

# expresso

Edição 228 - Ago/Set 2004

FIAT



**QUALIDADE**  
essa é a palavra de ordem

Pág. 16



**Seja um**  
**“metacompetente”**  
**adicionando alguns**  
**“mais”**  
**na sua vida**

Como ser um profissional competente que se coloca 100% em tudo o que faz? Como lidar com o estresse e ter ainda mais determinação após o fracasso? E como fazer tudo isso com muito mais saúde? A fórmula para se adicionar tantos “mais” em um só profissional que busca o tão sonhado sucesso profissional e pessoal vem do consultor de Educação Corporativa e Desenvolvimento Humano Eugênio Mussak. Além de atuar como professor de MBA da USP e FGV, é colunista de revistas como a Você s/a e também autor do livro “Metacompetência”.



# E U G Ê N I O M U S S A K

**O senhor afirma que para conseguir se diferenciar, o profissional precisa ter a metacompetência. O que isso significa na prática?**

A competência é o pressuposto básico da competitividade, ou seja, para competir é preciso ter competência. A discussão é: o que está além da competência? A metacompetência pode ser definida de duas maneiras. Uma é quando você agrega à sua competência essencial (atributos mínimos para executar um trabalho), gerando competências transversais (atributos complementares que tornam o trabalho mais completo e eficiente). Um exemplo: a competência essencial de um motorista é saber dirigir. E as competências transversais são conhecer mais de mecânica, a cidade onde trabalha, preocupar-se com o estado do veículo e se relacionar bem com os passageiros. A segunda maneira de definir a metacompetência é a potencialização da competência, ou seja, é alguém que é bom tecnicamente e é também uma boa pessoa.

**O senhor aponta a boa saúde como um dos fatores mais importantes da "metacompetência". Quais os cuidados que os profissionais precisam tomar para ter uma vida saudável?**

Saúde é ter disposição e, acima de tudo, alegria de viver. Existe uma série de fatores promotores da saúde plena das pessoas: praticar atividades físicas; ter uma alimentação balanceada; cuidar do sono; administrar o estresse; cuidar da auto-estima (sem confundir com vaidade); ter atitude positiva perante o futuro e objetivos na vida e ser capaz de crer em si mesmo e acreditar nos sonhos.

**“O erro só será erro se não for percebido. Quando for, vira aprendizagem”**

**Que ensinamentos o senhor passaria para uma pessoa metacompetente lidar melhor com o fracasso?**

O fracasso e o erro fazem parte da vida. Você só não errará se não tentar. Nada mais pedagógico que o fracasso. Lembre-se: o erro só será erro se não for percebido. Quando for, vira aprendizagem. A pessoa lúcida é alguém que tem clareza da realidade e aproveita o insucesso para aprender.

**Em que medida o talento pode ser considerado um ponto positivo para o profissional metacompetente?**

Talento é diferente de dom da natureza. Quando a empresa seleciona um profissional para trabalhar, ela leva em consideração alguns fatores como desempenho, disposição e potencial para o aprimoramento. A pessoa que tem alto desempenho e alta disposição para trabalhar é chamada de talento. Na verdade, talento nada mais é que uma postura mental para sempre melhorar seu trabalho por mais bem feito que seja.

O metacompetente não se conforma com a realidade, quer sempre mais.

**“Sonhar todo mundo sonha, mas por que poucos atingem seu desejo? É aí que entra a determinação”**

**Com base em suas experiências, além da metacompetência, quais outras características o profissional ideal deve ter, levando-se em conta as atuais exigências do**

**mercado de trabalho?**

Um estudo produzido pela Unesco aponta um conjunto de características desejáveis e que podem ser desenvolvidas por qualquer



“É preciso sempre decidir racionalmente para viver emocionalmente”



profissional, independente de qual seja a sua área de atuação: flexibilidade (não ser especialista demais e adaptar às mudanças); ter criatividade (às vezes é mais importante que a informação); ser comunicativo (transmitir claramente as idéias); promover a socialização (saber conviver com os colegas e trabalhar em equipe); ter responsabilidade; ter espírito empreendedor (buscar soluções novas e saber lidar com o tempo e os recursos tecnológicos e humanos que a empresa oferece).

**Qual é o papel da determinação na vida profissional e pessoal das pessoas?**

A determinação é a capacidade de estabelecer objetivos na vida e de transformar sonhos em realidade. Sonhar todo mundo sonha, mas por que poucos atingem seu desejo? É aí que entra a determinação, além da disciplina e resiliência (capacidade de um corpo de recuperar a forma original após ter sido deformado, por exemplo, no momento que se chuta uma bola ela se deforma e é justamente essa resiliência que colabora para a sua impulsão; o mesmo acontece na vida do ser humano).

**Como é possível saber o momento certo para conciliar a emoção e a razão no trabalho?**

A emoção deve estar presente em tudo o que fazemos. O único momento que ela é pernicioso é justamente na hora da tomada de decisão. Acordar de manhã, levantar, tomar banho no inverno não dá prazer nenhum, mas tem que ir. Se decidir emocionalmente, você não levanta. Por isso, é preciso sempre decidir racionalmente para viver emocionalmente. ■



**Como o estresse pode se tornar um aliado de um profissional? Eugênio Mussak explica que o estresse é uma energia que impulsiona, ou seja, é uma reação do organismo diante de uma dificuldade: o cérebro fica mais ativo, a produção de hormônios aumenta, a atenção se acentua, o coração bate mais forte, a respiração fica mais eficiente. O alerta é quando tudo isso age por muito tempo.**

“O estresse pode ser dividido em duas fases: eustresse (estresse benéfico) e o distress (estresse prejudicial). Acompanhe a curva do gráfico. No começo ela é ascendente e depois começa a cair. No ponto de passagem de um para o outro tipo de estresse, chamo de ponto X. Quando se chega a este ponto, é preciso reconhecer o limite e aumentar a tolerância, cuidando da saúde e das emoções e fazendo uma pausa compensatória. Para ser feliz e manter o gráfico ascendente é preciso aliar o trabalho, a aprendizagem e o prazer, tudo ao mesmo tempo.”

