

Do nada ao fluxo – questão de ser :)

É hora de acionar o descanso, lazer, diversão e alegria tão programados e esperados. Tudo lindo, tudo certo. No entanto, cuidado para não cair na armadilha de "continuar performando", mesmo que na prática não funcione. No "automático", sem perceber, reforça-se o entendimento de que é necessário performar, ainda que o período seja para descanso. Mais: corre-se o risco de aproveitar esse tempo para executar atividades "úteis", aqui entendidas aquelas que projetam a pessoa no trabalho.

Diariamente, estamos sujeitos aos velhos e conhecidos paradigmas enraizados do serviço público que bloqueiam o potencial criativo dos servidores e equipes, gerando, por consequência, a repetição de práticas que atendam a esse modelo e reforcem o status quo. É comum vivenciarmos situações que demandam trabalhos que deveriam ser produtos de um processo de elaboração, mas que são reduzidos à replicação de entregas operacionalizadas. Estudo conduzido por pesquisadoras da Escola de Negócios Insead demonstrou que trabalhadores orientados à aprendizagem – e não ao desempenho – são capazes de inovar por mais tempo.

Muito tem sido falado e discutido sobre como a pandemia afetou o comportamento das pessoas em diversos níveis e setores da vida; o que acabou despertando interesse e voltando-as para autoconhecimento, reflexão, meditação. Quando o indivíduo reconhece valor no aprendizado para além das utilidades laborais ou de reconhecimento profissional, abre-se um mundo de possibilidades. Aprender está em todos os lugares. É necessário transpor, interligar, comunicar os diversos tipos de saberes para desenvolver e alimentar a criatividade.

Imergir-se em experiências verdadeiras de aprendizado poderá te proporcionar um estado mental tal que você se sinta absorvido em uma sensação de energia, foco e prazer total no que está fazendo, você literalmente entra em *Flow*. As etapas se tornam tão gratificantes que não é necessário justificativa para realização da ação, atividade. Por um momento, esquecemos de nós, do tempo e espaço e ficamos ali envolvidos. Familiar essa sensação?

Para este julho, sugerimos um exercício diferente, **no tempo que lhe for possível: relaxe**. Por pouco tempo que seja, esvazie-se de julgamentos, **não substitua tarefas laborais por “tarefas de lazer”**. Resgate memórias afetivas, desenhe, rabisque. **Realize atividades sem compromisso, objetivos, marcos**. Cante no chuveiro, faça um bolo, conte piadas ruins e ria delas. **Permita-se fazer nada! Nada mesmo! Abandone o celular por algumas horas**. Invente histórias para seus filhos, faça teatrinhos, guerra de travesseiros, dance na sala. Se for fazer algo, pense no parágrafo anterior. No mais, calce meias com chinelos, tome um café, um chocolate quente, coma um bolinho de fubá daquela receitinha antiga de vó. Sim, pode até ser muito cringe, na visão de alguns 😊, mas vale cada minuto 😊.

[Receitinha de Bolo de Fubá da Casa da Vovó](#)

[pequiRESENHA – Confiança Criativa - PequiLab](#)

[Por que alguns funcionários são sempre criativos e outros não - Artigo da revista Valor Econômico](#)

[Fluidez, o segredo da felicidade - Mihaly Csikszentmihalyi \(TED\)](#)

Boas leituras! Boas reflexões!

Fique à vontade para entrar em contato: pequi.lab@goias.gov.br

Inscreva-se para receber as próximas edições. Encaminhe para quem você acha que pode gostar.

Ajude-nos a fazer esse conteúdo chegar a mais pessoas.

Um abraço.

PequiLab

Laboratório de Inovação em Governo

pequiNEWS é uma iniciativa de microlearning do PequiLab voltada à disseminação de conteúdos relacionados à inovação em governo para fomentar uma nova forma de pensar e agir nos servidores públicos.



 pequi.lab@goias.gov.br

 62 | 3201-4525

 escoladegoverno.go.gov.br

 @escoladegovernogo

 62 | 3201-9263