

SKU – 050.041

## Bom Humor



### Como anda o seu humor?

Manter o bom humor contribui para lidar bem com as adversidades. Uma pessoa bem-humorada reage diferentemente de uma pessoa irritada.

Muitas vezes, nos deparamos com situações difíceis e reagimos de forma agressiva ou ríspida.

Vivemos em um mundo frenético, dinâmico e volátil. As pessoas estão sempre correndo em busca de algo e muitas vezes, se esquecem das pequenas atitudes de gentileza.

O bom humor é uma competência social extremamente importante no cenário corporativo e na vida pessoal de qualquer pessoa. É válido observar que o bom humor pode revelar muito sobre o comportamento de um indivíduo.

O bom humor traz leveza para qualquer situação e lugar. Faz com que as pessoas tirem o foco do problema e lembrem-se de algo motivador, divertido e inusitado.

Atualmente, estamos vivenciando uma nova realidade em função da pandemia. As pessoas estão estressadas, sem paciência, mais irritadas e perdem a calma com muita facilidade.

O bom humor também está ligado a outras competências, como por exemplo: relacionamento interpessoal, equilíbrio emocional, flexibilidade, comunicação, entre outras.

Uma das funções do humor é facilitar as relações sociais e com isso, aproxima pessoas e traz uma energia positiva para os ambientes.

Trabalhar com pessoas bem-humoradas é algo que deve ser valorizado por vários motivos. A produtividade aumenta, a motivação se faz presente sempre e o desenvolvimento é observado, além de coibir reações indesejáveis como: rispidez, incompreensão e agressividade.

Nos últimos catorze meses, tudo está difícil e triste, mas cabe a cada pessoa fazer a sua parte. Um simples sorriso pode mudar um ambiente.

Estamos habituados a enfrentar as adversidades com um olhar de indignação e não de sabedoria. Será que nesses momentos o bom humor poderia contribuir?

### **Como?**

Por meio de uma pausa diante de uma rejeição, um sorriso no olhar para o agressor ou mesmo uma palavra terna.

Algumas pessoas pensam que ter bom humor é somente contar piadas e rir o dia todo.

O bom humor é muito mais que isso.

Ter bom humor é levantar da cama com um objetivo concreto, é pensar em uma situação difícil com algumas sugestões para melhorar esse quadro.

Enfim, ter bom humor é superar dificuldades com leveza e alegria.

Desejamos a todos excelentes dias e com muito bom humor!

## **Informações do Autor**

### **Walkiria Almeida**

Mestre em administração com concentração em Gestão Internacional pela Escola Superior de Propaganda e Marketing (ESPM). Mais de 30 anos de experiência como secretária executiva de presidência e diretoria. Palestrante nacional e internacional (1º Fórum Internacional de Secretariado, em Moçambique). Docente na FMU, no curso de Secretariado Trilíngue. Diretora da WA – Educação Corporativa. Facilitadora de cursos na Consultre. Coordenadora, autora e coautora de algumas obras: Competências dos profissionais de secretariado em diferentes empresas (2017); Recepção, atendimento e técnicas secretariais (2020); Excelência no secretariado (2013/2021); O futuro do secretariado: educação e profissionalismo (2019); Meu Cliente subiu no telhado... E agora? (2021); As incríveis: histórias de mulheres que deram a volta por cima e fizeram acontecer (2022); Donas da P\*\*\* toda (livro escrito por 107 mulheres empoderadas - 2022) esses cinco últimos publicados pela Literare Books.

Prêmios recebidos:

- Oscar do Secretariado - categoria livro (2021) e categoria projeto (2022).

- Prêmio “Excelência acadêmica FMU” (2020).
- Coautora do Projeto premiado duplamente na CONASEC, 1º Lugar no júri Técnico e 2º lugar no voto popular “Indicadores de Resultado para o Profissional de Secretariado” (2018).
- Coautora do projeto premiado na CONASEC, 1º lugar no voto popular. “Curso Preparatório para Docência na Área de Secretariado” (2016).

[w\\_almeida35@hotmail.com](mailto:w_almeida35@hotmail.com)

### **Direitos Autorais**

O conteúdo deste artigo é de inteira propriedade do “Autor”, e seus respectivos direitos autorais são protegidos pela Lei 9.610 de 19.02.1998. Qualquer uso, divulgação, cópia ou disseminação de todo ou parte deste material sem a citação da fonte, são expressamente proibidos.

### **Responsabilidades Autorais**

Adicionalmente além dos direitos da posse do conteúdo, também incide sobre o “Autor” os deveres e responsabilidades sobre sua criação de conteúdo. Este artigo é de inteira responsabilidade do “Autor” e pode não refletir necessariamente a linha educacional, conceitual, ideológica ou programática da SBTD – Sociedade Brasileira de Treinamento e Desenvolvimento.

### **Key Words deste Artigo** (em ordem alfabética)

- Bom Humor
- Assessoria Administrativa
- Competência (Competências)
- Leveza
- Secretariado (Secretária, Secretário)

