

**CURSO**

---

# Desenvolvimento profissional e equilíbrio pessoal

Com Lisiane Lemos  
e Clóvis de Barros Filho





# Professores



## LISIANE LE MOS

Uma das principais lideranças jovens do país, a advogada por formação e especialista em tecnologia por escolha tem uma trajetória marcada pelo desafio. Lisiane é membro do conselho consultivo do Fundo de População das Nações Unidas, Kunumi AI e do conselho emérito do Capitalismo Consciente Brasil. Em 2017 foi nomeada Forbes Under 30, em 2018, Most Influential People in The African Descent na área de negócios e empreendedorismo e em 2020, LinkedIn Top Voices. É também colunista convidada da MIT Tech Review, Meteora Podcast e Fast Company Brasil. Foi colíder do Comitê de Igualdade Racial do Grupo Mulheres do Brasil e co-fundadora do Conselheira 101, Rede de Profissionais Negros e Blacks at Microsoft Brasil. Advogada e especialista em tecnologia, trabalhou na Microsoft e hoje é gerente de Desenvolvimento de Agências do Google, além de professora do MBA de Big Data da PUCRS.



## CLÓVIS DE BARROS FILHO

Uma das referências em Ética no Brasil, além de respeitado filósofo e jornalista. Doutor e Livre-Docente pela Escola de Comunicações e Artes da USP, Clóvis de Barros Filho é palestrante há mais de dez anos no mundo corporativo e também atua como consultor. Nascido em Ribeirão Preto, é bacharel em Jornalismo pela Faculdade Cásper Líberode São Paulo (1985) e em Direito pela USP (1986), especialista em Direito Constitucional (1988) e em Sociologia do Direito (1989) pela Université Panthéon-Assas de Paris, mestre em Ciência Política pela Université Sorbonne Nouvelle de Paris (1990) e doutor em Ciências da Comunicação pela USP. Possui mais de 30 livros publicados como: A Felicidade é Inútil, Shinsetsu: o Poder da Gentileza, Ética e Vergonha na Cara! (junto de Mario Sergio Cortella), A Vida que Vale a Pena ser Viva (junto de Arthur Meucci) A Monja e o Professor: Reflexões sobre Ética, Preceitos e Valores (em parceria com a Monja Coen).

# SOBRE O CURSO

Neste curso, você terá aulas sobre como aliar sucesso profissional e qualidade de vida com duas grandes referências nacionais: Lisiane Lemos, uma das principais lideranças jovens do país, e Clóvis de Barros Filho, respeitado filósofo e jornalista.

Um profissional de sucesso leva em consideração o equilíbrio entre trabalho e vida pessoal. Para isso, é necessário estar atento a questões relativas ao autoconhecimento, ao desenvolvimento de um comportamento de liderança, ao cuidado com a saúde física, mental e financeira e à abertura para constantes aprendizados e atualizações.

Uma competência pode ser compreendida como a combinação de um conhecimento, uma habilidade e uma atitude. No decorrer das aulas, os professores irão trazer diversos ensinamentos baseados em suas trajetórias, que serão abordados através de competências fundamentais para o desenvolvimento profissional e equilíbrio pessoal.

Neste material, você tem uma linha do tempo com os principais acontecimentos das videoaulas, como frases impactantes dos professores, conceitos importantes abordados, além das 16 competências abordadas durante as duas aulas.



# AULA 1 • PARTE 1

Lisiane Lemos

00:59

“O ensino está se transformando e a gente também. Novos tempos demandam novas formas.”

- Lisiane Lemos

01:44

“Negócios fazem parte de tudo. É o alicerce do que a gente está construindo e dessa carreira.”

- Lisiane Lemos

02:17

## COMPETÊNCIA CONHECER A SI MESMO



Quem é você? Conhecer os seus gostos, as suas habilidades e as suas competências é fundamental para identificar o seu propósito. É a partir do autoconhecimento que será possível buscar o desenvolvimento dos seus pontos positivos e o aperfeiçoamento dos pontos negativos. Assim, é possível traçar um caminho para onde se quer chegar.

## INDICAÇÃO

Como promover a igualdade racial dentro das empresas  
Lisiane Lemos | TEDxFloripa



Líder em iniciativas de diversidade, cuja influência foi recentemente reconhecida pela revista Forbes, Lisiane explica nessa TEDxTalk que o mundo caminha para termos mais diversidade de cores, vozes e histórias nas corporações. Mas alerta que ainda há muita coisa por fazer.

[Clique aqui para assistir.](#)

04:07

CURIOSIDADE

04:55

ESG

Sigla em inglês para environmental, social and governance (ambiental, social e governança, em português). Refere-se às melhores práticas ambientais, sociais e de governança de um negócio. Pode ser considerado um critério para investimentos, como uma estratégia utilizada para selecionar ativos.

05:31

“Eu acredito que a gente não precisa de um cargo para realmente transformar o mundo. Eu acho que a gente tem que ter vontade.”

- Lisiane Lemos

11:52

“As coisas que eu mais gosto na vida são aprender e ensinar.”

- Lisiane Lemos

12:26

COMPETÊNCIA ORGANIZAÇÃO FINANCEIRA



A organização financeira é um pilar muito importante para a conquista da autonomia nas decisões. Saber que existe um planejamento e uma reserva financeira pode te dar a liberdade de tomar as decisões em relação a sua carreira pensando não apenas no seu salário, mas também no seu propósito. Planejar as finanças envolve ter a paz de estar sem dívidas, saber poupar para planos futuros e programar o custo de vida, tornando você o protagonista das suas próprias finanças.

