



Desmotivação

Ellen Bruna Limeira Alencar;
Lorena Miller Andrade; Thiago Alves
& Dr. Thomaz D. Abdalla Siqueira.

Conceito

- 1. ato ou efeito de desmotivar ou desmotivar-se;
- 2. conjunto de fatores que impedem a realização de um ato ou uma tomada de atitude;
- 3. desinteresse; indiferença;
- 4. estado de espírito em que não se vê motivo para agir ou tomar atitude; falta de espírito de iniciativa.

Tratando-se como fator externo

- Problemas no ambiente de trabalho;
- Estresse;
- Dificuldades no Relacionamento;
- Ingratidão;
- “Jogos Coletivos” .

“Um dos maiores erros do ser humano é o arrependimento”.

Paulo Coelho.

O iceberg do problema



Tratando-se como fator interno

- Síndrome de Burnout
- Depressão
- Distímia



Síndrome de *Burnout*

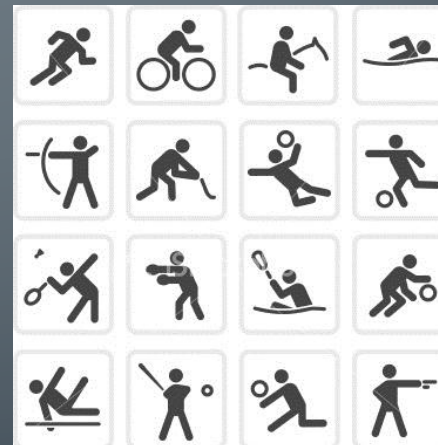
- Trata-se de uma exaustão mental e física que se inicia com um sentimento de injustiça e falta de reconhecimento.
- Por fim, evolui para ineficiência e acomodação. Queda de rendimento, absenteísmo e dificuldade de concentração acompanham a tal síndrome.
- Não raro, o descontentamento resulta em gastrite, depressão, sem falar no impacto negativo no ambiente profissional.

Distemía

- As pessoas com distímia apresentam diversos sintomas, dentre os quais irritabilidade, desmotivação, estafa (fadiga), anedonia (falta de prazer), mau-humor constante, temperamento difícil, isolamento social, alterações no sono ou apetite, baixa autoestima e elevado senso de autocrítica.
- Entretanto, apesar de apresentarem estes sintomas, os pacientes continuam tocando sua vida normalmente, dificultando o diagnóstico.

Soluções e Tratamentos

- Ler livros de autoajuda
- Pratique esporte. Assim libertará hormonas que o ajudam a ficar mais positivo
- Fale do seu problema com alguém próximo. Por vezes eles conseguem ver uma solução para o nosso problema
- Olhe para o mundo à sua volta. Será que ter um trabalho mal realizado é pior do que a fome de que muitas pessoas passam?



- Encontra o teu propósito de vida. Encontra os teus talentos, aquilo que te faz vibrar. Percebe que é único e especial. Torna-te útil á humanidade ajudando-a a evoluir enquanto evoluis com ela.
- Muda os comportamentos limitantes. A pessoa não é o seu comportamento, ela É a sua essência. Por esse mesmo motivo, podemos facilmente alterar os comportamentos que não nos fazem bem (agressividade, vitimização, vergonha, culpa, medo, etc).
- Assume responsabilidade total pela tua vida. Não te queixes nem culpes outros ou situações externas pelos resultados presentes nas várias áreas da tua vida. Tu és o único que tem o poder de mudar a tua realidade.

Às vezes
acho que
tenho o pior
emprego do
mundo!

Cê que
pensa...



Se algo já está feito e você não pode fazer nada para mudar, pare de se culpar. Deixe de se lamentar e comece desde já a construir uma atitude que o permita construir um futuro novo.

Virar as costas ao problema é fundamental. Pode ter errado ontem, mas comece a construir um futuro melhor já hoje.

Referências

- <http://www.escolafreelancer.com/dicas-para-combater-a-desmotivacao-no-seu-trabalho/>
- <http://www.infopedia.pt/lingua-portuguesa/desmotiva%C3%A7%C3%A3o>
- http://saude.abril.com.br/edicoes/0302/bem_estar/conteudo_302992.shtml
- <http://www.crisgoncalves.com/coaching-e-pnl/pnl/7-passos-para-vencer-a-tristeza-e-desmotivacao/>
- <http://pt.wikipedia.org/wiki/Distimia>

Todos acessados no dia 21/09/2012.