

4ª edição

2024

Pesquisa Inteligência Emocional & Saúde Mental no Ambiente de Trabalho

Sumário

O que esperamos do trabalho?	3
Felicidade no trabalho é responsabilidade da empresa para a maioria dos profissionais	4
Ser feliz no trabalho é um sentimento prioritariamente relacionado a equilíbrio entre vida pessoal e profissional	6
Você já se sentiu infeliz no trabalho?	7
Você está feliz no atual trabalho?	8
Principais motivos daqueles que afirmaram não estarem felizes no atual trabalho	9
Principais motivos daqueles que permanecem no trabalho mesmo não estando felizes	10
O que dizem aqueles que estão felizes no trabalho	12
Caminhos para melhorar o ambiente de trabalho	14
Se você se conhecesse melhor, acredita que tomaria melhores decisões na carreira?	15
Outros mapeamentos do estudo	16
Considerações finais	19
Sobre as realizadoras do estudo	20

O que esperamos do *trabalho?*

A 4ª edição da pesquisa Inteligência Emocional e Saúde Mental no Ambiente de Trabalho foi em busca de respostas para essa pergunta. Tomamos essa iniciativa porque, hoje, quando tentamos articular o propósito de nossas vidas, costumamos recorrer à palavra felicidade. Dizemos a nós mesmos e aos outros que a principal razão de ser de nossas escolhas na vida, mas principalmente no trabalho e nos relacionamentos é a busca da felicidade.

Os gregos antigos, porém, acreditavam que o propósito de nossas vidas não era exatamente ser feliz. A proposta deles era de que deveríamos procurar por uma vida com mais EUDAIMONIA, uma palavra melhor traduzida como uma vida “autêntica” “com realizações” “uma vida “interessante”. Eles acreditavam que é perfeitamente possível se sentir realizado ou vivendo uma vida interessante e autêntica e ao mesmo tempo, sob pressão, de mau

humor ou com sobrecarga, desconforto físico ou emocional.

Essa é uma nuance psicológica que a palavra felicidade dificulta captar, pois é complicado falar sobre se sentir feliz, ainda que infeliz, ou feliz, ainda que sofrendo. No entanto, tal combinação é perfeitamente acomodada dentro das letras dignas e nobres da palavra eudaimonia.

A palavra nos incentiva a confiar que, em alguns momentos, muitos dos projetos mais valiosos de nossas vidas não estarão de acordo com o nosso completo contentamento e que, mesmo assim, valerá a pena ir em busca deles. Explorar nossos talentos profissionais adequadamente, administrar um lar, manter um relacionamento ou criar um novo empreendimento são objetivos que, provavelmente, não nos deixarão alternadamente alegres e estressados ao longo do caminho.

Todas as atividades que valem a pena nos envolverão em todos os tipos de desafios e emoções, que podem nos deixar desde profundamente exaustos e irritados, até em êxtase e completamente felizes. E, talvez, no final de nossas

vidas, ainda sintamos que essas tarefas tenham valido a pena. Por meio delas, teremos acessado algo maior e mais interessante do que a felicidade: teremos feito alguma diferença no esquema maior das coisas da vida.

Com a palavra eudaimonia em mente, podemos parar de imaginar que estamos em busca de uma existência sem dor – para depois nos repreendermos injustamente por estarmos cansados ou de mau humor. Nós saberemos que estamos tentando fazer algo muito mais importante do que sorrir: estamos nos esforçando para fazer justiça ao nosso pleno potencial humano, por trabalhar, de alguma forma, para a melhoria de nossa espécie.

Estudo realizado pela **The School of Life**, em parceria com a **Robert Half**

Período de coleta online dos dados: de 15 de janeiro a 16 de fevereiro de 2024

Público-alvo da pesquisa: 774 profissionais empregados, de diferentes regiões do Brasil, com 25 anos de idade ou mais e formação superior completa, sendo 387 líderes e 387 liderados

Felicidade no trabalho é *responsabilidade* da empresa para a maioria dos profissionais

O quão responsável as empresas devem ser pela felicidade dos seus colaboradores no trabalho?

Resposta dos Liderados



Resposta dos Líderes



“

Entendo que é responsabilidade da organização oferecer um ambiente de trabalho que não seja tóxico, treinar as lideranças para oferecer apoio e acolhimento, disponibilizar recursos para que os colaboradores possam desenvolver bem suas atividades e se desenvolver no trabalho, oferecer um salário compatível às funções executadas e dimensionar bem as demandas para cada profissional. Mas os sentimentos com relação ao trabalho são conquistas individuais. Às empresas cabe se manter atenta aos sentimentos, aos pensamentos, às atitudes e às emoções de cada colaborador. Isso porque uma pessoa que esteja insatisfeita com qualquer esfera da própria vida, vai ter dificuldade para reconhecer qualquer esforço da organização para fazê-la feliz.”

Diana Gabanyi, CEO da The School of Life Brasil

Ser feliz no trabalho é um sentimento prioritariamente relacionado a *equilíbrio entre vida pessoal e profissional*

Para você, o que significa ser feliz no trabalho?

