# Como lidar com “valentões” no trabalho

Existem várias maneiras pelas quais um valentão pode tornar sua vida um inferno! Eles podem constituir uma ameaça aberta ou iniciar rumores maliciosos para prejudicar sua reputação. Seja qual for o caso, cada agressor precisa ser tratado individualmente, de acordo com o que fazem.

A maioria dos agressores é fraco, mas há quem possa realmente machucá-lo. Se você sentir que está em perigo físico, informe seu supervisor ou outra pessoa com autoridade. Nunca se coloque na posição de ficar sozinho com alguém que queira atormentá-lo ou causar danos.

Assim que você perceber que está lidando com um agressor no escritório, comece a documentar todos os encontros. Inclua a data, o que aconteceu, o que foi dito e quem pode ter sido

testemunha. Isso o ajudará a montar seu caso, se você precisar procurar o supervisor ou os recursos humanos relatando o problema.

A maneira ideal de evitar ser intimidado é entrar no seu trabalho com uma dose saudável de assertividade. Fale em tom autoritário. Isso mostra aos agressores em potencial que você se sente confortável com suas habilidades no trabalho e ajuda para que não o percebam como uma pessoa fraca que podem atingir.

**Fique firme –** esteja preparado para defender sua posição quando um valentão tentar mexer com você. Se eles o humilharem na frente dos outros, reverta a situação com uma defesa honesta. Faça o que puder, mas não fique calado ou será percebido como fraco. E eles adoram pessoas assim.

**Voluntário para liderar projetos –** se puder, faça parte de qualquer iniciativa que o eleve a um nível diferente do agressor.

**Se você cometer um erro, corrija-o logo –** não há necessidade de chamar atenção de seu erro para o agressor.

**Não reclame da empresa, supervisor ou emprego –** nunca. Você não quer dar ao agressor algo para usar contra você mais tarde.

**Sempre tenha cuidado com o e-mail do escritório –** você nunca sabe se algo pode ser encaminhado a uma pessoa que possa usar sua comunicação contra você.

A principal chave para lidar com os agressores é entender que

essa é uma forma de manipulação que funcionou para eles no passado. Eles obtiveram os resultados desejados quando atormentaram outros que consideraram (por algum motivo) mais fracos que eles. Seu objetivo é controlar e dominar qualquer situação.

Você não pode mudar um valentão, então não tente. No entanto, em alguns casos, você pode interromper o comportamento de bullying em relação a você e a outros colegas de trabalho. Mas vale a pena tentar, não acha?