

*Por Karla Santana Mamona*

Em determinados momentos da carreira, muitas pessoas sentem medo, seja por ter de tomar alguma atitude nova, mudar de emprego, opinar sobre alguma situação, fechar um negócio ou até mesmo criar a sua própria empresa.

Ao contrário do que a maioria das pessoas acredita, o medo não é necessariamente um entrave ao sucesso do profissional. É o que afirma o publicitário e diretor da consultoria Satyawork, Marcio Svartman.

“O medo em si não atrapalha. Ele serve como um alerta de algo, seja por uma situação desconhecida ou devido a um potencial de risco. A questão é como a pessoa reage ao medo”, explica.

### **Reações**

De acordo com o especialista, uma das piores reações do medo é quando o profissional fica paralisado. Dessa maneira, ele não vai em busca de novas experiências, permanecendo na mesma situação.

Já a reação benéfica é a oposta, quando, devido a este sentimento de temor, a pessoa busca fazer algo que possibilite encontrar outras oportunidades. “O medo pode ser um sinal para a pessoa se movimentar. Para ela achar outros caminhos”, acrescenta Svartman.

### **Como lidar com o medo**

Apreender a lidar com o medo exige que o profissional faça constantemente um exercício de autoavaliação e autoconhecimento.

O especialista afirma que, para lidar com este sentimento, é necessário identificar o motivo do medo. A pessoa deve analisar o que causa determinadas reações, como insegurança, nervosismo ou até mesmo pânico.

“A análise tem de ser algo mais profundo. É um processo de autoconhecimento e desenvolvimento. Não existe fórmula mágica”, finaliza.

Fonte: [www.cnj.jus.br](http://www.cnj.jus.br)