18:03

“Educação financeira é muito dolorido, mas é algo que você tem que fazer por você mesmo.”

- Lisiane Lemos

CURIOSIDADE

Amanda Dias - Grana Preta



Criadora de conteúdo digital e consultora, a partir do canal Grana Preta, Amanda Dias compartilha dicas de educação financeira e dá cursos, buscando auxiliar microempreendedores informais e pessoas de baixa renda a atingirem segurança financeira.

22:45

CURIOSIDADE

Jandaraci Araújo



Jandaraci Araújo é conselheira de administração e cofundadora do Conselheira 101. É também conselheira emérita do Capitalismo Consciente Brasil, foi subsecretária de empreendedorismo e diretora do Banco do Povo em São Paulo de 2019 a 2020.

CURIOSIDADE

Nath Finanças



Nathália Rodrigues é criadora de conteúdo, orientadora financeira e administradora. A partir de suas redes sociais, busca ensinar educação financeira de uma maneira fácil e prática para quem nunca estudou ou não possui familiaridade com o assunto. Dialoga principalmente com o público de baixa renda, sejam estudantes, estagiários, desempregados ou trabalhadores que ganham um salário-mínimo, com o objetivo de auxiliá-los a melhorar a gestão do dinheiro, mantendo a saúde mental e financeira.

23:42



CURIOSIDADE

Janina Jacino - Finanças sem fronteira



Formada em ciências contábeis, Janina Jacino esteve à frente de um escritório de assessoria contábil por mais de trinta anos. Atualmente, oferece assessoria de educação financeira comportamental, buscando contribuir efetivamente para que as pessoas possam atingir a independência financeira e a liberdade de escolha.

24:06

26:13

“Liderança é um comportamento, e não um cargo.”

- Lisiane Lemos

26:20

COMPETÊNCIA  
COMPORTAMENTO DE  
LIDERANÇA



A liderança é um comportamento, não é um cargo. Para ser líder, não é preciso, necessariamente, ser um gestor ou um coordenador: é preciso extrair o melhor das pessoas. O comportamento de liderança vem com atitudes que buscam questionar, enxergar as melhores soluções para problemas e valorizar as competências de todos a sua volta.

28:24

“Quando as pessoas me perguntam por que eu quero ser C-level, por que eu quero um cargo de liderança, a minha resposta é muito simples: porque representatividade importa.”

- Lisiane Lemos



“Se você não tem oportunidade de desenvolver essas habilidades de liderança dentro do ambiente corporativo, o voluntariado é um caminho maravilhoso.”

- Lisiane Lemos

30:10

## CURIOSIDADE

30:51

### Blacks at Microsoft

Do inglês, Negros na Microsoft, foi um grupo criado para apoiar e contribuir no avanço das estratégias de diversidade global da empresa. Tem como objetivo construir uma forte e sólida comunidade de funcionários negros, com o intuito de criar políticas de atração, recrutamento, retenção e desenvolvimento desses profissionais, buscando aumentar sua representatividade dentro da organização.

## CURIOSIDADE

### Rede de Profissionais Negros de São Paulo

O primeiro coletivo de profissionais negros focado em mundo corporativo no Brasil, que conecta pessoas e empresas em busca de talentos.

31:08

## CURIOSIDADE

31:40

### Luiza Trajano



Empresária brasileira que comanda a rede de lojas de varejo Magazine Luiza e outras empresas integradas a sua holding. Além das atividades empreendedoras, Luiza Trajano lidera o Grupo Mulheres do Brasil, formado por profissionais que atuam em diversos segmentos da economia.

## CURIOSIDADE

### Mulheres do Brasil

O Grupo Mulheres do Brasil foi criado em 2013 por 40 mulheres de diferentes segmentos, com o intuito de engajar a sociedade civil na conquista de melhorias para o país. Tem mais de 94 mil participantes no Brasil e no exterior. Entre os seus principais objetivos, está a garantia de direitos iguais, trabalho, segurança, educação e saúde de qualidade para todos.

31:49

## CURIOSIDADE

### Conselheira 101

Iniciativa pioneira que busca auxiliar mulheres negras a conquistarem espaço em conselhos de administração de empresas.

34:18

“Se comporte como o líder que você quer ser, mesmo que você não esteja nessa posição.”

- Lisiane Lemos

35:29

36:17

## CURIOSIDADE

### Síndrome de Burnout

Distúrbio psíquico caracterizado pelo estado de tensão emocional e estresse provocados por condições de trabalho desgastantes. Foi mencionado pela primeira vez em 1974, pelo psicólogo Freudenberger, que descreveu os sintomas que ele e seus colegas estavam enfrentando.

36:59

### COMPETÊNCIA CUIDADO COM A SAÚDE FÍSICA E MENTAL



O mundo e a sociedade estão em constante aceleração e, muitas vezes, tentamos acompanhar esse ritmo a partir de comportamentos que não são saudáveis – como trabalhar exaustivamente e negligenciar hábitos importantes, como o descanso, a atividade física e a boa alimentação. Essas atitudes podem gerar distúrbios físicos e psicológicos graves, como a Síndrome de Burnout. Entender que a produtividade não necessariamente está relacionada com a quantidade de horas trabalhadas é muito importante, assim como compreender que para a mente funcionar plenamente, o corpo precisa de cuidados. Mente sã, corpo são.