Resposta dos Liderados



Resposta dos Líderes

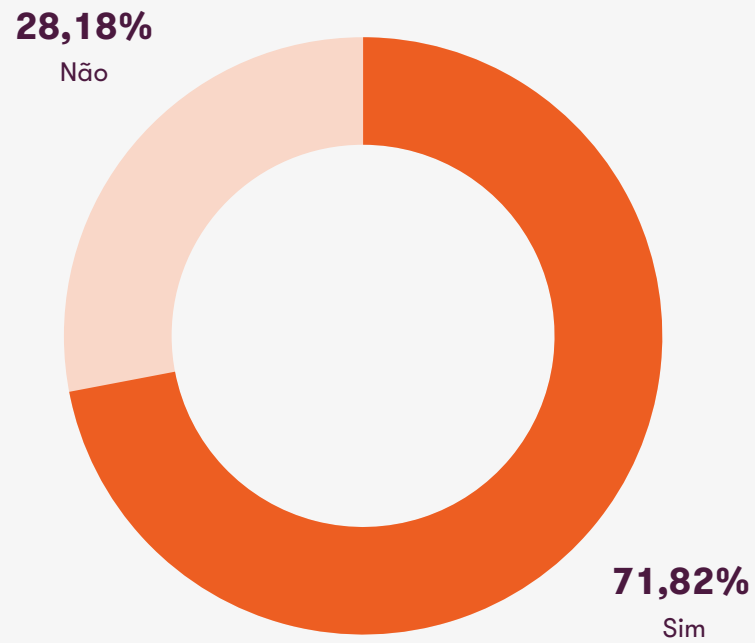


Você já se sentiu *infeliz* no trabalho?

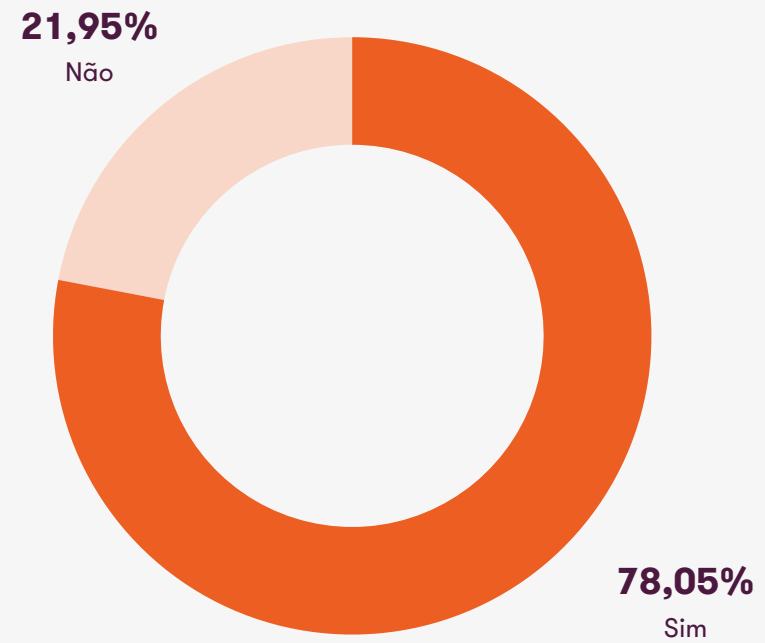


Você está *feliz* no seu atual trabalho?

Resposta dos Liderados



Resposta dos Líderes



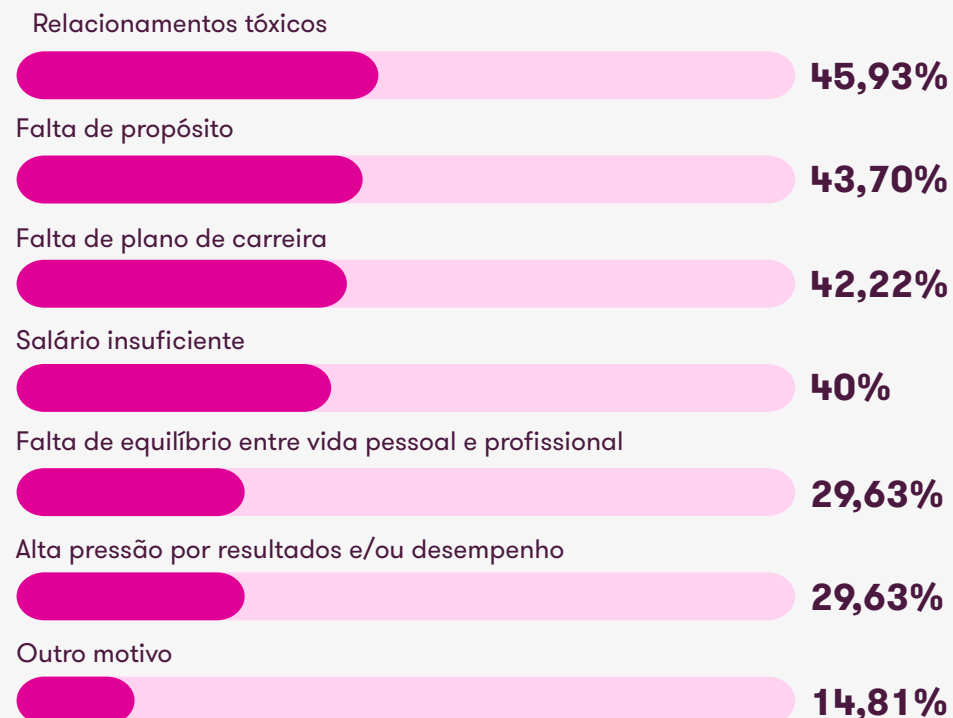
Principais motivos daqueles que afirmaram *não estarem felizes no atual trabalho*

