

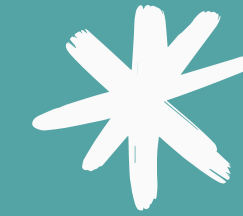
GESTÃO DE EXPECTATIVAS NO VOLUNTARIADO

Pista Mágica, 2020



PISTA MÁGICA

— é a primeira Escola de Voluntariado em Portugal, fundada em julho de 2008, tendo como missão: Educar para o exercício de um voluntariado que efetivamente resolve os problemas das pessoas vulneráveis e do mundo.



12 ANOS

a educar para o
voluntariado

9 PUBLICAÇÕES

4 livros e 5 manuais

16 PROJETOS

nacionais e
internacionais

+30.000 PESSOAS

formandas

Saber Gerir Expectativas

A gestão de expectativas é das competências mais desvalorizadas mas é também das mais importantes!

Má gestão de expectativas está na origem de problemas de gestão emocional, de conflitos, etc.



1. Acto ou efeito de esperar. = ESPERA
2. Esperança baseada em supostos direitos, probabilidades, pressupostos ou promessas
3. Ação ou atitude de esperar por algo ou por alguém, observando. = ESPERANÇA

DEFINIÇÃO DE EXPECTATIVA

Dicionário Priberam da Língua
Portuguesa

Expectativa vs Realidade

Todos temos a expectativa de uma vida FELIZ, tanto para nós, como para aqueles que mais gostamos.

A realidade é que toda a gente passa por situações de sofrimento.

Aquilo que esperamos (a felicidade, o amor, o sucesso, etc) não são conceitos imutáveis e constantes, são compostos por desafios e problemas que temos de enfrentar.



O que eu não posso controlar...

Para aprender a gerir expectativas é essencial fazer a distinção das coisas que podemos controlar e das coisas que não controlamos.

E depois?

GRATIDÃO pelo que tenho.

METAS E OBJETIVOS para aquilo que depende de mim.

Aquilo que eu quero que aconteça

VS

aquilo que estou disposto(a) a fazer para que aconteça



— as emoções são a resposta

Saber lidar com os nossos pensamentos e emoções é essencial para uma eficaz Gestão de Expectativas.

Aprendemos a utilizar corretamente a nossa mente quando passamos a ver o que ela produz não como ordens, mas sim como informação.

É importante tomar consciência dessa informação (refletir, escrever, falar) fazer a distinção entre o que podemos fazer e o que não está ao nosso alcance de mudar. Praticar a aceitação e definir objetivos.

AGIR VS REAGIR

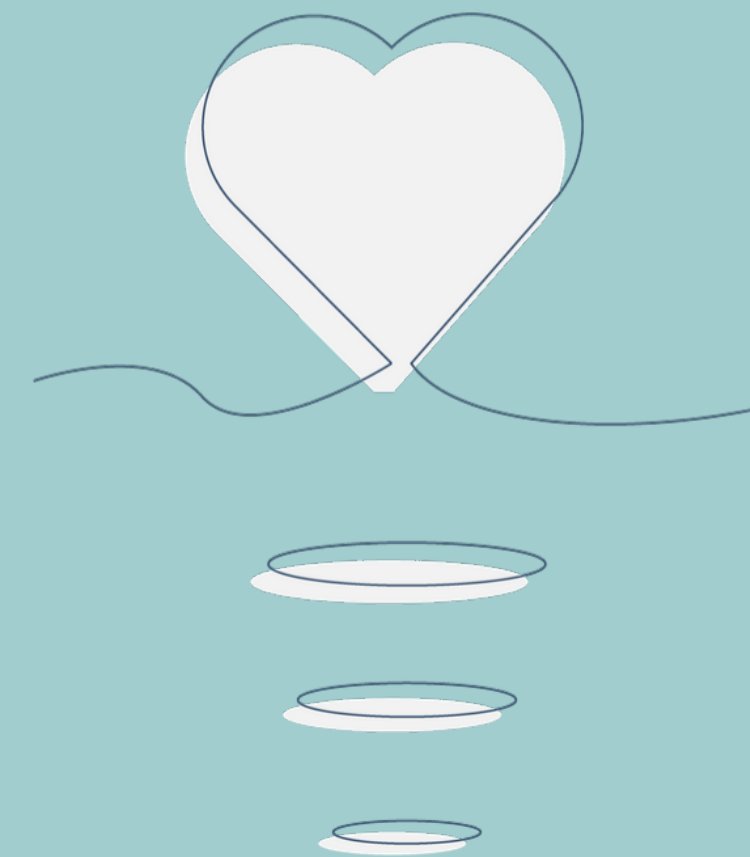


Expectativas e os Outros

Remover as expectativas das nossas relações pessoais/profissionais não é só sábio, também é gentil.

Quando projetamos expectativas nos outros que não acontecem, podemos sofrer e causar sofrimento ao outro, que sentirá que não foi capaz.

Nós também podemos ser vítimas de expectativas dos outros e nunca viver realmente o nosso caminho e objetivos.



As expectativas têm como base uma perspectiva egoísta.