40:01

“Produtividade e horas trabalhadas são coisas completamente diferentes.”

- Lisiane Lemos

“A gente trabalha muito com a mente, é capital intelectual. Se o teu corpo não estiver bem, a tua mente não vai produzir bem.”

- Lisiane Lemos

45:21

“Os melhores líderes são aqueles que se conhecem profundamente.”

- Lisiane Lemos

# AULA 1 • PARTE 2

Lisiane Lemos

## CURIOSIDADE

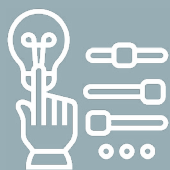
### Boston Dynamics

Empresa estadunidense de engenharia robótica. Ganhou notoriedade pela construção de robôs avançados, que possuem comportamentos como mobilidade, agilidade, destreza e velocidade.

01:04

03:11

### COMPETÊNCIA ATUALIZAÇÃO TECNOLÓGICA



Muitas pessoas se sentem ameaçadas pelo crescimento da tecnologia. O sentimento em relação a tecnologia não deve ser o medo, e sim a curiosidade e a necessidade de estar em constante atualização. Devemos nos apropriar das inovações e utilizá-las para solucionar problemas e melhorar processos. A partir desse conhecimento, o foco deve ser buscar estar sempre um passo à frente.

“O toque pessoal que você leva para qualquer reunião, para qualquer interação com o seu cliente, não poderá ser automatizado.”

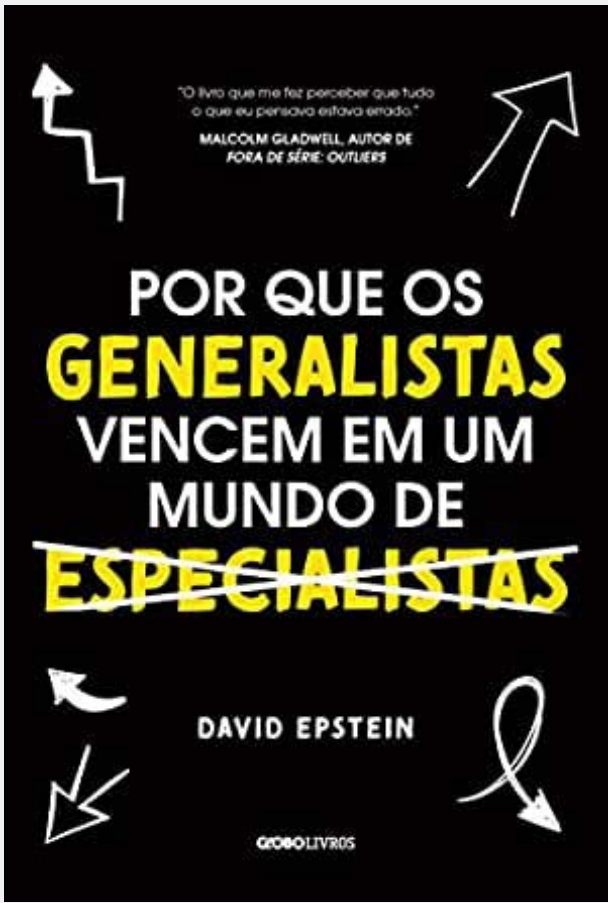
- Lisiane Lemos

04:12



INDICAÇÃO

Por que os generalistas vencem em um mundo de especialistas



A obra de David Epstein explica como, em um mundo cada vez mais especializado, os profissionais mais valorizados e mais bem-sucedidos em suas áreas de atuação são os generalistas – aqueles que pensam fora da caixa e encontram saídas para problemas, por meio da conexão entre áreas e ideias, a princípio, incompatíveis.

INDICAÇÃO

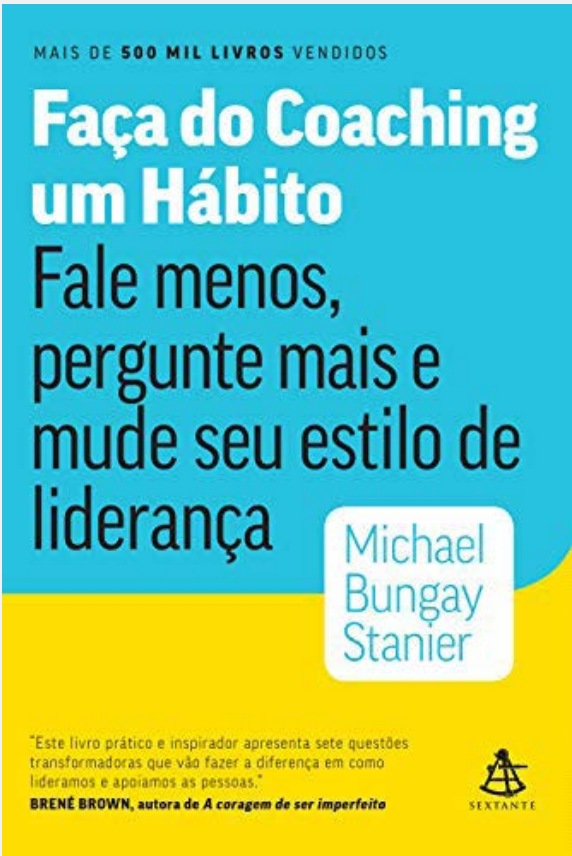
Garra: O Poder da Paixão e da Perseverança



Neste livro, a psicóloga Angela Duckworth demonstra que o segredo para realizações incríveis não é o talento, mas uma mistura de paixão e perseverança que ela chama de “garra” — a capacidade de perseverar e produzir resultados além do puro talento, da sorte ou das eventuais derrotas.

