



# Soft Skills ✓

## Livros

### Material das Aulas

#### Coachability

O que é?

Mindset

Mentalidade de crescimento

Incorporar campos

Autovulnerabilidade

Perspectiva de Carreira

Marque um horário pra ter feedback

#### Inteligência Emocional

Documentos

Objetivos

Metodologia 70 : 20 : 10

Por que a inteligência emocional é algo tão importante no nosso dia a dia?

Como transformar a inteligência emocional em ações práticas?

Autogestão

Consciência social

Gestão de relacionamento

#### Resiliência (disciplina, execução e antifragilidade)

O que é resiliência?

Características de pessoas resilientes

Pontos para melhorar a resiliência

#### Foco em Resultado

Protagonismo

Protagonismo x Coadjuvante

Objetivos

Visão positiva de futuro

Visão crítica sobre você mesmo

Método S.M.A.R.T

O que é foco

Lista do urgente e importante - KANBAN

Sempre tente um hábito por vez

#### Gestão do Tempo e Produtividade

O que é?

O Poder da Escolha

Uma nova administração do tempo

A Tríade do Tempo

Assumir a responsabilidade

Ferramentas Eficazes

Gestão da Atenção ou Gestão do Tempo

Qual é sua melhor hora?

Priorização

Não se torne multitasking

Criatividade

Criatividade Pura

Criatividade Aplicada

Processo de resoluções de problemas

Passo a Passo

Dicas

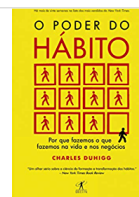
## Livros

### O Poder do Hábito - por Charles Duhigg (Autor), Rafael Mantovani (Tradutor)

#### O poder do hábito

Charles Duhigg, repórter investigativo do New York Times, mostra que a chave para o sucesso é entender como os hábitos funcionam - e como podemos transformá-los. Durante os últimos dois anos, uma jovem transformou quase todos

 <https://amzn.to/3OOI0GF>



★★★★★ 17.932

### A Tríade do Tempo por Christian Barbosa

#### A tríade do tempo

Considerado o maior especialista em gestão do tempo no Brasil, Christian Barbosa oferece uma solução definitiva para quem deseja uma vida mais equilibrada, voltada para a realização dos seus sonhos. Com base em uma

 <https://amzn.to/3MH5TOi>



★★★★★ 2.690

### Essencialismo - por Greg McKeown (Autor), Beatriz Medina (Tradutor)

#### Essencialismo: A disciplinada busca por menos

O ESSENCIALISTA NÃO FAZ MAIS COISAS EM MENOS TEMPO - ELE FAZ APENAS AS COISAS CERTAS. Se você se sente sobrecarregado e ao mesmo tempo subutilizado, ocupado, mas pouco produtivo, e se o seu tempo parece

 <https://amzn.to/3vAquOH>



★★★★★ 12.777

### O Milagre da Manhã - por Hal Elrod (Autor), Marcelo Schild (Tradutor)

#### O milagre da manhã: O segredo para transformar sua vida (antes das 8 horas)

Compre online O milagre da manhã: O segredo para transformar sua vida (antes das 8 horas), de Elrod, Hal, Schild, Marcelo na Amazon. Frete GRÁTIS em milhares de produtos com o Amazon Prime. Encontre diversos livros escritos por Elrod, Hal, Schild,

 <https://amzn.to/3kyRHeb>




★★★★★ 17.370

### The Art of Thought - por Graham Wallas (Autor)

### The Art of Thought

"The first in time I shall call Preparation, the stage during which the problem was 'investigated ... in all directions'; the second is the stage during which he was not consciously thinking about the problem, which I shall call Incubation; the third,

 <https://amzn.to/3kygklb>



★★★★★ 19

## Design Thinking: uma metodologia poderosa para decretar o fim das velhas ideias - por Tim Brown (Autor)

### Design Thinking: uma metodologia poderosa para decretar o fim das velhas ideias

"Tim Brown escreveu o livro definitivo sobre design thinking. A sagacidade e a experiência de Brown e as histórias que ele conta fazem deste livro uma prazerosa jornada. Esta obra-prima apresenta as emoções, a mentalidade e os métodos necessários para elaborar o

 <https://amzn.to/3F8pncc>



★★★★★ 188

## Material das Aulas

- Transição de Carreira
- Produtividade
- OKRs
- O Futuro do Trabalho
- Liderança
- LGBTQIA+
- Inteligência Emocional
- Diversidade
- Diversidade e Inclusão - LGBTQIA+
- Comunicação
- Carreira digital

## Coachability

### O que é?

- Capacidade que uma pessoa tem de receber um **feedback** e usá-lo para **melhorar sua performance**.
- Olhar qualitativo e quantitativo que promove a mudança e impulsionam o crescimento e melhoria individual.
- Não se estagnar com o feedback, ou achar que sabe tudo, mas **extrair** e **aproveitar** tudo, pois existe sempre algo para aprender.
- Construir um mindset que é **possível** aprender qualquer coisa, a partir disso assimilar um conhecimento fica mais fácil.
- Nunca estagnar, ou seja, você não pode ter o pensamento que já sabe tudo ou que não consegue aprender nada.
- As pessoas ao redor tem muito conhecimento para passar e basta você está aberto pra aprender.



Conhecimento se adquire.

## Mindset

- A nova psicologia do Sucesso.
- A coragem de ser imperfeito.

## Mentalidade de crescimento

- Olhar para os desafios e não estagnar diante deles, mas buscar novas possibilidades e aprendizados.

## Incorporar campos

- Escutar o que você pensa no inconsciente, o que as pessoas ao seu redor te aconselham e observam, e o que você observa de si mesmo
- Trate todos os feedbacks como ações e não como algo pessoal.
- Feedback é um presente.

## Autovulnerabilidade

- Não significa imperfeição, significa vontade de **aprender**.

## Perspectiva de Carreira

- Os feedbacks impactam diretamente na sua melhoria pessoal e na sua carreira.
- Mostrar que está aberto para aprendizado e transformar suas ações em desenvolvimento.

## Marque um horário pra ter feedback

- Fazer uma página no Notion para isso.

## Inteligência Emocional

---

### Documentos

- [Slide](#)
- [Testes](#)

### Objetivos

- Refletir sobre o significado de Inteligência Emocional
- Identificar as características de uma pessoa emocionalmente inteligente
- Explicar a diferença entre empatia e simpatia

### Metodologia 70 : 20 : 10

10%

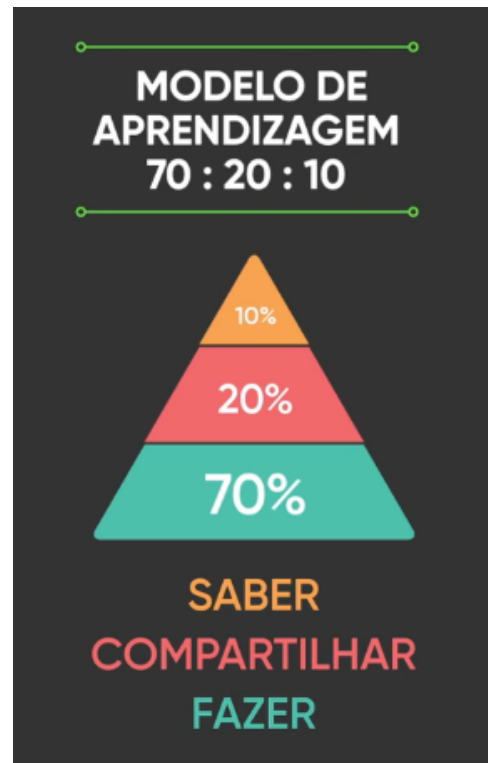
- Conteúdo que precisamos consumir para aprender algo
  - Vídeos, Livros, Cursos, Podcasts
  - Teoria te dá arcabouço para adquirir habilidades

#### 20%

- Engajamento social
  - Grupo de estudos, pares, mentorias

#### 70%

- Prática
  - Mão na massa
  - Transformar tudo de antes em conteúdo prático e mudanças comportamentais