(múltipla escolha)

Resposta dos Liderados



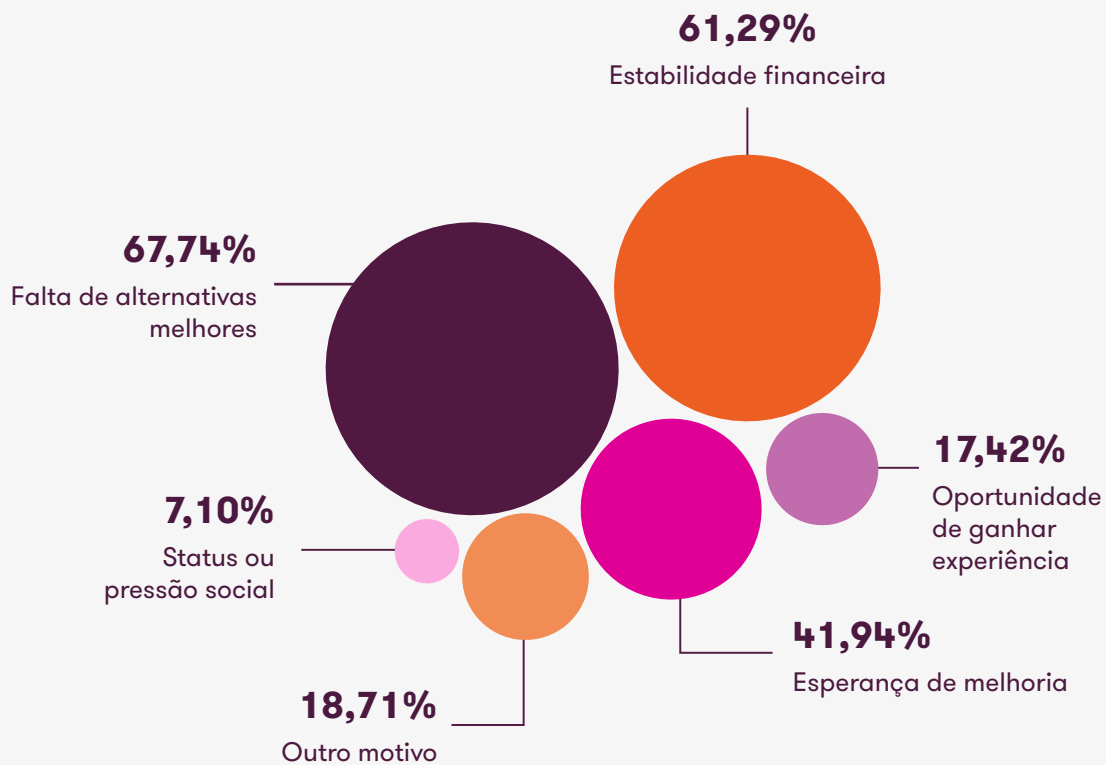
Resposta dos Líderes



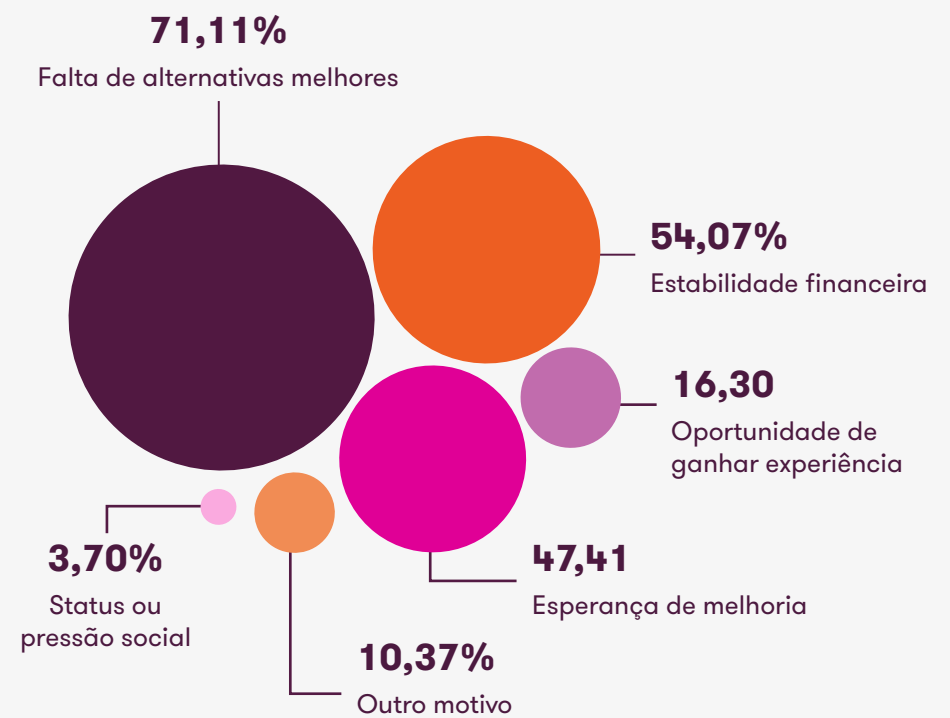
Principais motivos daqueles que *permanecem no trabalho mesmo não estando felizes*

[múltipla escolha]

Resposta dos Liderados



Resposta dos Líderes



“

O fato de a ausência do plano de carreira estar entre os principais motivos de infelicidade dos entrevistados foi algo que me chamou a atenção. O resultado em si não me surpreende, afinal, sem um planejamento bem definido, crescer e chegar ao destino desejado torna-se ainda mais incerto e angustiante do que poderia. No entanto, reforço que cada profissional deve ser protagonista em sua carreira, ou seja, o principal responsável pelo próprio desenvolvimento e sucesso. É evidente que as empresas têm sua parcela de responsabilidade, mas ela está quase inteiramente nas mãos do profissional”.