INDICAÇÃO

Livro: Faça do coaching um hábito: fale menos, pergunte mais e mude seu estilo de liderança



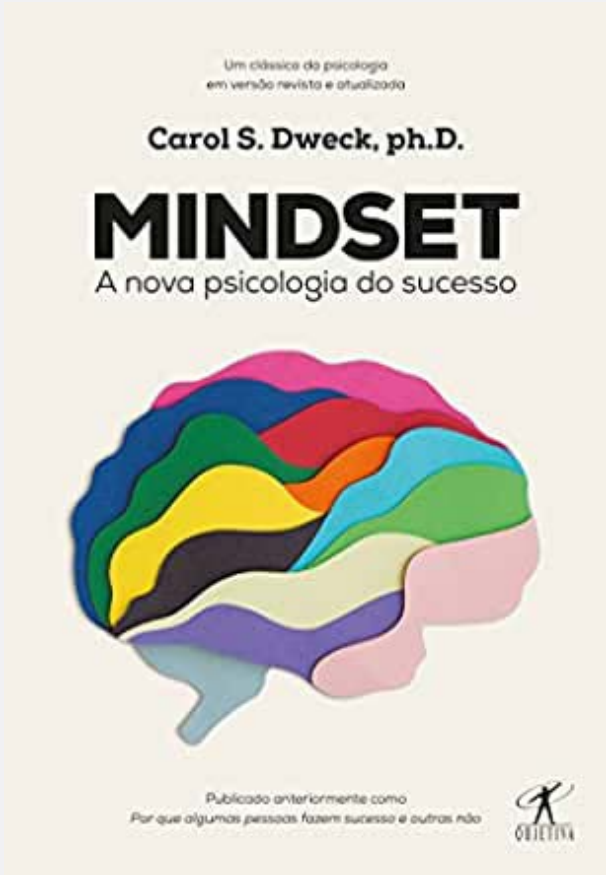
A obra de Michael Bungay Stanier é estruturada a partir de sete perguntas que vão ajudar a derrubar os ciclos viciosos aos quais estamos condicionados (criar dependência excessiva, ficar sobrecarregado e se distanciar), especialmente no mundo corporativo.

“As coisas estão se atualizando de forma tão rápida que é mais importante eu entender um pouco de cada coisa do que entender muito sobre algo.”

- Lisiane Lemos

INDICAÇÃO

Mindset: A nova psicologia do sucesso



A obra de Carol Dweck, professora de psicologia na Universidade Stanford e especialista internacional em sucesso e motivação, traz uma descoberta feita ao longo de décadas de pesquisa: a atitude mental com que encaramos a vida, que ela chama de “mindset”, é crucial para o sucesso. O livro aborda como o sucesso pode ser alcançado pela maneira como lidamos com nossos objetivos. Esse mindset não é um mero traço de personalidade, é a explicação de porque somos otimistas ou pessimistas, bem-sucedidos ou não.

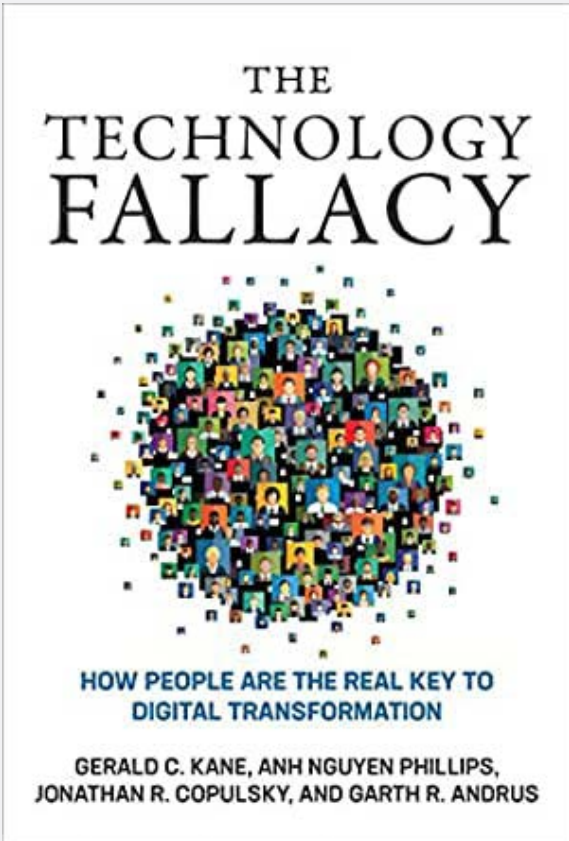
“Quem tem um sponsor, um mentor, um coach, tem tudo.”

- Lisiane Lemos

11:11

INDICAÇÃO

The Technology Fallacy



O livro de Garth R. Andrus, Gerald C. Kane, Anh Nguyen Phillips, Jonathan R. Copulsky é baseado em percepções do estudo colaborativo plurianual entre o MIT Sloan Management Review (SMR) e a Deloitte Digital. Aborda a ideia de que a maturidade digital tem mais a ver com pessoas e mudanças organizacionais do que com as tecnologias específicas que estão sendo usadas.

