

Os 14 maus hábitos que podem custar seu emprego

InfoMoney – sex, 19 de out de 2012 15:50 BRT

SÃO PAULO - Seja em nome da preguiça ou do bem estar, todos os profissionais têm maus hábitos. Pode ser que você tenha dias em que as fofocas ou redes sociais estejam mais interessantes que seu trabalho ou que você pense tanto em voltar para sua cama que a desatenção fale mais alto. De vez em quando isso é normal, mas quando eles fazem parte do cotidiano talvez você tenha que tomar mais cuidado pois seu trabalho pode estar em jogo.

Leia também:

[Dez carreiras que mais causam depressão](#)

[Você tem "DNA" de presidente? Saiba quais as características dos CEOs](#)

“Um único hábito ruim não é provável que você seja demitido imediatamente, mas o efeito acumulativo ao longo do tempo pode”, adverte a diretora da University of Texas e autora do livro “You Majored in What? Mapping Your Path from Chaos to Career”, Katherine Brooks. Além disso, acrescenta, as pessoas podem notar um mau hábito e isso levará a procurarem outras falhas ou problemas com você. Outro mau que é o isolamento ocasionado por mentiras e fofocas, que pode afetar toda sua carreira na empresa, desde sua avaliação de desempenho até seu ciclo de amizades.

Para o fundador e presidente-executivo da TalentZoo, Rick Myers, o mais notável é que a maioria dos profissionais não percebe que está cultivando esses hábitos. “Um dos melhores conselhos para se dar a alguém que quer subir na empresa é tornar-se mais autocrítico e ter certeza que eles estão cultivando hábitos que serão valorizados pela instituição”, reforça Myers.

Para testar sua auto-crítica, a Forbes listou os 14 maus hábitos que acompanham os profissionais e que podem colocar em risco seus empregos. Será que você se identifica com algum deles?

1. Procrastinação

“Esse hábito pode seriamente prejudicá-lo em um ambiente corporativo. Se você é daquelas pessoas que acreditam fazer o melhor trabalho no último minuto e adiar os projetos e atividade por horas ou dias antes de serem entregues, você não está ciente do impacto que esse hábito está sobrecarregando seus colegas de trabalho”, alerta Brooks.

O raciocínio é simples, se sua corrida contra o tempo (no último instante) exige que os outros também trabalhem no mesmo ritmo, você provavelmente os deixará furiosos e será o primeiro culpado quando algo der errado.

2. Mentira

Isso não significa apenas inventar histórias, mas roubar ideias dos colegas, inventar desculpas por chegar atrasado, não entregar uma tarefa, abusar das despesas e cartões de

crédito da empresa, usurpar de realizações de uma equipe (não apenas suas) ou outras desonestidades. “O caminho certo para acabar com a carreira de vez é ter o hábito de incobrir a verdade por mentiras pequenas ou grandes” diz a psicóloga e Ph.D., Ann Kaiser Stearns.

3. Negatividade

Se lamentar, reclamar da vida (e dos outros) ou fofocar são péssimos hábitos que devem ser combatidos diariamente. “Todos estes levam ao mesmo resultado final: você se torna uma dor de cabeça para o seu chefe”, diz a presidente da TalentZoo, Amy Hoover. “Seu chefe é responsável por garantir que suas equipes estejam unidas e positivas. Os profissionais negativos são apontados como um “câncer” pela administração superior por uma boa razão: eles acabam contaminando todos os outros”, ressalta.

4. Atraso

Se diariamente você perde o horário, é possível que você esteja passando ao seu superior um descuido com a empresa, afirmou a consultora de negócios e carreira, Roxanne Peplow. “Então, ser pontual ou até chegar uns minutinhos mais cedo mostra que você é comprometido e que se preocupa com seu trabalho e o tempo de outras pessoas, também”.