Maria Sartori, diretora associada da Robert Half

“

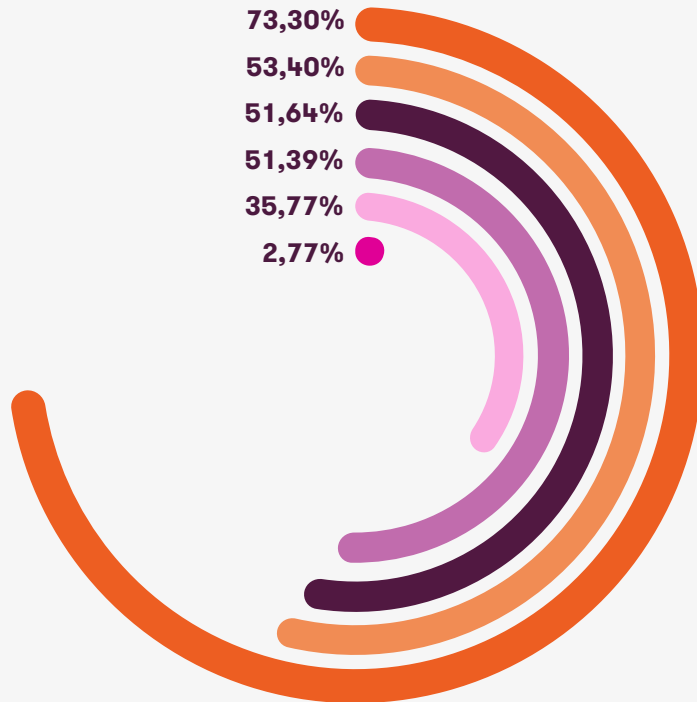
Entendo que existem profissionais que precisam permanecer em determinadas empresas e posições por questões particulares que são totalmente válidas. Mas o estudo mostra que a maioria dos liderados (88,36%) e dos líderes (86,02%) acreditam que, caso se conhecessem melhor, tomariam melhores decisões na carreira. Ou seja, um fator a ser analisado quando se fala de infelicidade no trabalho é a falta de autoconhecimento dos colaboradores. Muitas pessoas não se conhecem, não sabem o que querem e o que as motiva. Isso explica o alto número de empresas que procuram a The School of Life para oferecer aos colaboradores cursos que lhes permitam desenvolver habilidades e tomar os rumos da própria carreira.”

Diana Gabanyi, CEO da The School of Life Brasil

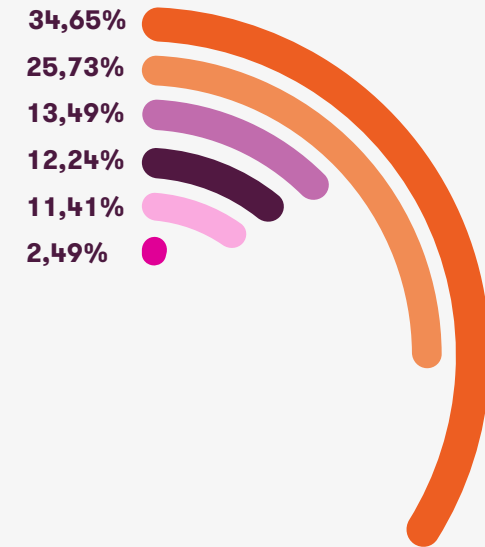
O que dizem aqueles que estão *felizes* no trabalho

O que te traz essa felicidade? (múltipla escolha)

Resposta dos Liderados



Resposta dos Líderes



- Equilíbrio entre vida pessoal e emocional
- Reconhecimento e Valorização
- Desafios e aprendizado contínuo
- Realização profissional e senso de propósito
- Clima organizacional e relacionamentos positivos
- Outros motivos



“

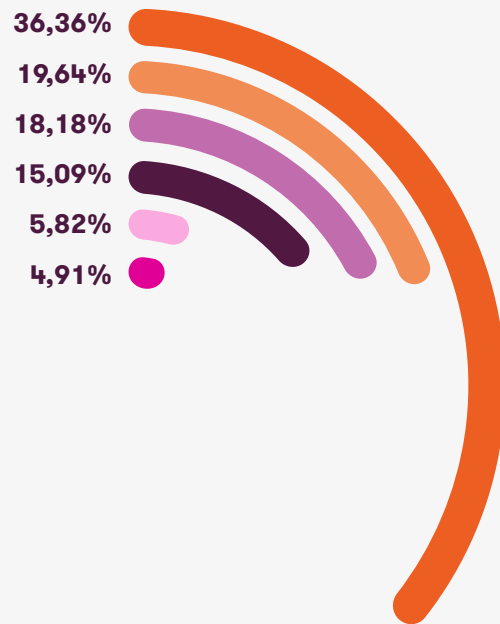
“Evidentemente, o cultivo de ambientes saudáveis, atentos às demandas do mercado de trabalho contemporâneo e capazes de reconhecer, valorizar e incentivar a equipe é extremamente importante. Não somente por uma questão de incremento de engajamento e produtividade, reflexos diretos de uma força de trabalho que se sente realizada com o que faz, mas também pela perspectiva da atração e retenção de talentos. Assim como a fuga de ambientes tóxicos representa um dos principais motivos para pedidos de demissão, uma cultura organizacional positiva pode ser o fator de desequilíbrio na atração de um talento diferenciado ou na retenção de um profissional-chave”.