18:17

18:29

COMPETÊNCIA  
ESTAR ABERTO A  
APRENDIZADOS



Coaches, Sponsors e Mentores são pessoas que podem auxiliarmuito na sua trajetória. É importante estar aberto aos aprendizados que eles podem te passar – sejam as técnicas e ferramentas ou as experiências de suas próprias jornadas. Além de aprender com outras pessoas, esteja sempre atento às oportunidades de cursos, palestras e aulas.



INDICAÇÃO

Quem tem um amigo (tem tudo) - Emicida part. Zeca Pagodinho



[Clique aqui para assistir.](#)

18:30

20:14

“Aprender inglês é um passo zero se você quer trilhar essa jornada corporativa.”

- Lisiane Lemos

25:11

“Mentoria é uma relação de confiança.”

- Lisiane Lemos

28:55

“Eu aprendo nas pequenas coisas, eu aprendo a partir do outro, eu aprendo fazendo essas perguntas. E eu acho que todo mundo tem algo para ensinar e todo mundo tem algo para aprender.”

- Lisiane Lemos

29:23

“Se dedicar a aprender com o outro – independente de formal ou informal, tecnológico ou não tecnológico, no Brasil ou no exterior – é muito importante.”

- Lisiane Lemos

31:06

COMPETÊNCIA  
SEJA A SUA PRÓPRIA  
MARCA



Tão importante quanto o autoconhecimento é a reflexão sobre como você quer ser reconhecido pela sociedade. Quem você é e quem você comunica que é devem estar em consonância. Você é a sua própria marca, e cuidar dela – pensando em como você se comunica e se apresenta para o mundo – é um passo fundamental para o desenvolvimento da sua carreira.

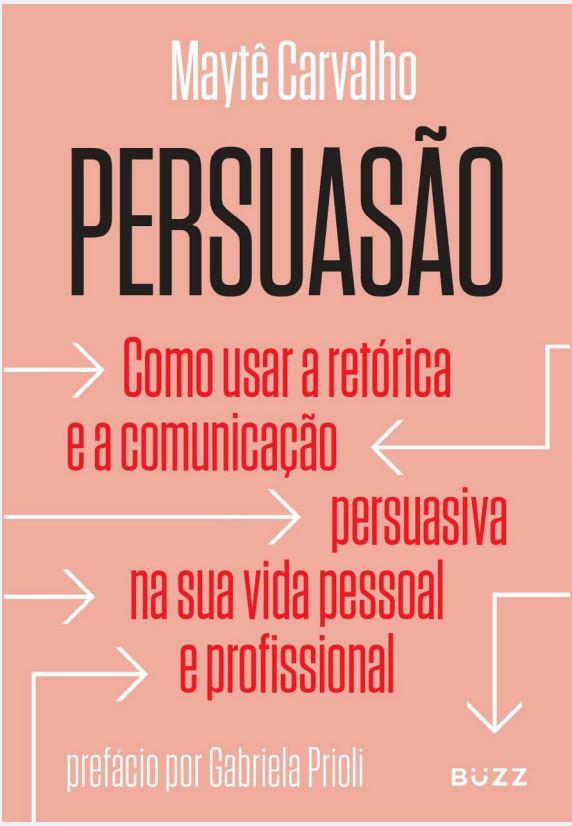
“Procurar no Google é isso: como que eu estou sendo percebido pela sociedade? Quais são as primeiras coisas que aparecem? Que artigos que eu estou escrevendo? Como que a minha loja está sendo conhecida? Eu estou em todas as redes sociais? Eu estou usando todos esses recursos?”

- Lisiane Lemos

32:32

## INDICAÇÃO

**Persuasão: Como usar a retórica e a comunicação persuasiva na sua vida pessoal e profissional**



A obra de Maytê Carvalho prepara o leitor de maneira prática para desafios relacionados à comunicação e expressão, buscando trazer mais protagonismo, voz ativa e capacidade de influenciar decisões. De acordo com o livro, persuadir é necessário para obter êxito em nossa vida pessoal e profissional.

“Inovação e tecnologia definitivamente não são a mesma coisa.”

- Lisiane Lemos

36:03

## CURIOSIDADE

### Inovação x Tecnologia

Muitas pessoas relacionam diretamente inovação e tecnologia, mas é possível inovar de diversas formas. A professora cita inovações na experiência do cliente, na personalização de produtos e em branding. Lisiane ainda afirma que as grandes empresas não estão tomando esse tipo de cuidado no relacionamento com o cliente, tornando essas inovações grandes pontos positivos para os pequenos negócios.