— a T-shirt do voluntariado

as nossas emoções e respostas aos desafios que surgem são as mesmas:
eu enquanto pessoa voluntária = eu enquanto pessoa



VOLUNTARIADO

Dicas para a Gestão de Expectativas

4 dicas para gerir expectativas

1. Nunca assumas nada!
2. Comunicar, comunicar, comunicar.
3. Não ter medo de dar um passo atrás.
4. Antecipar problemas.

Dica 1. Nunca assuma nada!

Nunca assuma que a outra pessoa tem o mesmo entendimento de uma situação, projeto, prazos ou tarefa.

Isso pode ser evitado com uma conversa sincera onde se discute abertamente aquilo que é esperado, como poderá ser atingido e como será avaliado.

Nunca assumir, e na dúvida, perguntar.



Dica 2. Comunicar, comunicar, comunicar

Garanta que comunica com toda a gente frequentemente.

Não tenha medo de comunicar e falar abertamente. Deixe que os outros percebam quais são os seus limites, aquilo para que está disponível ou não, as questões em que consegue ser flexível ou não, o seu tempo disponível, etc.

Não deixe espaço para que os outros assumam coisas sobre si.



Dica 3. Não ter medo de dar um passo atrás

Tem de se sentir confortável com aquilo que é esperado – que é realista e atingível.

Se não for, pode e deve dar um passo atrás.

O truque é dar um passo atrás de forma a conseguir um equilíbrio entre as necessidades da organização e as suas capacidades.

Seja realista com o que pode dar e atingir, tudo o resto que acontecer só irá aumentar a sua confiança e sentimento de concretização e motivação.



Dica 4. Antecipar problemas

Vale a pena tirar alguns minutos para criar possíveis 'maus cenários'.

Imaginar algumas possibilidades de como as coisas podem correr mal e pensar, antecipadamente, como poderá resolver ou enfrentar essa situação.

Crie alguns pontos ou estratégias para garantir que, em caso desse cenário se concretizar, o consegue evitar ou gerir da forma mais positiva possível.



— A Gestão de Voluntariado e o desafio da gestão de expectativas

Acompanhar e preparar pessoas voluntárias implica explicar que as coisas podem correr mal, mas nunca deixar de explicar que também podem correr muito bem.

É preciso lidar com as expectativas que as pessoas trazem: em Portugal, o voluntariado ainda é visto como algo feito apenas com base na boa vontade e no amadorismo.



– como conseguir uma gestão de expectativas positiva?

- Definir e explicar o âmbito do projeto e das funções, reforçando quando necessário;
- Dar a conhecer as reais necessidades e características dos beneficiários;
- Analisar os riscos inerentes ao projeto e apresentar formas de atuação;
- Pensar e apresentar cenários possíveis e os seus planos de ação;
- Comunicar sempre, mesmo nos casos em que não esteja a correr como planeado;
- Escutar ativamente as pessoas voluntárias;



– como conseguir uma gestão de expectativas positiva?

- Realizar um planeamento e atualizar de forma a melhorar;
- Apresentar soluções em vez de problemas;
- Pedir e oferecer feedback (aos beneficiários e às pessoas voluntárias);
- Criar confiança e abertura na relação com as pessoas voluntárias;
- Assinar um contrato/compromisso de voluntariado;
- Pense como uma pessoa voluntária;
- Não prometa o que pode não acontecer;
- Use sempre a honestidade e a transparência;
- Conheça as motivações das pessoas voluntárias e identifique as expectativas irrealistas.



— em resumo

Pense em si como um explorador da vida e não como alguém que vive uma vida programada e ditada por expectativas. Se falhar ou tiver sucesso, a expectativa geral deve ser aprender com as experiências.

Esperamos muito de nós e dos outros. Expectativas irrealistas provocam stress e auto-crítica e devem ser bem geridas. Compreenda o que é esperado, e trabalhe em atingir essas metas ou comunicar acerca da sua mudança.

Seja realista em relação aos prazos que define para atingir os seus objetivos e metas. Um plano realista e consciente é fundamental.

Quando algo muda ou corre mal, não reagir, mas sim agir. Perceba o que está a sentir. É fácil sentir que falhamos. O objetivo é parar, considerar as diferentes opções e redefinir expectativas face à nova situação.

Gerir expectativas é um hábito que leva tempo. No entanto, ter a capacidade de perceber e adaptar expectativas leva a que possamos atingir o nosso próprio propósito de vida.

e não esquecer:

a gestão de expectativas

Estudos comprovam que as pessoas mais afetadas são as mais iludidas e mais esperançosas, vindo a realidade, muitas vezes, restringir as suas expectativas elevadas, e fazer com que passem de uma atitude dedicada, comprometida e de crença em si mesmos, para uma atitude apática e desinteressada.

Não desvalorizar a boa alimentação, cerca de oito horas de sono noturno, exercício físico e fomentar as relações sociais fora do trabalho.

— É importante que haja um **equilíbrio entre a vida voluntária e a vida pessoal.**





Questões, ideias, reações, comentários,
inquietações?

obrigada

contactos:
projetos@pista-magica.pt
96 635 55 14

para mais informações sobre
a Pista Mágica:

