

Em busca do EQUILÍBRIO

Mery Delucis

Diretora da GOPE RH

Cada vez mais, observa-se a crescente participação de mulheres em posições estratégicas nas organizações, funções estas que demandam energia, recursos e dedicação. As mulheres estão buscando qualificação e investindo em conhecimento e formação profissional.

Paradigmas estão sendo quebrados principalmente no que tange a mulher ter de optar entre carreira ou família. Há excelentes executivas que também desempenham muito bem a função de mãe e administradoras do lar.

É fundamental lembrarmos que a estrutura familiar é um dos pilares que sustenta a sociedade, onde o papel da mãe que educa, leva o filho à escola, ajuda no dever de casa, prepara o almoço, é uma das bases para este alicerce.

Talvez pelo fato de a mulher ter facilidade em conciliar inúmeras atividades - sendo mais intuitiva, sensível, flexível, mantendo o foco no “macro” com riqueza de detalhes - , ela tenha conquistado o seu espaço e tornando estas características um diferencial competitivo no mercado corporativo.

Algo que deve ser avaliado é a necessidade de se estabelecer limites familiares, particulares e profissionais para que a “mulher multifuncional” respeite suas capacidades físicas e emocionais, evitando assim, carregar o sentimento de frustração (que porventura tenha sentido em algum momento).

Tendo a mulher um papel tão importante, em determinados momentos será fundamental fazer escolhas. Nestes momentos, em que se tem que lidar com as responsabilidades, faz-se necessário aprender a administrar o pouco tempo, planejar-se, focar nos objetivos e priorizar atividades, de forma que haja a sensação de dever cumprido.

Hoje o mercado oferece cargos de altos escalões para mulheres, que demandam, por sua atenção redobrada, dedicação em maior grau e, principalmente, o envolvimento de tempo. Tarefas nas quais a organização e a busca pelo equilíbrio serão fatores decisivos para o sucesso. Algumas dicas que poderão fazer a diferença:

- Organize seu tempo trabalhando com agenda, para direcionar o foco e não ser pega de surpresa por eventos não-programados.
- Foque o assunto certo na hora certa: no trabalho, resolva problemas relativos ao mesmo, e com a família, cuide dela.
- Seja objetiva, pois, com um dia corrido pela frente, poucos minutos perdidos podem comprometer o andamento das atividades.

- Cuide de você. Tire pelo menos duas horas semanais para praticar exercícios físicos, principalmente de relaxamento.

- Desenvolva auto-estima, pois somente uma mulher feliz e comprometida conseguirá executar tarefas com maestria.

- Alimente-se de forma saudável, pois é fundamental que seu corpo agüente a maratona de corridas. Nunca coma em excesso ou ingira guloseimas durante o dia, pois você acabará por comprometer sua saúde, além de, em longo prazo, prejudicar sua aparência.

- Atualize-se, pois o mercado não aceita justificativas como “não tive tempo”. Você deve constantemente buscar novidades sobre seu segmento, inovações e tendências.

A busca pelo equilíbrio é um conjunto de ações disciplinares direcionadas ao resultado como um todo. Falhar em um quesito é comprometer todos os demais e arriscar o sucesso profissional ou a realização familiar.