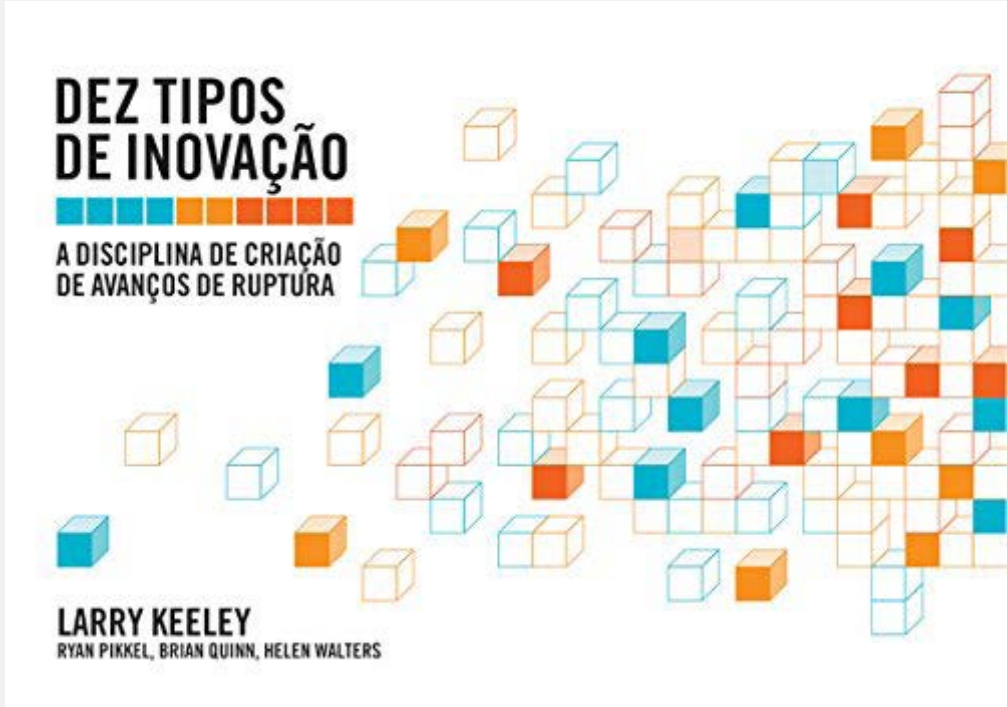
36:04



## INDICAÇÃO

37:13

### Dez Tipos de Inovação



O livro de Larry Keeley, Ryan Pikkell, Helen Walters e Brian Quinn é fundamentado em mais de três décadas de um estudo pioneiro a respeito da eficácia da inovação, e busca auxiliar pessoas e equipes a identificar o que deve ser feito quando as apostas são altas, o tempo é curto e é necessário criar um avanço de ruptura. A solução está em olhar além da inovação em produtos, e examinar nove outros tipos de inovação extremamente eficazes, que podem ser associados para obter vantagem competitiva.

38:28

“Nenhuma automação vai vencer a personalização e o cuidado.”

- Lisiane Lemos

39:14

“Pensar como você pode inovar na sua carreira, na sua marca e no seu negócio, usando a tecnologia como um meio.”

- Lisiane Lemos

41:09

“Você está preparado se a oportunidade da sua vida bater na sua porta agora?”

- Lisiane Lemos

41:12

COMPETÊNCIA  
ESTAR PREPARADO  
PARA O MELHOR



Estamos constantemente nos preparando para acontecimentos negativos e pouco nos preparamos para a realização de nossos sonhos. Esteja pronto para o melhor: se prepare para o cargo dos seus sonhos, esteja com o seu currículo sempre atualizado caso surja uma oportunidade e esteja aberto a receber propostas novas e positivas.

CURIOSIDADE

Forbes Under 30

Desde 2014, a lista Forbes Under 30 Brasil destaca os empreendedores, criadores e game-changers de até 30 anos que revolucionam os negócios e transformam o mundo. A seleção conta com destaques das categorias arte, artes dramáticas, ciência e educação, esportes, finanças, gastronomia, indústria, marketing e publicidade, moda, música, tecnologia e inovação, terceiro setor, varejo e e-commerce, web e arquitetura e design.

42:23

43:51

“A gente se prepara para tudo que é de pior, mas não se prepara para realizar nosso sonho.”

- Lisiane Lemos

46:27

“Para mim, diversidade é trazer as pessoas diferentes para construir o ambiente.”

- Lisiane Lemos

47:28

“Diversidade é um motor de inovação.”

- Lisiane Lemos

## CURIOSIDADE

### Relatório: Diversity Matters

Um estudo realizado pela McKinsey & Company sobre o estado da diversidade corporativa na América Latina apresentou os seguintes resultados: as empresas que adotam a diversidade tendem a superar outras empresas em práticas-chave de negócios, como inovação e colaboração, e seus líderes são melhores em promover a confiança e o trabalho em equipe; elas costumam ter ambientes de trabalho mais felizes e uma melhor retenção de talentos. Tudo isso se traduz tanto em uma saúde organizacional mais sólida quanto em uma performance financeira superior.

[Clique para acessar o estudo completo.](#)

49:00

49:56

“Diversidade não é um jogo de ‘ou’. Ou o homem branco ou a mulher negra. Diversidade é um jogo de ‘e’. O homem branco e a mulher negra e todos os outros que estão no meio do caminho.”

- Lisiane Lemos

50:09

“O que a gente quer é tornar o mercado muito maior, muito mais lucrativo, muito mais diverso, muito mais acolhedor, tudo mais. Eu não quero menos.”

- Lisiane Lemos

51:23

“Diversidade é um problema de pessoas que se preocupam com pessoas. Ele não é só meu.”

- Lisiane Lemos



# CURIOSIDADE

## Angela Davis



Angela Davis é filósofa, professora emérita do departamento de estudos feministas da Universidade da Califórnia e ícone da luta pelos direitos civis. Por meio de seu ativismo, ao longo de muitas décadas, esteve profundamente envolvida em movimentos pela justiça social em todo o mundo. Seu trabalho como educadora, tanto no nível universitário quanto na esfera pública, sempre enfatizou a importância de construir comunidades de luta pela justiça econômica, racial e de gênero. É autora de dez livros e em 1977-1978 recebeu o Prêmio Lênin da Paz.