## Por que a inteligência emocional é algo tão importante no nosso dia a dia?

- Retrato da cognição não define a carreira de uma pessoa, ou seja, QI não define nada.
- A partir de um estudo de Daniel Goleman isso foi comprovado.
- Tudo no mundo muda o tempo todo, é preciso se **adaptar**.
- O que vai nos levar a uma trajetória de sucesso é a forma de interagir com o mundo cheio de estímulos e mudanças
- QI é importante, mas precisamos lidar com as nossas emoções nossa **inteligência emocional**.
- Precisamos trabalhar com o Quociente emocional

### Coeficiente emocional

- A nova inteligência
- Surgiu para modificar as carreiras de sucesso.
- Transformar o KNOW-HOW em potência através da inteligência emocional

## Como transformar a inteligência emocional em ações práticas?

- Não falamos agora em ignorar as emoções, mas saber como lidar com as emoções que estão dentro você.
- Isso faz parte do exercício de **auto-conhecimento**, no meu caso: **estresse, irritação e duvidar da minha capacidade**.

- O ser humano emocionalmente inteligente consegue **entender, perceber e gerenciar** as suas emoções.
- Transformar os medos e emoções em ações conscientes.
- Autorresponsabilidade, ver o que estava sentindo na hora de agir de uma forma, e repensar atitudes que podemos fazer para evitar essas ações

### **Autoconhecimento**

- Saber o que faço quando sinto determinadas emoções, a fim de gerencia-las
- Entender **os meus valores**
- Refletir e agir.
- Entender seus valores e propósitos, assim entenderá suas emoções antes de agir.

### **Fazer os exercícios de palavras e escolher 20 palavras que são fundamentais para a sua vida**

#### **Top 20**


#### **Top 5**


### **Autogestão**

- Adaptabilidade, gerenciamento para conquista, harmonizado com o autoconhecimento

### **Exercício da Roda da Vida**

- São nossas frações da vida.
- Anotações das conquistas.
- Ver em qual área podemos investir mais energia, e no outro lado qual podemos deixar de segundo plano.

### **Escreva 3 ações de curto prazo para atingir a sua meta ou objetivo final**

- Siga o SMART para definição do objetivo
  - Específico
  - Mensurar
  - Acompanhar
  - Factíveis
- **Um exemplo para mim é ler 4 livros no mês.**



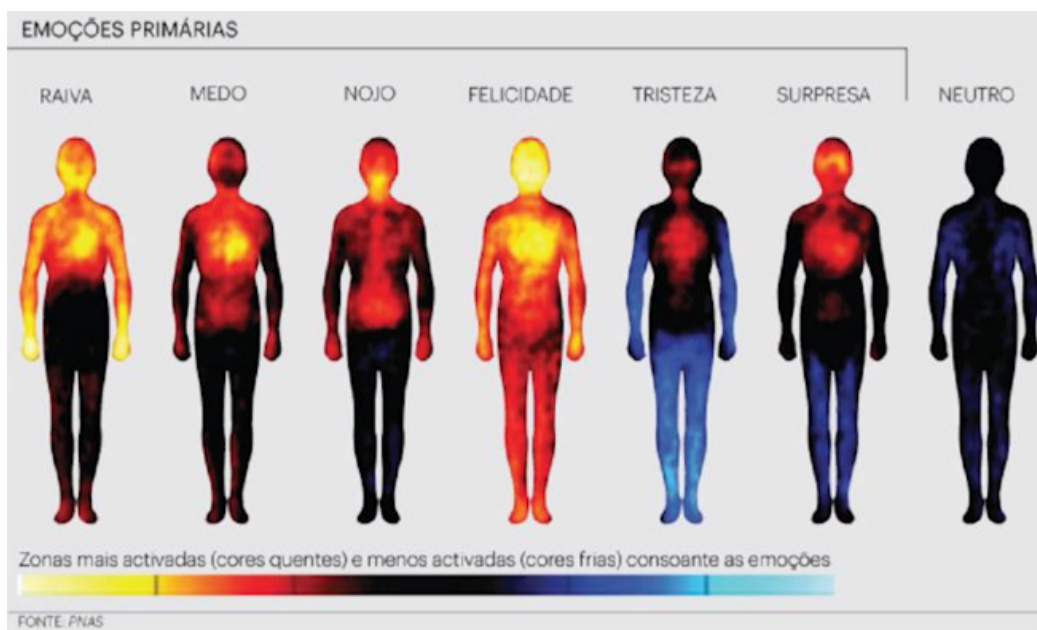
Ignorar não é resolver o problema, entender e se autogerenciar a partir do que te afeta, isso sim é resolução de problemas.

