



Fit Body, Fit Mind, Fit Company

Aplicando conceitos Fitness ao mundo Empresarial
para aumentar a competitividade e desempenho
profissional.

por Patrick Dorell

Empresa e Corpo

É possível traçar uma comparação simbólica entre as características de uma empresa e de um corpo. Vejamos:

Estrutura: proporciona as condições para a execução da finalidade.

Empresa	Corpo
Colaboradores, Fábricas, Armazéns, Escritório, Departamentos, etc	Cérebro, Ossos, Músculos, Tecidos, Membros, Órgãos, etc

Processos: os procedimentos que mantem a organização.

Empresa	Corpo
P&D, Compras, Produção, Logística, Vendas, Administração Financeira	Sistema Digestivo, Sistema Respiratório, Sistema Nervoso, Sistema Motor, etc

Ciclo de Desenvolvimento: as diferentes fases do início ao fim.

Empresa	Corpo
Conceito, Start-up, Venture, Leverage, Maturity, M&A	Nascimento, Infância, Juventude, Idade Adulta, Velhice, Morte

Necessidades: o que é imprescindível para manter o funcionamento.

Empresa	Corpo
Ideias, Iniciativas, Plano, Capital, Execução, Gestão	Ar, Água, Nutrientes, Exercício, Sono

Propósito: a finalidade primordial

Empresa	Corpo
Gerar riqueza	Procriar

Baseado nesta analogia vamos descrever alguns passos que originalmente fazem parte da rotina de uma vida Fitness porém podem ser adaptados ao mundo corporativo e transformar positivamente os profissionais de uma empresa, ajudando a torná-la enxuta, moderna e competitiva.

1. Acorde cedo

O corpo tem seu funcionamento otimizado quando segue o ritmo biológico. O ritmo biológico, por sua vez, está alinhado com o fuso horário do DIA e da NOITE e isto é consequência do processo evolutivo da espécie humana. Em outras palavras, você alcançará o ápice da performance de seu corpo se seguir o ritmo do DIA e NOITE, isto é, iniciar as atividades sincronizado com o nascer do SOL e desacelerar o ritmo em sincronia com o PÔR DO SOL. Em pouco tempo você notará que seu corpo entrará naturalmente na frequência do ritmo biológico e você não necessitará mais despertador. Você despertará automaticamente 15 a 20 minutos antes do nascer do Sol e iniciará naturalmente a desaceleração 15 a 20 minutos após o sol ter se posto. Parabéns, você terá entrado em Frequência de Performance Otimizada (FPO). Para o mundo corporativo isto tem consequências importantíssimas. É justamente quando seu Corpo e Mente estão em FPO que você alcança o maior potencial de rendimento profissional. Você produz com mais eficiência e atinge maior eficácia. Além disso, acordar cedo te traz uma vantagem competitiva perante a teus concorrentes. Enquanto possivelmente os mesmos ainda estão dormindo você já iniciou seu dia. Isto te dará preciosa vantagem de tempo na dinâmica do dia-a-dia. Você ganhará aquela hora extra na qual você conseguirá produzir mais, se preparar melhor para uma reunião importante e ter atingido um resultado melhor no final do dia.

2. Se exercite logo pela manhã antes de iniciar a jornada de trabalho

O exercício físico acelera seu metabolismo, ativa a circulação, libera adrenalina e melhora o humor. Como resultado o seu raciocínio estará mais ágil e você estará mais disposto. A diferença de performance entre pessoas que se exercitam antes do trabalho e as que não se exercitam antes do trabalho é muito significativa.

3. Planeje antes de iniciar o trabalho

Chegando ao local do trabalho revise brevemente as tarefas e metas que você deverá realizar naquele dia. Da mesma forma que você imprime seu plano de treinos ao chegar na academia, no escritório igualmente você precisa fazer precisamente seu planejamento diário antes de começar a rotina de trabalho.

4. Se alimente bem, se alimente de informação e conhecimento

No mundo Fitness é imprescindível seguir rigorosamente uma dieta balanceada que forneça nutrientes para energia e manutenção do corpo em estado perfeitamente saudável e excelente desempenho. No mundo profissional a sua alimentação provém

de informações e conhecimento. Continuamente ler, estudar e aprender são tarefas que são essenciais para se FIT corporativamente.

5. Mantenha o foco

Ser Fitness requer concentração e disciplina. Seguir rotinas diárias. Manter cronogramas de planejamento. Terminar séries até a exaustão. A mesma concentração e foco são imprescindíveis para se ter sucesso no mundo corporativo. Um projeto empresarial é composto de inúmeras atividades e seguir as metas de maneira objetiva sem desviar as atenções é essencial. Prazos apertados, dependência de outras pessoas e alto grau de complexidade são alguns dos desafios que tornam fundamental que se mantenha a determinação e disciplina para alcançar os objetivos no mundo competitivo das empresas.