52:09

52:24

“Se você não aceita mais que a sociedade não tem um lugar para você, que a sua carreira não pode ficar mais estagnada, que o seu negócio não tem mais lugar, é hora de usar essas ferramentas para mudar e construir realmente o espaço que a gente quer.”

- Lisiane Lemos

# AULA 2 • PARTE 1

## Clóvis de Barros Filho

“Quando a gente pensa na expressão ‘vida que vale a pena’, naturalmente pensamos nas penas, em todas as mazelas e negatividades que a vida pode ter. A vida que vale a pena é aquela que compensa tudo isso.”

- Clóvis de Barros Filho

02:03

03:49

### COMPETÊNCIA AUTONOMIA



Não somos necessariamente controlados pela nossa natureza, temos muitas possibilidades de escolha. Essa liberdade para encontrar caminhos e tomar decisões é a nossa autonomia. E, ao mesmo tempo que ela traz grandes responsabilidades – levando em consideração a quantidade de decisões que fazemos e a multiplicidade de opções que deixamos de lado –, também é muito positiva, porque é a partir dessa liberdade e autonomia que nós podemos traçar o nosso próprio caminho, decidir a nossa própria vida e sermos gestores da nossa trajetória.

“Essa autonomia resulta do fato de que a vida, no nosso caso, não precisa ser necessariamente do jeito que é ou do jeito que foi. A vida pode ser diferente do que é.”

- Clóvis de Barros Filho

04:40

06:09

“Para além da natureza de cada um, há um universo de vida decidida por quem vive.”

- Clóvis de Barros Filho

CURIOSIDADE

Lionel Messi



Lionel Andrés Messi Cuccittini é um jogador de futebol argentino que atua como atacante. Atualmente joga pelo Paris Saint-Germain e pela Seleção Argentina, onde é capitão.

07:04

07:22

“Muitas pessoas em meio a nós provavelmente nunca exploraram suas maiores forças, porque acabaram optando por jogar outros jogos – supostamente mais rentáveis, mais aplaudidos, mais legítimos e assim por diante.”

- Clóvis de Barros Filho

08:01

“O exercício da liberdade é dolorido. Carregado de responsabilidade. Para cada instante da vida escolhida, haverá N vidas preteridas.”

- Clóvis de Barros Filho

09:05

“Para cada ‘sim’, há um milhão de ‘nãos’.”

- Clóvis de Barros Filho

09:28

“Se é muito arriscado, se é muito pesado fazer escolhas e escolher a própria trajetória, evidentemente que essa também é a grande possibilidade que temos de costurar a nossa própria trama, de definir a nossa própria vida.”

- Clóvis de Barros Filho



10:17

“Nós podemos ser os gestores da nossa trajetória. Criadores mesmo, a nossa vida como a nossa grande obra, a nossa maior obra.”

- Clóvis de Barros Filho

10:55

“A nossa liberdade é condição da nossa existência.”

- Clóvis de Barros Filho

11:59

“Assim somos: criadores da nossa própria existência.”

- Clóvis de Barros Filho

13:41

“Mesmo que você leve em conta muitas variáveis que você não controla, ainda é possível escolher na contramão da própria natureza, na contramão do aplauso social, na contramão dos salários mais bem pagos. É possível ser livre na hora de definir o que fazer da própria vida.”

- Clóvis de Barros Filho

17:10

“Você só conseguirá inovar se levar a sério essa soberania e essa liberdade que atua. Porque a inovação pressupõe rupturas, a inovação pressupõe passar a pensar de um jeito diferente, passar a agir de um jeito diferente. Isso só é possível em liberdade.”

- Clóvis de Barros Filho

18:46

COMPETÊNCIA  
AUTENTICIDADE



A autenticidade é a coerência entre o que sentimos e pensamos e o que manifestamos para os outros. Muitas vezes, a sociedade exige de nós a hipocrisia – o oposto da autenticidade –, demandando que façamos coisas que não estão de acordo com os nossos sentimentos e pensamentos. Manter os nossos valores e princípios transparentes é o que mantém a nossa autenticidade.

19:57

“A autenticidade é uma coerência entre o que sentimos e pensamos e o que manifestamos a nosso respeito.”

- Clóvis de Barros Filho

22:42

“Na hora que sistematicamente você tem que comunicar aquilo que não pensa e aquilo que não sente como sendo você, seus pensamentos e seus sentimentos, você se vê obrigado a lidar com uma dualidade de identidades que é profundamente fragilizadora.”

- Clóvis de Barros Filho

24:03

“O hipócrita mente sobre os próprios sentimentos, o hipócrita mente sobre os próprios pensamentos.”

- Clóvis de Barros Filho

24:29

“O que você precisa é encontrar no mundo espaços que sejam mais tolerantes, ou até entusiastas, do seu jeito de pensar, do seu jeito de sentir, e, por isso, do seu jeito de ser.”

- Clóvis de Barros Filho

24:55

“É preciso que um líder possa criar condições para que os seus comandados, os seus subordinados, tenham mínimas condições de autenticidade.”

- Clóvis de Barros Filho

25:48

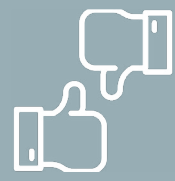
“Você só vai ser realmente contributivo se você acreditar no que está falando.”

