

6 coisas que você deveria saber antes virar chefe

Conversamos com a consultora de RH Jacqueline Resch e damos algumas dicas para quando você começar esta nova (e sonhada) fase.

Escrito por [Mariana Saad Masotti \(colaboradora\)](#)



Editado por [Manuela Aquino](#)



Atualizado em 14/08/2015 em [COSMOPOLITAN](#)



Não vale a pena arriscar a saúde pelo sucesso

Pode parecer óbvio, mas muita gente esquece de se cuidar quando as responsabilidades aumentam. Pare e pense: o que adianta ser super bem-sucedida se você não vai ter saúde para aproveitar o resultado do esforço?

Não esqueça dos essenciais e da vida social

Sabemos que não é uma missão fácil, mas é preciso buscar sempre o equilíbrio. É provável que no começo de qualquer carreira, os esforços corram mais pro lado profissional. Mas não deixe que isso continue. Não abra mão de uma boa noite de sono, nem dos amigos e do relacionamento.

Organize o dia para não ficar louca

Ao assumir um cargo de chefia é bem provável que você enfrente diversas mudanças. Para conseguir passar por este período sem (muito) estresse é essencial que você arrume suas tarefas e distribua bem o seu tempo. Não se esqueça!

Seja sempre gentil

Como chefe, você terá que ir a muitas reuniões, almoços e encontros de relacionamento com pessoas que podem ser seus possíveis clientes. Não se desespere. Mantenha a calma e o mais importante: seja sempre gentil com todos que estão a sua volta.

Quando tudo ficar ruim, lembre de coisas boas

Tenha sempre em mente aquelas situações em que você parecia estar sem saída, mas foi capaz de resolver da melhor maneira possível. Por que não fazer isso de novo? Reflita sobre as melhores decisões a serem tomadas e mais uma vez: mantenha a calma!

É preciso aprender a dizer "não"

É essencial que em uma posição de chefia você aprenda a dizer "não". Ok, sabemos que não é tão simples assim. Mas, se você começar a aceitar cada pedido de seus colegas de trabalho, você vai enlouquecer. Aprenda a priorizar suas tarefas. Que tal fazer uma lista de importância de todas as coisas que tem que resolver no dia? Pode ajudar.