Maria Sartori, diretora associada da Robert Half

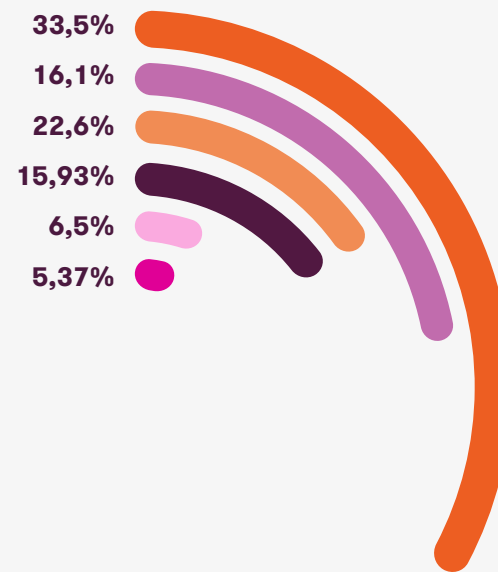
Caminhos para melhorar o *ambiente de trabalho*

O que a empresa poderia fazer para melhorar o ambiente de trabalho?

Resposta dos Liderados



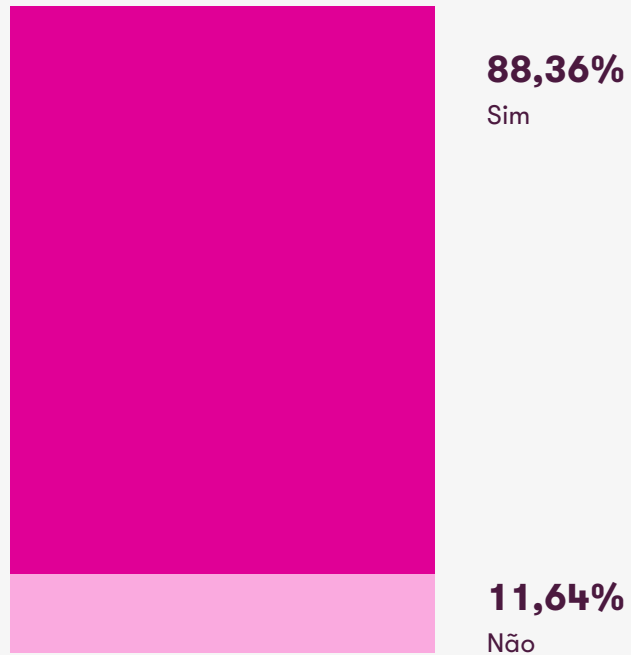
Resposta dos Líderes



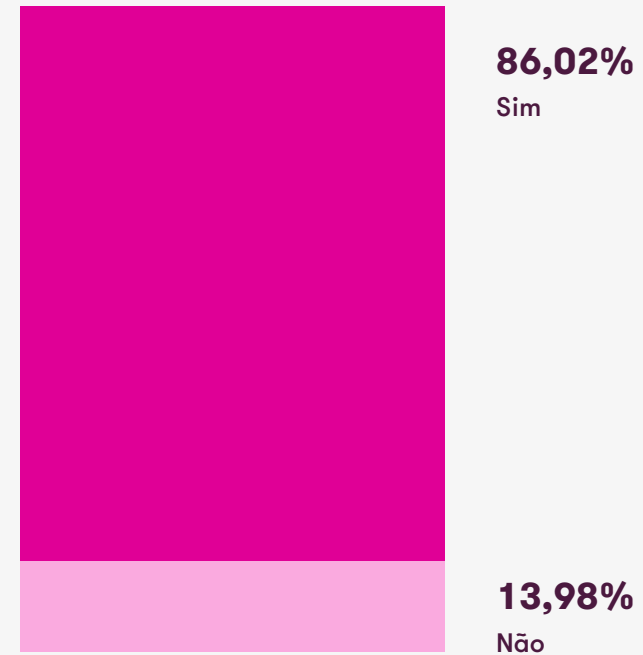
- Reconhecer e valorizar os funcionários
- Melhorar o equilíbrio entre trabalho e vida pessoal
- Promover a saúde e o bem-estar
- Fomentar o desenvolvimento profissional
- Promover uma cultura de comunicação aberta e respeitosa
- Outras ações

Se você se conhecesse melhor, acredita que tomaria melhores *decisões na carreira*?

