

CONFISSÕES DA Chef Anouk

SEIS DICAS PARA ENFRENTAR A CRISE DA COVID-19



1 NÃO CRIE EXPECTATIVAS

Não espere que as pessoas entendam o que você está passando, pois ninguém vai entender tão bem quanto você mesmo.

2 SELECIONE QUEM ESTÁ COM VOCÊ

Aproveite para selecionar quem está ao seu lado e quem não está! Esse é um ótimo momento, tanto o fornecedor, colaborador, gerente de banco, operadores de serviços, prestadores, entre outros. Agora é a hora! Pois isso vai passar e você e sua empresa estarão aí.

3 MANTENHA A CALMA

Não se desespere, aproveite para se conectar com você e seus entes queridos, aqueles que realmente ficam com você. Nessas horas, ter família nem sempre é um sinônimo de consolo e isso também serve de aprendizado. Momento de filtrar. Amigos, entes queridos, pessoas que nem imaginava, agora é o momento de sentir e se fazer presente.

4 **PRIORIZE SUA SAÚDE MENTAL E FÍSICA**

O importante é que você está vivo! Estar com saúde e disposição será fundamental para você se reerguer. Mas, lembre-se: não depende dos outros, e nem fique esperando por isso, a saúde mental e física é importante unicamente e exclusivamente para você mesmo. Sabe o exemplo da máscara de oxigênio do avião? Primeiro em você para depois tentar salvar os outros? É isso! Se conectar!

5 **TRACE PROJETOS E BUSQUE SOLUÇÕES**

Mais do que nunca, a empresa está precisando de você. Aproveite esse tempo para novos projetos, reformulações, créditos, negociações, entre outros. Gaste sua energia em soluções, pois o problema você já sabe e este não precisa ser o foco. Foque nas soluções!

6 **TENHA EMPATIA**

Empatia! Esta é a palavra para esse período: se coloque no lugar do outro, sem julgar. Com a Covid-19 é diferente, pois não é só você, são todos! Lembre-se, esta é uma crise mundial e todos estão passando por isso. Empatia, serenidade e tranquilidade farão de você uma pessoa especial. Pense nisto!

Chef Anouk Migotto é proprietária do restaurante Donna Pinha, em Santo Antônio do Pinhal/SP, e empresária no setor há 21 anos.

 www.DonnaPinha.com.br

 fb.com/donnapinha

 @donna_pinha

 12 3666 2669

