Comunicado de Imprensa

**Microsoft partilha 5 dicas com líderes para ajudar os colaboradores a recarregar energias no Verão**

* *Empatia, escuta ativa, flexibilidade e capacitação são aspetos determinantes para promover um maior work-life balance*

**Lisboa, 26 de julho 2021** – Cerca de 41% da força de trabalho está a ponderar fazer uma grande mudança de carreira no próximo ano, é um dos aspetos destacados no último estudo da Microsoft sobre as tendências de trabalho – [**Work Trend Index Report**](https://www.microsoft.com/en-us/worklab/work-trend-index) – o qual reúne *insights* de 30 mil trabalhadores em todo o mundo.

O stress resultante do contexto pandémico, sentimentos de isolamento e solidão, a par da dificuldade em gerir o trabalho com a gestão familiar – cuidados com a família e dinâmicas escolares – foi considerado por muitas pessoas como um verdadeiro desafio nos últimos 18 meses. A isto, acresceu a sensação de excesso de trabalho, referida por mais de metade dos colaboradores (54%), para o qual contribuiu o aumento drástico no número de reuniões, *emails* e solicitações, desde que o modelo de trabalho remoto e híbrido se tornou a norma.



A ameaça de *burnout* torna-se real, apesar dos colaboradores desejarem modelos de trabalho híbridos. As férias de Verão convidam a abrandar o ritmo, constituindo uma ótima oportunidade para que os gestores possam refletir sobre como podem ajudar os seus colaboradores a recarregar energias e alcançar um maior *work-life balance*. Neste âmbito, a Microsoft partilha com os líderes nacionais algumas dicas úteis que podem começar a implementar já.

**5 dicas que os líderes podem fazer este Verão para ajudar os seus colaboradores:**

1. **Encorajar ativamente os colaboradores a tirarem tempo para si**, começando já por aproveitar em pleno o seu período de férias para desligar verdadeiramente do trabalho. Os colaboradores devem, assim, organizar previamente as suas agendas e comunicar que estarão *offline*, reduzindo assim a margem para possíveis solicitações durante as férias. Mas o mais importante, devem manter-se empenhados em desligar, respeitando o compromisso a que se propuseram e que deve também ser respeitado pelos colegas e organização.
2. **Usar as férias para refletir sobre o estilo de liderança.** Os líderes que dão prioridade ao modo como os seus colaboradores se sentem, de forma alinhada com o quão produtivos são, estarão melhor posicionados à medida que entramos cada vez mais num mundo de trabalho híbrido. A mudança para uma liderança mais empática terá um impacto positivo em toda a organização. Assim, os líderes podem iniciar esta mudança com ações simples e concretas, tais como iniciar uma conversa perguntando às pessoas como estão ou, melhor ainda, o que estão a fazer para manter o equilíbrio nas suas vidas. A escuta ativa é essencial e uma abordagem flexível é mais importante do que nunca. Capacitar as pessoas a abordar o dia de trabalho de uma forma não linear – dedicar tempo a cuidados familiares e infantis, passear os animais de estimação ou fazer exercício físico – são apenas alguns exemplos que podem ajudar as pessoas a recuperar a sensação de equilíbrio.
3. **Apostar na formação dos colaboradores**. Se o Verão for um período mais lento para determinada indústria/setor, os líderes têm aqui uma excelente oportunidade para encorajar as suas equipas de trabalho a tirar o máximo partido dos conteúdos de aprendizagem e desenvolvimento. Devem, por isso, procurar informar as suas equipas sobre as sessões que consideram valiosas, particularmente aquelas que promovem o desenvolvimento de competências que ajudam a proteger e a manter a saúde e bem-estar mental dos seus colaboradores. Há alguns conteúdos valiosos no Linkedin Learning, incluindo sessões sobre [construção de resiliência](https://www.linkedin.com/learning/search?keywords=building%20resilience&sortBy=RECENCY).
4. **Capacitar os colaboradores com tecnologia.** Ferramentas como o Microsoft 365 e o Microsoft Viva ajudam os colaboradores a manterem-se conectados e oferecem *insights*, orientados por dados, que os ajudam a desligar e a concentrarem-se na sua saúde, bem-estar e prioridades pessoais. Com os dias mais longos durante os meses de Verão, importa recordar os colaboradores de como podem tirar partido de ferramentas como estas.
5. **Seja transparente na transição de regresso ao escritório.** Nenhuma empresa tem todas as respostas certas no que respeita à criação de um ambiente de trabalho híbrido ideal. Mas é fundamental que os líderes assegurem que os colaboradores estão informados sobre as decisões que estão a ser tomadas pela organização e pelas equipas de trabalho, sinalizando, acima de tudo, a forma como a empresa está a ouvir as necessidades dos colaboradores. Comunicações abertas e transparentes contribuirão, decididamente, para a satisfação das preocupações dos colaboradores.

De acordo com **Paula Fernandes, Diretora de Colaboração e Produtividade na Microsoft Portugal, “***é preciso agir intencionalmente no autocuidado e no planeamento de tempos de descanso, criando condições para que as pessoas possam estar mais equilibradas, energizar-se e conseguirem dedicar-se à sua esfera familiar e pessoal, ao mesmo tempo que se criam condições para que no regresso das férias possam desempenhar as suas funções em pleno, de forma produtiva e com satisfação num modelo de trabalho híbrido.”*

Consulte mais *insights* do **Work Trend Index** [aqui](https://www.microsoft.com/en-us/worklab/work-trend-index), bem como o **Guia para Líderes Empresariais sobre Trabalho Híbrido** [aqui](https://clouddamcdnprodep.azureedge.net/gdc/gdcSwn4Qe/original).

**CONTACTOS:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Marta Pereira** | **Sofia Lareiro** |  |
| marta.pereira@lift.com.pt | sofia.lareiro@lift.com.pt |  |
| 934 847 486 | 934 847 492 |  |

**Sobre a Microsoft**

A Microsoft possibilita a transformação digital na era da Intelligent Cloud e Intelligent Edge. A sua missão é capacitar cada pessoa e cada organização no planeta para alcançarem mais.