Resposta dos Liderados



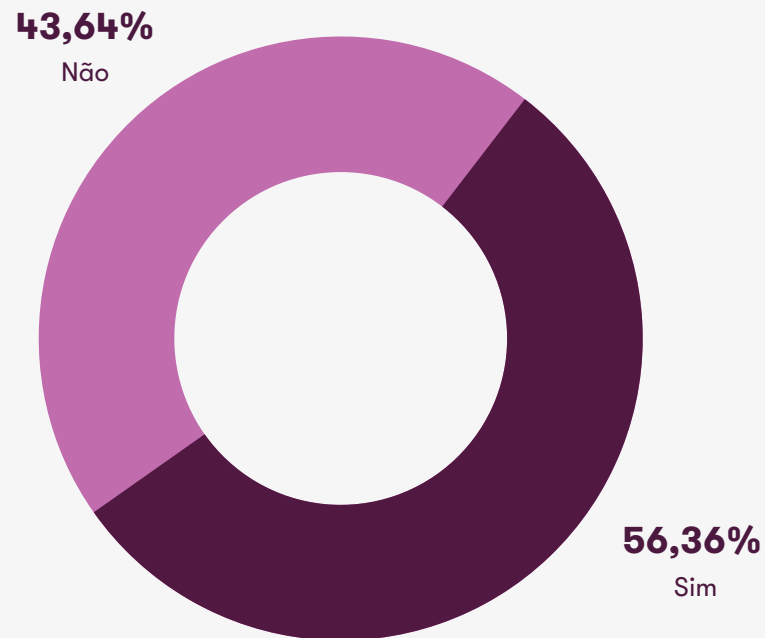
Resposta dos Líderes



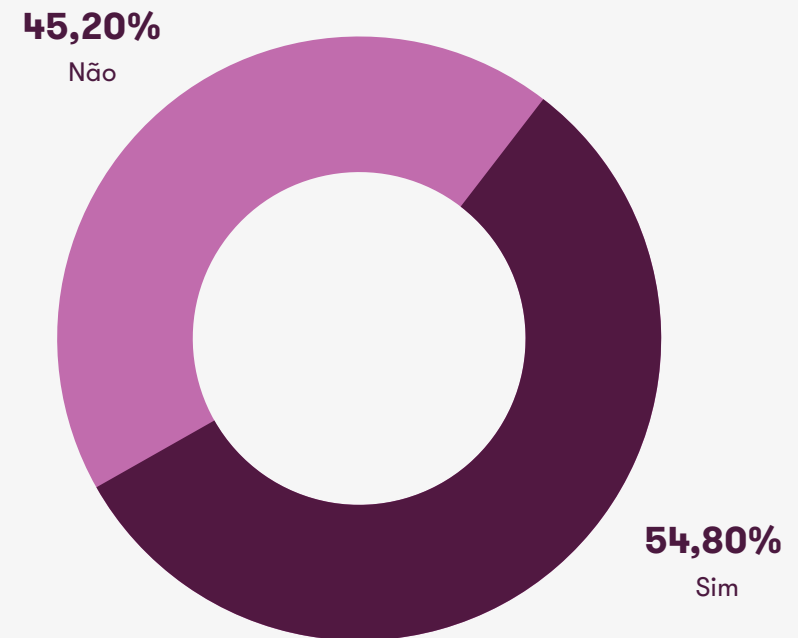
Outros mapeamentos do estudo

É possível ser 100% feliz em alguma área da vida?

Resposta dos Liderados



Resposta dos Líderes



Outros mapeamentos do estudo

Ordene os seguintes fatores de acordo com a sua importância pessoal para a sua felicidade no trabalho. Classifique-os em uma escala de 1 a 5, em que 1 é o mais importante e 5 o menos importante.

Resposta dos Liderados

- 1 Salário maior
- 2 Mais reconhecimento
- 3 Menos estresse
- 4 Mais autonomia
- 5 Mais flexibilidade

