar é preciso ... desde que o mundo é mundo.

“Você não pode mudar o vento, mas pode ajustar as velas do barco para chegar aonde quiser “ Confúcio

Assim como as históricas Revoluções Agrícola e Industrial , a Revolução Digital vem alterando rapidamente o cenário econômico e social , cada vez mais e velozmente. E com isso novas formas de pensar e agir ,passamos por transformações intensas . Tal fato aponta a necessidade de aperfeiçoarmos a nossa capacidade de adaptação.

Embora já se fale da importância da adaptabilidade há muito tempo (desde dos primatas) , e através da Teoria sobre a Evolução das espécies , em que Charles Darwin afirmou que não eram as espécies mais fortes nem as mais inteligentes que sobrevivem e sim, aquelas que melhor se adaptam às mudanças, ela ganhou maior atenção quando as “ coisas” se complicaram.

As organizações que antes resistiam à mudança estão sendo forçadas pelo contexto da pandemia – que acelerou intensamente os processos de transformação digital e , conseqüentemente, teve enorme impacto na economia e no trabalho – a ver as “coisas” finalmente de forma diferente ao sentir na pele o risco de não existirem mais .

Essa aptidão torna-se cada vez mais valorizada e fundamental para nós , seja na vida profissional , seja na pessoal porque as mudanças fazem parte de nosso cotidiano . Ela nos ajuda no crescimento da carreira e também produz uma significativa melhora nas relações interpessoais, aumentando nosso nível de satisfação com a vida .

Neste artigo , vamos conversar sobre os principais benefícios e como podemos nos dedicar ao desenvolvimento contínuo dessa habilidade . Muitas vezes sentimos receio em relação aos processos de mudanças e adaptação, pois antecipamos conseqüências ou situações negativas. Essa forma de pensar geralmente impedi que vejamos um cenário benéfico, pois logo pensamos em perdas , prejuízos ou dor.

Então, vamos ver os principais benefícios que nos estimulam ao desenvolvimento contínuo desse processo pessoal que são :

- ✓ Reduzir e evitar a sensação de frustração , pois sendo adaptável , tendo pensamento positivo , minimizamos o sofrimento quando nos deparamos com processo de mudança ;
- ✓ Aumentar as possibilidades de sucesso na carreira , um profissional resiliente ou adaptável é mais disposto a aceitar novos desafios e não se sentem intimidados com as variações propostas ;
- ✓ Melhorar a qualidade de vida , a pessoa deixa de sofrer e ficar insatisfeita em cada processo ou situação que exige adaptação, pois estará disposta a superar as dificuldades. Ela investe na adaptabilidade para aprender a lidar com o momento atual, valorizando a conquista e adquirindo novas perspectivas diante da vida.

Temos consciência da importância da adaptabilidade , mas como podemos desenvolvê-la no dia a dia ? Compartilho , algumas dicas que pratico após estudar o tema :

- Investir no autoconhecimento, ele permite conhecer seus pontos fortes e oportunidades de melhoras e aprender a utilizá-los de forma inteligente, evitando a vontade de desistir diante da dificuldade;
- Exercitar a inteligência emocional , sabemos que ao passarmos por mudança e transformação precisamos controlar nossas emoções e não nos deixar influenciar por pensamentos negativos. Controlando os sentimentos superaremos as dificuldades , trazendo animo e força de vontade ;
- Ter mente aberta e experimentar o novo, quanto maior for nossa disposição em tentar e se aventurar (gosto muito disso), mais desenvolveremos a adaptabilidade. E aqui é importante ressaltar a importância do aprendizado e da inovação em nossas profissões ;
- Foque nos resultados , devemos encarar a novas regras como desafios possíveis de serem superados ou até mesmo, impulsionadores de resultados ainda melhores;

Natalie Fratto, Managing Director at Silicon Valley Bank , diz que cada um de nós tem a capacidade de melhorar o Quociente de Adaptabilidade através de dedicação e muito trabalho : “pense na adaptabilidade como um músculo: **ela precisa ser exercitada**. Não desanime se demorar”; Exercite as dicas dadas acima e verá que na próxima vez em que se deparar com uma grande mudança, você estará preparado.

Muitas vezes evitamos mudanças e geralmente o motivo é que não estamos preparados para nos adaptar. Experimentar mudanças durante a vida é extremamente importante para nossa capacidade geral de adaptabilidade , o que também nos ensina a buscar novas experiências e abraçar a transformação .

O melhor momento para se adaptar é sempre - ao menos que você acredite que nada ao seu redor “mudará”, diz Stuart Parkin , criador do QA.

A adaptabilidade é uma competência essencial para alcançarmos boas oportunidades de trabalho, crescer na carreira, lidar com nossas próprias emoções e construir relacionamentos mais saudáveis e respeitosos .

Se você acredita que ter essa habilidade é importante e deseja aprofundar o tema , recomendo os livros :

- ◆ Adapte-se - Tim Harford
- ◆ Adaptabilidade humana - Emilio F. Moron

Rosemary Lomelino .



www.cemrio.com.br

Conteúdo exclusivo para associados