## Consciência social

- O que estamos transformando no mundo com nossas atitudes.
- Falamos através da **empatia**.
- Empatia cognitiva é a compreensão racional e entender a pessoa (simpatia)
- Empatia emocional, necessidade de se conectar pelas emoções com outra pessoa
- Brene Brown
  - Simpatia x Empatia
- Empatia é a peça chave para a consciência social e inteligência emocional.
- É olhar nos outros problemas que você poderia, ou já teve.

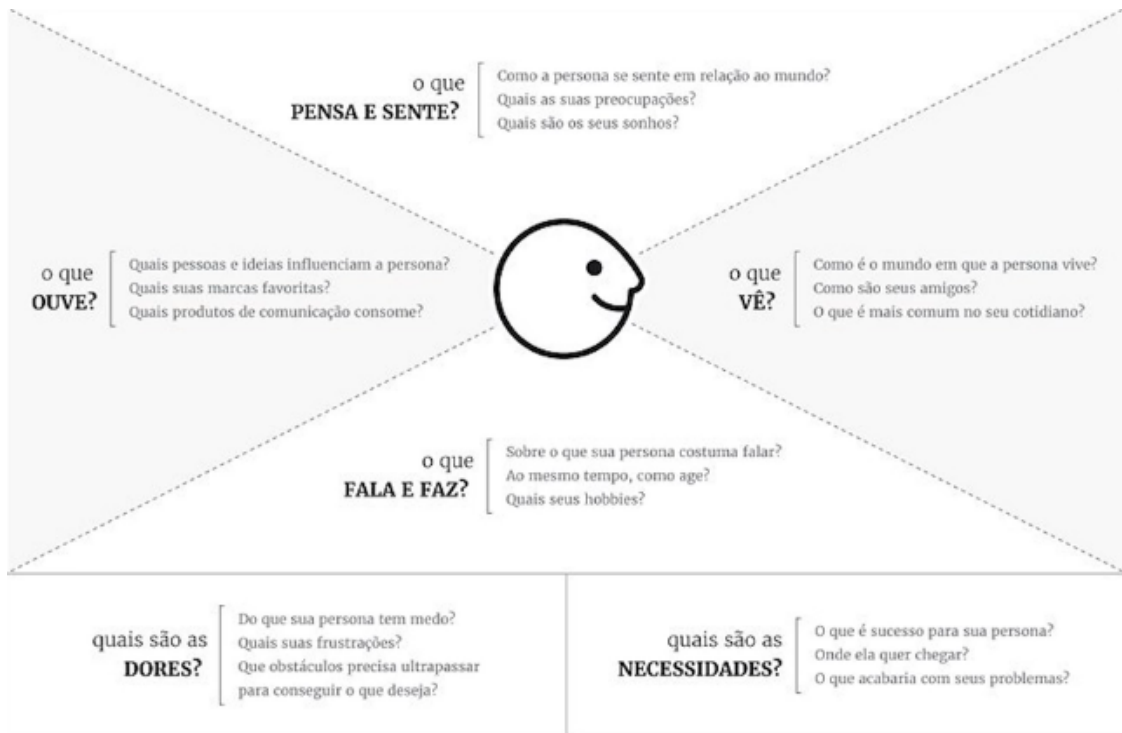
## Campos das emoções

- Onde sentimos as emoções no nosso corpo



## Mapa da Empatia

- Entende o consumidor fazendo vários tipos de consumidores
- Permite tirarmos o juízo de valor e nos aproximarmos da **racionalidade**.



Tratar o outro como outro gostaria de ser tratado.

## Gestão de relacionamento

- Se torna uma figura de liderança indireta, pois já temos inteligência emocional e ter consciência social.
- Dessa forma, já conseguimos ajudar e dar feedback aos seus colegas, amigos, pois já sabemos o que estamos sentindo e como se gerenciar.
- É possível também hackear seu consciente, vendo quais situações foram **gatilhos** e quais **ações** você tomou a partir desse **sentimentos**
- A partir disso, podemos conhecer nossos padrões comportamentais e o que causou aquilo
- Eu mesmo, fico irritado de manhã e acabei lidando com isso de uma forma diferente. Tendo essa informação minha primeira atitude de manhã era fazer algo que gostava, ou mudar meu mindset de acordar.