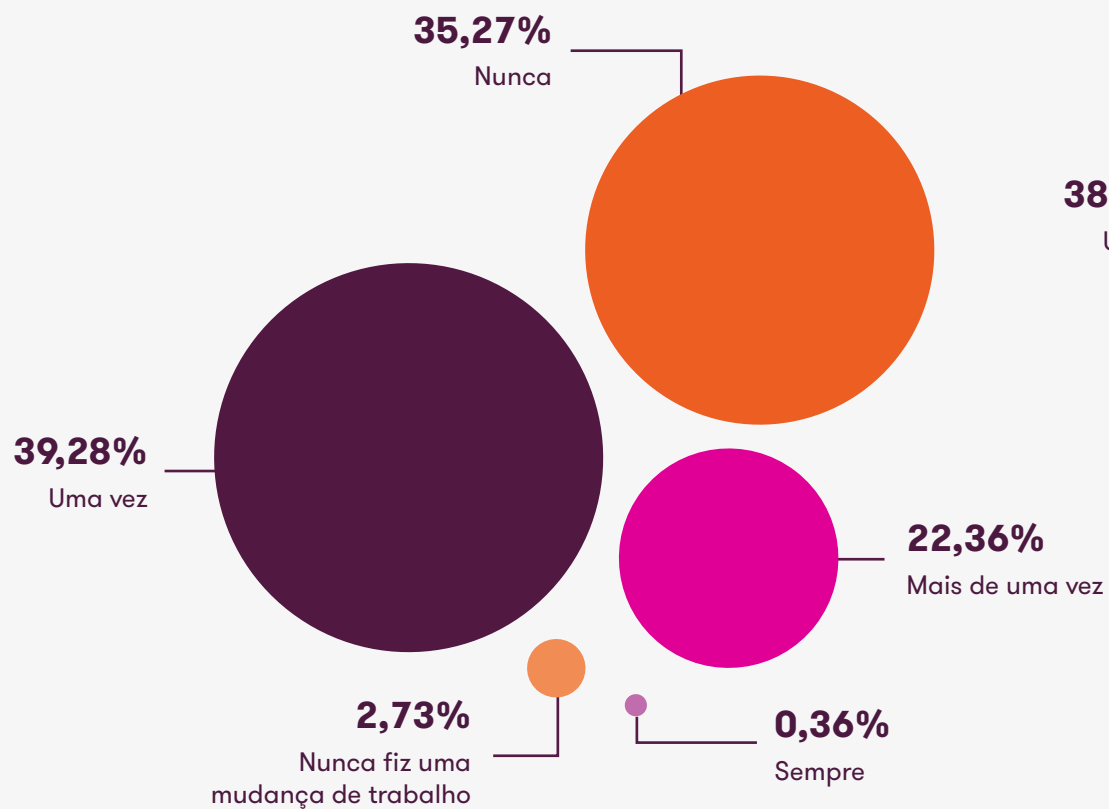
Resposta dos Líderes

- 1 Salário maior
- 2 Mais reconhecimento
- 3 Mais autonomia
- 4 Mais flexibilidade
- 5 Menos estresse

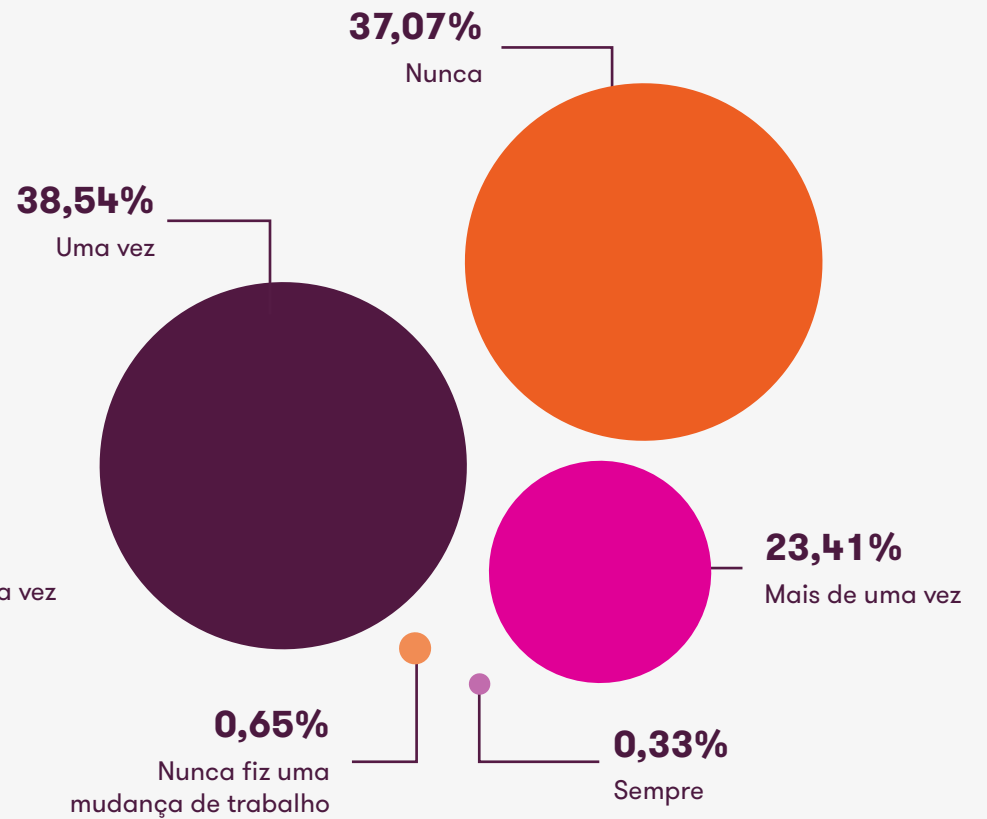
Outros mapeamentos do estudo

Você já se arrependeu de uma mudança de trabalho?

Resposta dos Liderados



Resposta dos Líderes





Considerações finais

Uma pessoa nunca será verdadeiramente feliz se não se conhecer

“Uma das coisas mais impressionantes das nossas mentes é o fato de que quase não as conhecemos. Embora estejamos alojados em nós mesmos, quase nunca conseguimos dar conta de mais do que uma fração de quem somos.

Momentos de autoignorância costumam nos surpreender e nos perturbar: em alguns dias, estamos irritados ou tristes sem ter a menor ideia do motivo. Ou nos sentimos perdidos na carreira, mas somos incapazes de dizer algo além de que desejamos “fazer algo de criativo” ou “ajudar a tornar o mundo um lugar melhor” – planos tão vagos que acabamos vulneráveis a projetos mais robustos de outras pessoas.

Material rejeitado trava e pressiona o sistema. Estranhos a nós mesmos, acabamos fazendo más escolhas: saímos de um relacionamento que poderia ter dado certo. Não exploramos nossos talentos profissionais a tempo. Afastamos amigos através de um comportamento errático e desagradável. Não compreendemos direito a maneira como os outros nos veem e acabamos por chocá-los. Compramos as coisas erradas e tiramos férias viajando para lugares que não têm nada a ver com o que de fato gostamos.

Por sorte, há muitas ferramentas e práticas que podem nos auxiliar no mergulho em nossa mente e nos levar de uma vagueza perigosa para uma clareza desafiadora, mas que valem a pena.”