6. Exercite todos os músculos, aprimore todas suas habilidades

Para se alcançar o estado *Fitness Total* e mantê-lo, é necessário colocar todos músculos e órgãos da estrutura corporal em pleno funcionamento e treinados. A mesma coisa acontece no mundo profissional, isto é, não se trata de possuir apenas um ou outro tipo de habilidade ou conhecimento específicos muito pronunciados enquanto vários outros estão sub-desenvolvidos. Ao contrário, trata-se de ter um conjunto balanceado de habilidades profissionais sem ter grandes falhas em nenhuma habilidade crucial. Em geral é melhor ser “all rounded” nas principais aptidões profissionais do que ser um virtuoso em somente uma.

7. Evolua consistentemente, passo a passo

Para se chegar ao estágio Fitness é necessário paciência e determinação. Educação (ou Re-educação) alimentar, adequação do índice de gordura corporal, fortalecimento muscular, aprimoramento cardio-vascular, tonificação, definição muscular, alongamento, coordenação, etc. São muitas etapas e muitos processos que precisam ser percorridos. Para se chegar à excelência profissional é necessário a mesma coisa. São diversas fases e etapas. Desde o primeiro estágio profissional até a excelência profissional é necessário “treinar” muito e manter a determinação de constantemente procurar aprender. Passar por muitas situações e aprender com as mesmas. E ninguém lhe ensina algumas habilidades. É necessário ter determinação para aprender com as situações pelas quais se próprio passa.

8. Alterne os estímulos

O treino de academia é dividido em grupos musculares. Cada dia da semana se trabalha um (ou dois). Da mesma forma devemos encarar e dividir o trabalho. É certo que algumas tarefas precisam ser feitas diariamente, por exemplo, ler e responder e-mails, fazer lançamentos em planilhas, ligar para clientes, etc... Mas a dica aqui é SEMPRE procurar ter algum projeto profissional em andamento e dividir este projeto em tarefas que serão divididas durante a semana ou quinzena. O projeto pode ser de alguma melhoria ou de alguma inovação em sua área específica. E a divisão de tarefas e tópicos serve para que diferentes funções profissionais possam ser praticadas e aprimoradas continuamente. Quando o projeto tiver sido concluído, procure iniciar um novo que seja suficientemente diferente do anterior para que um grupo de outras habilidades sejam necessárias para desenvolvê-lo.

9. Descanse para manter um alto desempenho

É notório que o descanso é parte essencial na jornada Fitness. Pois ele igualmente tem um papel CRUCIAL na jornada da excelência profissional. A determinação de trabalhar muito pode gerar uma quase dependência psicológica de continuar trabalhando muito e intensamente, isto é, a famosa condição de “workaholic”. Pois isto pode ser altamente perigoso para o alto desempenho profissional. Pois sem perceber pode-se passar a trocar a alta eficiência produtiva por uma situação de somente passar “muitas horas trabalhando” porém o nível de real produtividade criativa cair drasticamente. Trabalhe intensamente sim. Trabalhe muito sim. Trabalhe criativamente sim. Mas intercale com devidas porções de descanso físico. E escute seu corpo. Com certeza o resultado final alcançado a médio e longo prazo será melhor.

10. Encontre um Coach

No mundo Fitness, as figuras de Personal Trainer e Nutricionista são muitos frequentes para auxiliar os adeptos das atividades físicas em sua trajetória de Vida Saúde e Bem Estar. Juntos estes profissionais orientam em relação aos 4 pilares do Fitness Total: Alimentação, Exercício Físico, Descanso e Suplementação adequada. No mundo corporativo, da mesma forma, é bastante interessante você poder contar com o apoio e orientação de um Coach. Esta pessoa poderá lhe auxiliar, devido a sua visão externa, a tomar as decisões estratégicas corretas de sua carreira nos momentos críticos da mesma. Algumas características são essenciais para um bom coach:

- Tenha a experiência e conhecimentos necessários
- Tenha empatia e afinidade de personalidade contigo

- Tenha uma comunicação clara e com fluidez
- Seja verdadeiramente comprometido com a missão de ser teu coach
- Conheça seu perfil e trajetória profissionais suficientemente bem

11. Energia Positiva – Mente Positiva – Fit Mind

Um dos elementos de maior influência e poder, tanto no mundo Fitness como no mundo Corporativo é estado de espírito da pessoa. Ter atitude positiva faz toda diferença. Ter a correta atitude mental é o primeiro passo para se alcançar o sucesso tanto na jornada Fitness como na Jornada Profissional. Pessoas positivas encaram os problemas e desafios com mais leveza e conseguem resolvê-los com maior fluidez. O ambiente positivo contagia os demais e a produtividade aumenta, enfim, a excelência profissional é estimulada.

Sobre o autor:

Patrick Dorell é engenheiro químico, MBA, consultor de empresas especializado em alta gestão, marketing, branding e recursos humanos. Empreendedor inato, possui um histórico que inclui uma carreira de sucesso como executivo em grandes empresas multinacionais onde ajudou a desenvolver algumas das mais conceituadas marcas de produtos de consumo. Adicionalmente esteve envolvido na criação e operação de diversos projetos start-up desde a conceitualização inicial até as negociações com investidores de diversas modalidades. Atualmente se dedica à criação de iniciativas empreendedoras inovadoras e à atividade de coaching e mentoring.