## Resiliência (disciplina, execução e antifragilidade)

### O que é resiliência?

- É a capacidade do indivíduo de lidar com problemas, adaptar-se a mudanças, superar obstáculos ou resistir a pressão de situações adversas, encontrando soluções estratégicas para enfrentar e superar as adversidades



- Quanto conseguimos ter essa elasticidade de se adaptar.
- A grande palavra é adaptabilidade

### **Qual última vez que passou por adversidade**

- Já é muito difícil nomear

### **Quais foram as adversidades que você passou durante toda sua vida?**

- Mais difícil ainda

### **Resiliência é algo nato?**

- Competência socio-emocionais não são natas, são treinadas e desenvolvidos conforme nossas experiências e vivências.
- Por isso, quanto mais você sair da sua zona de conforto, mais ta exercitando a resiliência e adquirindo mais experiências.
- Críticas pessoais e principalmente o ambiente de trabalho nos fazem ser resilientes.

### **Características de pessoas resilientes**

- Tem grande tolerância à certas situações
- São dotadas de profundo otimismo alicerçado em fortes valores internos e crenças fortalecedoras
- Não acreditam em **crenças limitantes**
- Capacacidade de improvisação, e buscar rotas alternativas.
- Erros, falhas são feitos para melhorarmos e aprendermos com os erros
  - Se errar, erre rápido, pois você vai aprender nessa mesma velocidade
- Aprendam continuamente com experiências

### **Crenças limitantes**

- Crenças limitantes é quando pegamos uma fração do que tá acontecendo e transformamos em algo que nos determina em situações.
- Por exemplo crer que nunca vai passar em curso, universidade etc.
- É preciso questionar seus vieses e crenças limitantes



Tenha claro seus objetivos e tenha **dedicação, controle emocional e atividade que te energizam.**

### **Programe começar seu dia com atividades energizantes**

- Atividades dessa natureza te dão o gás pra começar o dia e ir se desafiando com o passar dele.

### **Psicologia Positiva**

- 1 crítica mal-feita impacta em 6 elogios positivos
- Desafazer dos três P
- Permanência
  - É a crença de que tudo continuará assim para sempre, mesmo que a lógica e as evidências indiquem o contrário
- Propagação
  - É a tendência de generalizar e deixar que um fato negativo contamine tudo à nossa volta.
- Personalização
  - É acreditar que, no fundo, tudo é nossa culpa.

## **Pontos para melhorar a resiliência**

1. Mantenha a perspectiva
2. Mantenha sua mente sã com atividades físicas e prazerosas.
  - a. Mente energizadas te ajuda a ter mais improvisação para lidar com as adversidades
3. Elimine os pensamentos negativos.
4. Comece a exercitar o pensamento questionador/crítico
  - a. Como fazer para não piorar a situação
  - b. Qual resposta mais inteligente para ela?
  - c. Como posso diminuir os danos dessa situação?

## **Foco em Resultado**

---

### **Protagonismo**

- Ser protagonista significa responsabilizar-se 100% pela própria vida
- É fazer escolhas todos os dias
- É assumir o comando do próprio barco
- Ser protagonista significa dar voz aos seus sentimentos, verdades, crenças e sonhos!
- **É respeitar a sua essência e seu ser.**

### **Não temos domínios sobre fatores exteriores**

### **Protagonismo x Coadjuvante**

- Protagonistas independem dos fatores externos, elas conseguem caminhos alternativos para chegar nos seus objetivos
- O protagonista sabe se adaptar.
- No caso do Coadjuvante elas terceirizam a culpa e tiram a autorresponsabilidade.

### **Objetivos**

- Ter bem definido os objetivos de vida e definição de foco.
1. Onde estou agora?
  2. O que quero para o futuro?
  3. Aonde quero chegar?
    - a. Onde eu gostaria de estar daqui a um determinado tempo?
    - b. O que eu preciso fazer para chegar lá?
    - c. Como me imagino quando estiver lá?

