

# Gestores a respirar confiança



Lina Paula Pinto diz-se uma optimista e tenta passar essa mensagem aos seus formandos. Diz que não se arrependem. FOTO A SPÍNOLA

## INÍCIO IMPROVÁVEL

Do teatro à música, das línguas e literaturas, da representação à tradução de textos, Lina Paula Pinto tem desenvolvido ao longo do seu percurso profissional vários papéis. Mas aquele que menos se enquadra na sua especialidade é o trabalho com gestores, empresários e profissionais de áreas técnicas que vão no sentido oposto da sua. Pelo menos assim podiam pensar os 'leigos'. Actual directora pedagógica da 'Language Vip Training', Lina Paula Pinto esteve a semana passada na Madeira para ministrar um 'workshop' denominado "Meeting Friends" ("Encontrando amigos", na tradução livre), incluído num MBA (Master Business Administration) em Gestão. Os 16 formandos tiveram uma sessão dividida por dois dias, no qual puderam aprender a lidar com a pressão e a trabalhar em grupo e a motivar equipas. Em ambiente descontraído e com materiais fora do vulgar, numa sala sem cadeiras e sem recurso a projecções audiovisuais, o objectivo inicial foi servir de 'ice breaker', como explica. "Permite conhecerem-se um bocadinho melhor, não só uns aos outros, mas a si próprios".

FRANCISCO JOSÉ CARDOSO  
fcardoso@dnoticias.pt

A motivação é crucial para o sucesso e a autoconfiança, em termos profissionais, vai no mesmo sentido. Para quem dirige pessoas, coordena equipas, gere empresas, sejam elas grandes ou pequenas, essas qualidades devem estar sempre à vista.

O problema é que, em tempos de crise, o pessimismo contagia a todos e pode atingir precisamente aqueles que deveriam estar imunes a este 'mal' psicológico. Lina Paula Pinto, que se diz uma optimista, tenta passar esta forma de estar na vida a gestores e empresários nos 'workshops' que ministra pelo País.

"Os 'workshops' que faço acabam por se enquadrar em muitos cenários", explica ao DIÁRIO. Numa sala ao lado, está tudo preparado para receber os 16 formandos no primeiro MBA em Gestão (ver destaque), que teve início no Funchal a semana passada. Nessa primeira sessão, até de fato e gravata alguns vieram, num grupo com jovens e menos jovens, com mulheres e homens, uns com maior, outros com menor responsabilidade nas empresas ou entidades em que trabalham.

Na sessão de dois dias, Lina Pinto leva os participantes a completarem

uma "espécie de puzzle", levanta a 'ponta do véu'. "Eles passam por uma série de experiências nos quais, por um lado, acabam por conhecer-se melhor e, por outro, têm a oportunidade de trabalhar como um grupo".

A atitude que uns e outros têm no início da sessão e a que têm no final, "altera-se totalmente", assegura. "É interessante ver a passagem da desconfiança do 'eu sou eu, quem és tu?' para quererem partilhar tudo quando terminam. Parece quase milagre ou, como costumam dizer, é como ir para a tropa mas é mais divertido".

O facto de a sua forma de ensinar estes profissionais ser "tão fora do quotidiano", no qual ganham mais confiança, no fundo, aprendem a respirar a motivação, faz com que "descubram as suas 'janelas' individuais", diz. E explica esta alegoria: "Temos uma 'janela' que damos a conhecer ao mundo, outra mais própria que só nós conhecemos, outra que não conhecemos e não temos consciência, mas que outros vêem, e ainda outra que ninguém conhece. É essa que queremos que passem a conhecer nestas sessões".

Por outro lado, lembra que "nós fazemos muita auto-limitação das nossas capacidades". Defende, por isso, que o 'workshop' deveria cha-

## LINA PAULA PINTO ENSIÑA DIRIGENTES A LIDAREM COM A PRESSÃO E A MOTIVAR EQUIPAS

mar-se "novos descobrimentos", que depois fará "toda a diferença" não só no resto do curso, como também a nível profissional nas empresas e no relacionamento com os outros. Pelo menos é o que espera.

### Auto-controlo da pressão

Na mesma medida, nessa intensa sessão, os formandos passam por "experiências de auto-controlo das emoções, fazem massagens, aprendem a respirar, que é algo que sabemos fazer quando dormimos, mas esquecemos no dia-a-dia", exemplifica a formadora. "Todas estas técnicas vão ajudá-los a lidar com o stress, com situações de extremos emocionais", garante. Algo que aconselha a todos. "São experiências que faziam bem a toda a gente, independentemente de serem gestores ou não. Mas acho que os gestores, em particular, beneficiam muito".

Quanto à auto-superação nos momentos difíceis como os que actualmente se sentem ao nível das empresas, Lina Paula Pinto é peremptória ao citar uma frase conhecida: "Os problemas têm a importância que nós lhes damos. Se pensarmos que há uma crise enorme, então também vai haver, internamente, uma crise enorme. Mas se as pessoas pensarem que a vida é feita de

ondas, vão perceber que esta é só mais uma que vem, com a qual vão ter de saber lidar e, se calhar, vão aprender muito com isso".

Quem a ouve apercebe-se que é uma optimista convicta. Lina Paula Pinto não esconde essa sua faceta. "Eu olho sempre para as coisas por um lado optimista, positivo, a que todas as coisas têm", frisa.

Em conclusão, nota algo que a deixa preocupada a cada geração. "As pessoas estão com mais dificuldade em ouvir. É a maior dificuldade que tenho nos meus cursos. É que falar é sempre mais fácil. Uma das vantagens da maturidade é perceber que só conseguimos compreender realmente alguma coisa quando, não só compreendemos o lado racional da informação mas, também, entendemos o lado emocional das palavras e atitudes. Assim tudo se torna mais claro", resume.

E numa sociedade que 'advoga' a competitividade, em que "queremos ser os melhores", também exige-se "saber respirar, ouvir o silêncio, compreender a informação e, também, a emoção que lhe está associada". No final do curso, acredita que haverá menos medo, maior autoconfiança dos seus formandos. E o momento que este se realiza é ideal, pois acabam por mudar de atitude.