- Clóvis de Barros Filho

# AULA 2 • PARTE 2

## Clóvis de Barros Filho

### COMPETÊNCIA CONSIDERAR FORÇAS E FRAQUEZAS



Mesmo considerando a autonomia, nas nossas escolhas profissionais podemos também levar em conta a nossa natureza, isto é, nossas forças e fraquezas. Existem atividades para as quais somos mais habilidosos naturalmente – e, claro, competências para as quais podemos e devemos nos aprimorar. Porém, muitas vezes essas habilidades não são tão valorizadas financeiramente. Nesses momentos, é possível que nós tenhamos que virar as costas para a nossa própria natureza.

00:22

### CURIOSIDADE

#### Amyr Klink



Amyr Klink é um navegador e escritor brasileiro. Foi a primeira pessoa a fazer a travessia do Atlântico Sul a remo, em 1984, e relatou a viagem em seu livro “Cem Dias Entre Céu e Mar”.

03:18

### CURIOSIDADE

#### João Carlos Martins



João Carlos Martins é um pianista e maestro brasileiro. Seu trabalho como pianista é reconhecido mundialmente, especialmente suas gravações das obras de Bach.

03:26



CURIOSIDADE

03:32

Salvador Dalí



(1904-1989)  
Salvador Dalí foi um pintor e escritor espanhol, conhecido como um dos artistas mais importantes do surrealismo.

03:39

CURIOSIDADE

03:50

Leandro Karnal, Luiz Felipe Pondé e Mário Sergio Cortella



Intelectuais brasileiros da atualidade.

CURIOSIDADE

Monja Coen



Monja Coen é uma monja zen budista brasileira e missionária oficial da tradição Soto Shu. Atua como mestra dos ensinamentos de Buda, além de escrever e dar palestras.

“Tem praia para todo mundo. Mas qual é a graça da história: nem sempre a sociedade remunera a praia igual. E aí, é possível que você seja levado a jogar o jogo longe da tua praia.”

- Clóvis de Barros Filho

04:08

06:30

COMPETÊNCIA  
DAR O MELHOR DE SI



Para alcançar a excelência em tudo que fazemos, considerar a nossa natureza e os nossos talentos é importante, mas devemos ir além. Precisamos dar o melhor de nós mesmos e tornar isso um hábito. Dessa forma, conseguimos entregar a nossa excelência em cada ação.

“A excelência é o hábito, de segunda a sexta, de dar o melhor de si.”

- Clóvis de Barros Filho

08:44

10:31

“O excelente não é o excelente genérico, o excelente é o excelente em si, por si, na sua própria vida.”

- Clóvis de Barros Filho

“A vida é o desempenho, a vida é a realização.”

- Clóvis de Barros Filho

11:26

12:04

“A vida poderá ser livre, autêntica, natural e excelente.”

- Clóvis de Barros Filho

12:41

COMPETÊNCIA  
VALORIZAR  
HABILIDADES



Pensando em equipes, para alcançar a excelência é necessário que cada pessoa esteja no lugar certo. Compreender e valorizar as habilidades naturais de cada um, encaixar as pessoas certas nas atividades certas, traz a motivação para que os indivíduos deem o seu melhor e, dessa forma, entreguem resultados excelentes.

“Cada um tem que ser colocado para fazer aquilo que consegue fazer de melhor.”

- Clóvis de Barros Filho

15:16

16:13

COMPETÊNCIA  
PLENITUDE



A plenitude é a ação da presencialidade. É estar onde você está agora, de forma completa, plena e presente. Ter foco e intensidade na presença e na realização de cada tarefa, no momento em que está.

CURIOSIDADE

Mindfulness

Mindfulness, ou atenção plena, é a prática de se estar no momento presente da maneira mais consciente possível. As preocupações com passado e futuro dão lugar ao foco no “agora”, que inclui a percepção de sentimentos, sensações e ambiente.

17:16

18:50

“A falta de plenitude é a própria fragmentação da mente.”

- Clóvis de Barros Filho



“Existe uma falta de sintonia entre o mundo da mente e o mundo percebido pelos sentidos. A plenitude pressupõe esse alinhamento.”

- Clóvis de Barros Filho

20:08

21:51

“Muitas vezes estamos longe de onde estamos, com a mente descolada da situação vivida, e isso é, claramente, enfraquecedor.”

- Clóvis de Barros Filho

22:32

COMPETÊNCIA  
SERVIR



Algo que enriquece e dá sentido ao trabalho é a vontade e o prazer de servir. Estar a serviço de algo ou de alguém, buscar entregar o seu melhor e agir por amor ao próximo, além de trazer motivação e propósito para o trabalho, também traz uma elevação espiritual.

26:17

“Esse é um valor extraordinário da vida. A possibilidade que temos de vencer a nossa mesquinhez, de vencer o nosso egoísmo, de vencer o nosso ensimesmamento.”

- Clóvis de Barros Filho

29:41

COMPETÊNCIA  
FELICIDADE



A vida é potência, que em momentos sobe e em outros desce. Os momentos em que a vida sobe são os momentos de alegria. Uma vida com alegria, com autenticidade, com autonomia, com valorização das nossas habilidades naturais, com plenitude, com excelência e com a possibilidade de servir é uma vida em que a felicidade está presente.

30:24



“Felicidade é um instante da vida que quando acaba você até lamenta.”

- **Clóvis de Barros Filho**

32:13



“O trabalho não tem por que ser um pedágio, o trabalho não tem por que ser um fardo, o trabalho não tem por que ser um suplício. O trabalho só tem sentido se você, de segunda à sexta, viver happy hour das 8h às 18h.”

- **Clóvis de Barros Filho**

# UNESC DIGITAL

SANTA CATARINA