### **Visão positiva de futuro**

- Romper com o paradigma presente e vícios de hábitos, como acordar cedo, se alimentar bem, dizer que não consegue aprender algo, ou outras visões repetitivas.
- Definir metas para romper com estagnações.

### **Visão crítica sobre você mesmo**

- Porque faço coisas que faço atualmente, os vícios e as coisas boas.
- Que padrões preciso romper para ir de uma linha a outra?
  - Estudar com mais assertividade e frequência
  - Acordar mais cedo
- Usar sempre o método **S.M.A.R.T**

### **Método S.M.A.R.T**

- Ao desenhar uma meta ou objetivo precisamos trabalhar

#### **Específico**

- Especificar e recortar o objetivo

#### **Mensurável**

- Algo que podemos medir

#### **Alcançável**

- Não podem ser metas absurdas

#### **Relevante**

- Que só eu possa entender o meu objetivo.

#### **Temporal**

- Significa que tem que ter data de início e término para evitar postergação.



### O que é foco

- É saber priorizar o que de fato é importante
- Ter autoconhecimento para te dizer o que te distrai e tirar isso nos momentos de foco.
- É hackear o sistema, se conhecer e driblar os vícios para atingir um objetivo seu



Algumas pessoas acham que foco significa dizer sim para a coisa em que você irá se focar. Mas não é nada disso. Significa dizer não às centenas de outras boas idéias que existem. Você precisa selecionar cuidadosamente.

**Steve Jobs**

### Lista do urgente e importante - KANBAN

- Metas diárias, semanais e mensais e até anuais
- Dividir por notas de importância para cada item e urgência.



## Sempre tente um hábito por vez

- Faça isso parcimoniosamente
- Preciso entender qual é meu hábito, onde quero chegar com ele e oferecer recompensas no meio do caminho
  - Se eu acordo 5 dias cedo, posso acordar 1 dia mais tarde etc.
  - Cuidado com os gatilhos para voltar os hábitos anteriores.
- Nossos hábitos podem ser mudados com persistência.



Nenhum protagonista chegar no objetivo fazendo sempre as mesmas coisas, ele faz o que é preciso ser feito para ter um destino e futuro diferente do presente em que ele está.

- Devo aprender a hackear que coisas estão fazendo sentido na minha vida, a ter um panorama positivo e conquistar grandes mudanças em um curto período de tempo
- Começar com um **passo por vez**.

## Gestão do Tempo e Produtividade

### O que é?

- Não precisamos todo dia, a todo tempo ser produtivo.
- Devemos colocar em prática

### O Poder da Escolha

- Temos muito medo de fazer escolhas, de coisas mínimas às coisas grandes.

- A escolha é uma constância na nossa vida, ela está presente em todos os aspectos.
- Escolher a formar **novos hábitos** e sair da **comodidade com ações**.
- Não temos ter que ter medo de **errar**



Gerenciar o tempo é a habilidade de fazer escolhas, entre tarefas urgentes, importantes e circunstâncias.

## Uma nova administração do tempo

1. Visão parcial da complexidade do ser humano
  - a. Ninguém é apenas profissional, somos ser humanos com várias facetas
2. Falta de práticas para administrar conhecimento
  - a. Para todo conhecimento deve haver prática
3. Visão apenas do tempo individual
  - a. Não somos apenas pessoal, ficar atento a outras pessoas também
4. Uso da tecnologia como acessório
  - a. Tecnologia como grande aliada a gestão do tempo e de tarefas.
5. Falta de modelos distribuídos
  - a. Não centralizar tudo em uma ferramenta que não é distribuído.
  - b. Respeitar o estilo e vontade da pessoa

## A Tríade do Tempo

- A Matriz do Tempo foi muito utilizado, mas falta um elemento e tem um conceito melhor.
- Circunstancial é aquilo que é acessório e dispensável
- Importante é a tarefa que não pode ser executada em outro tempo
- O que é importante com o passar do tempo vira urgente
- **Para o autor deveremos sempre tratar a tarefa quando ela for importante e não deixar chegar em urgente.**