5. E-mail corporativo

O tópico envolve os hábitos errados que os profissionais fazem no e-mail. Não respondem e-mails dos chefes e colegas de trabalho ou, se respondem, escrevem errado e com informalidade. “Você pode sair como rude ou inapropriado aos olhos de outros empregados e líderes”, afirma Brooks. Se você também demora para responder os e-mails ou até lê-los, você pode perder coisas importantes, como reuniões de última hora ou algum comunicado.

6. Vício em mídias sociais

Outro hábito que deixa o profissional mais perto da demissão é ser viciado em redes sociais. “Se você diz que entrar no Facebook umas 20 vezes por dia não interfere no seu trabalho, você está mentindo. Algumas empresas têm até tomado medidas de monitoramento ou bloqueio do uso das mídias sociais. Então, cuidado: passar muito tempo on-line pode lhe custar seu emprego”, ressalta Ann.

7. Linguagem corporal

Você revira os olhos com frequência? Você tem um aperto de mão fraco? Evita fazer contato visual? Esses hábitos podem assassinar, de vez, com sua carreira. “As pessoas devem entender que as ações falam mais alto que as palavras e a maioria da nossa comunicação é feita por sinais não-verbais”, diz Peplow.

Colaboradores, gerentes ou clientes podem entender alguns de seus hábitos não-verbais como uma ofensa ou sem profissionalismo.

8. Desatenção

Se você sempre está no “mundo da lua”, pode deixar de avaliar a cultura do local de trabalho e se tornar ineficiente e limitado para seus colegas e chefes. “Não observar e entender a cultura da sua empresa leva a não se encaixar nela e isso pode criar uma diferença entre você e seus colegas”, observa Brooks.

9. Gramática pobre

Para Peplow, uma pessoa que abusa de gírias, não entende a linguagem formal e, constantemente, comete erros gramaticais é vista como ignorante. Lembre-se que você não está em casa ou reunido com seus amigos.

10. Síndrome do “lobo solitário”

Quem pensa que fazer social é errado e soa como falsidade, leve em consideração que você precisa saber se relacionar e ser sociável para continuar no seu emprego. “Embora a independência é boa em algumas situações ou quando a concentração é necessária, geralmente as pessoas precisam saber se comunicar se fazem parte de uma equipe de trabalho. Se você não é visto como um bom jogador, não terá apoio dos seus colegas quando surgirem problemas”, revela Brooks.

11. Birra

Se você perde a paciência facilmente com as pessoas ou situações e passa o resto do dia com o famoso “bico”, presume-se que você não é capaz de trabalhar sob pressão ou lidar com responsabilidade, observa Peplow. “Pratique técnicas de redução de estresse, como a meditação ou exercícios físicos e de respiração. Também, nunca traga problemas pessoais ao trabalho”.

12. Ineficiência

Esse não é um hábito, mas uma consequência de vários péssimos hábitos, como a desorganização, perda de tempo e falar muito. Todos eles podem ajudar a torná-lo um trabalhador incapaz de acabar ou realizar as próprias tarefas. “Você pode não se dar conta, mais muitos dos seus colegas estão lá para trabalhar e não para socializar. Eles podem não ser rudes com você, mas será por educação. Limite suas conversas a tempos espaçados, mantenha sua mesa organizada e não gaste tempo com tarefas não relacionadas com seu trabalho”, diz Hoover.

13. Falar sem pensar

Tente pensar antes de falar e não ao contrário. Você pode falar muitos assuntos inapropriados para um ambiente de trabalho, como os pessoais. Isso poderá prejudicar sua imagem e te deixar menos confiável.

14. Falta de educação

“As coisas mais importantes são o que nós aprendemos quando éramos pequenos”, lembra Peplow. Quando você pedir algo, diga “por favor” e logo depois agradeça. Quando se ausentar, peça “licença”. Se você não conhece alguém, se apresente. Peça perdão quando interromper alguém. “Boas maneiras são importantes e, acima de tudo, se você não tem algo bom a dizer, apenas não diga nada”.

Fonte: <http://br.financas.yahoo.com/noticias/14-maus-h%C3%A1bitos-podem-custar-185000479.html>