Alain de Botton

Filósofo e Fundador da The School of Life

Sobre as *realizadoras* do estudo



Assine a newsletter
da The School of Life

The School of Life

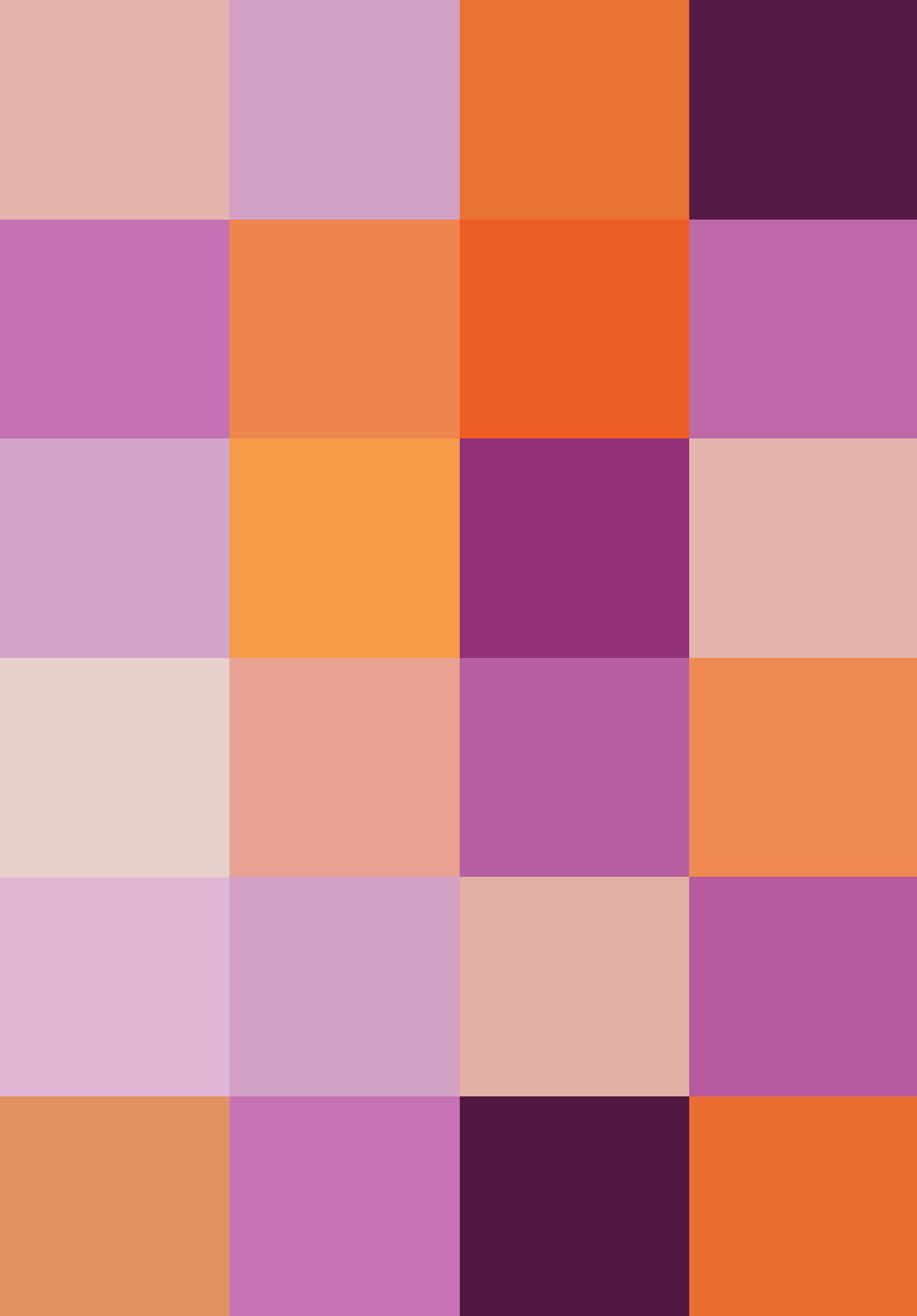
A The School of Life é uma organização global com sede em 10 países, fundada há mais de 15 anos pelo filósofo e escritor Alain de Botton. Por de trás de tudo o que fazemos, estão o desenvolvimento humano e a saúde mental. O DNA da escola é cuidar de pessoas. Globalmente, a TSOL já atendeu mais de 20 milhões de pessoas, seja com seus cursos, workshops corporativos, livros ou conteúdos online. No Brasil, a escola está presente há 11 anos, sendo a única sede nas Américas.



Assine a newsletter
da Robert Half

Robert Half

A Robert Half é a primeira e maior empresa de soluções em talentos no mundo. Fundada em 1948, a empresa opera no Brasil selecionando profissionais permanentes e para projetos especializados nas áreas de finanças, contabilidade, mercado financeiro, seguros, engenharia, tecnologia, jurídico, recursos humanos, marketing e vendas e cargos de alta gestão. Com presença global e atuação na América do Norte, Europa, Ásia, América do Sul e Oceania, a Robert Half aparece em listas das empresas mais admiradas do mundo. É reconhecida, também, por seu compromisso de promover a igualdade e proporcionar uma cultura que apoia a diversidade.



Acompanhe a The School of Life
nas redes



**THE
SCHOOL
OF LIFE**

Acompanhe a Robert Half
nas redes



rh Robert Half
Talent Solutions