## Assumir a responsabilidade

- Reduzir a urgência e diminuir o que é circunstancial.
- Aprender a dizer **NÃO!**
- Registrar o que é importante na sua vida e o que é dispensável
- Se colocar mais no controle da situação.
- Se aquilo atrapalha sua agenda, diga **NÃO!**

## Ferramentas Eficazes

- Tenha sua agenda.
- Tenha uma ferramenta para ajustar suas tarefas como:
  - Trello
  - Azana
  - Wunderlist.
- Nem tudo que formos fazer precisa estar na lista de tarefa, mas é importante ter um **planejamento das prioridades**

## Gestão da Atenção ou Gestão do Tempo

- Gestão do tempo não é a solução é parte do problema.
- Produtividade é sobre a Gestão da Atenção, temos que saber qual é a **motivação** de fazer as coisas no momento certo, de forma certa e no lugar certo.
- Ficar na produtividade é focar no **meio** (como estamos fazendo) e não no fim (consegui completar)
- Fazer pausas corretas
- Começar com o que é chato e pesado no início e deixa o que é leve pra o final

## Qual é sua melhor hora?

- Ciclo circadiano.
- Adaptar seu corpo para esse ciclo e trabalhar de acordo com ele
- Acorde cedo e comece a estudar cedo.

## Priorização

- Com base no resultado
  - Com base na sua alta performance
1. Priorize atividades mais rápidas (até 10min) e mais fáceis.
  2. Resolva qualquer o **urgência** o mais breve possível para **focar nas coisas importantes**.
  3. **Execute** atividades difíceis no seu **período de maior produtividade**
  4. Delegue atividades no período matinal
  5. Agrupe atividades semelhantes para serem executadas em um período de tempo

## Não se torne multitasking

- Pode existir, mas não tem qualidade nas tarefas realizadas
- Quem tenta ser multi-tarefas perde até 30% de tempo.

## Criatividade

---

- Uma análise da rede social **Linkedin** aponta que empregadores estão buscando profissionais com uma **combinação de competências**
- No topo da lista de atributos está a **criatividade**.

### **Criatividade Pura**

- É a capacidade de combinar sons e imagens de forma subjetivamente nova, independente de qualquer conexão lógica com o mundo exterior
- É a criatividade pueril.

### **Criatividade Aplicada**

- Consiste tipicamente em elaborar operações que conduzem de uma situação-problema para uma solução
- Em geral está associada à observação de regras, padrões e limites
- Criatividade que soluciona atividades práticas

### **Processo de resoluções de problemas**

#### **Graham Wallas**

- 4 etapas dentro do processo criativo
1. Preparação
    - a. Entendimento do problema
  2. Incubação
    - a. Estudou o problema, aprendi e sair do problema.
  3. Iluminação
    - a. Quando a idéia vem à tona
  4. Verificação
    - a. Verificação pra ver se dar certo ou não

#### **Comedy Thinking por Murilo Gun**

- Como o comediante faz para resolver problemas
1. Inputs
    - a. Hora onde o problema chega na nossa cabeça
  2. Processamento
    - a. Analisar os pontos positivos e negativos
  3. Outputs
    - a. Nossa resolução de problema
  4. Loop de feedback
    - a. Entender se faz sentido ou não o loop de ideias



Outros exemplos:

- Design Thinking

## Passo a Passo

- Definição clara do problema
- Pensar em possibilidades de solução
- Selecionar possibilidades para colocar em prática
- Colocar em prática, validar e mensurar resultados.



Criatividade é a forma com que solucionamos problemas

## Dicas

1. Fuja do “já sei”
  - a. Várias pessoas já pensaram nessa primeira resposta, busque outras
2. Ampliar o repertório
  - a. Busque por mais fontes e conhecimento para encontrar novas soluções e inspirações.
3. Pratique a cocriação
  - a. Traga outras pessoas e colhas informações de outras pessoas, de forma multidisciplinar
4. Combine a autenticidade
  - a. Adicione algo que você tem dentro de si para adicionar seu ponto de vista, qual a forma que você insere seus conhecimentos na solução.
5. Entenda profundamente o problema
  - a. Causa e efeito, busque solucionar sempre a causa do problema e não seus efeitos