

6 dicas fundamentais para lidar com o chefe que te odeia

Seu trabalho anda bem mas seu chefe parece sempre irritado quando você dá ideias e vira e mexe é ríspido? Veja como amenizar o atrito e quando é o momento de #pedirparasair

Escrito por [Michele Tieppo](#) Atualizado em 06/07/2015 em [COSMOPOLITAN](#)



Reprodução/O Diabo veste Prada

1. Avalie o comportamento do chefe

Pode ser que o problema não seja você. Procure observar se o comportamento dele mantém o mesmo padrão com todas as pessoas da equipe. Talvez ele seja breve nos e-mails e tenha o hábito de não se prolongar muito em reuniões e isso não aconteça exclusivamente com você. Ele pode estar em um momento delicado na vida pessoal, o que esteja o atrapalhando durante o trabalho. Claro que é errado levar insatisfações pessoais para o escritório, mas isso acontece. "Antes de serem chefes eles são pessoas, com problemas e uma vida real", diz Maria Aparecida Valente, psicóloga especializada em gestão de pessoas do Ibmec. Se for esse o caso, tente não se preocupar muito. Lembre-se: o problema é dele, não seu!

2. Preste atenção nas críticas

Repare no conteúdo das críticas. Uma queixa sobre um relatório malfeito, por exemplo, é uma questão concreta. Mas, quando tudo o que você faz é motivo de crítica é hora de prestar atenção. Se o tempo que você fica ao telefone é analisado, sua ida ao banheiro monitorada e o seu período de almoço é controlado minuto a minuto, a crítica deixou de ser profissional. "Quando chega nesse ponto pode ser que não haja mesmo simpatia e a relação precise ser revista", diz Mariá Giuliese, diretora executiva da Lens & Minarelli Associados, consultoria de transição e aconselhamento de carreira para executivos de São Paulo. Mas preste atenção em sua postura também. "Às vezes, sem notar, você pode passar uma imagem de desinteressada. Tente perceber isso e não leve críticas profissionais para o lado pessoal", afirma.

3. Peça ajuda

A antipatia pode ser fruto de pura insegurança do chefe. Sempre que possível, mostre que você precisa da ajuda dele. Se o gestor sempre encontrar algo para reclamar do seu trabalho, por exemplo, pergunte como ele faria e quais seriam as formas corretas de fazer as suas funções. "Às vezes, ser muito eficiente pode ser uma ameaça para as pessoas inseguras. Neste caso, mostre que você compreende a hierarquia", diz Maria Aparecida.

4. Seja educada e tente conversar

Mesmo quando vocês baterem de frente, o ideal é que você mantenha uma postura educada e pontue suas opiniões com calma. Chamar seu gestor para uma conversa pode ser útil. Espere um momento em que não haja confronto e o convide para um café. Na conversa, pergunte se há alguma coisa que você precisa aprimorar. Quem sabe não é a deixa para que ele exponha os problemas que vê em seu comportamento? Se achar válido, pontue as ações que você não concorda. "Poucas coisas resistem a uma conversa franca", diz Mariá. Mas não se esqueça de usar o tom amigável: vocês não precisam ser amigos, mas devem ter uma relação de respeito e profissionalismo.

5. Fale com o RH

Se situação de confronto com o chefe durar por mais de seis meses e você já tenha tentado todas as alternativas, talvez seja a hora de comunicar o RH da empresa. Mas preste atenção ao tom da conversa, ok? Não adianta chegar brava e falar tudo o que vier à cabeça. Não fale de seu gestor de forma negativa e pergunte se há outras oportunidades para você na empresa. "Nunca coloque a culpa no chefe. Mencione a falta de entrosamento e diga que talvez você seja mais produtiva em outra área", diz Mariá.

6. Hora de sair

Se em seis meses a situação com o gestor não evoluir positivamente e as outras opções, como a conversa com o RH, não surtirem efeito, talvez seja a hora de trocar de emprego. Mas não saia jogando tudo para o alto, hein? Comece reativando sua rede de contatos de forma discreta, realize cursos de reciclagem e atualize seu currículo. "Faça o processo de forma tranquila para que uma relação pessoal não atrapalhe o andamento da sua carreira. Não saia da empresa até que ache uma oportunidade melhor", diz Maria Aparecida.

**Nome trocado por pedido da personagem.*