

Desenvolvimento Humano

Elaine Rodrigues



Módulo 2

|Autoconhecimento

Aula 3

Que tipo eu sou?

Discussão dos relatórios



Soft Skills

O que o mercado
espera de nós?

Soft Skills

Conjunto de habilidades e competências relacionadas ao comportamento humano

Competências pessoais e sociais que facilitam as relações humanas e permitem se desenvolver com sucesso em qualquer âmbito da vida, incluindo o profissional

Relacionadas à sua área de atuação e, principalmente, ao posto que deseja ocupar no mercado de trabalho

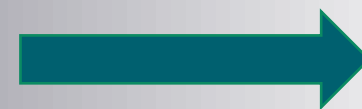
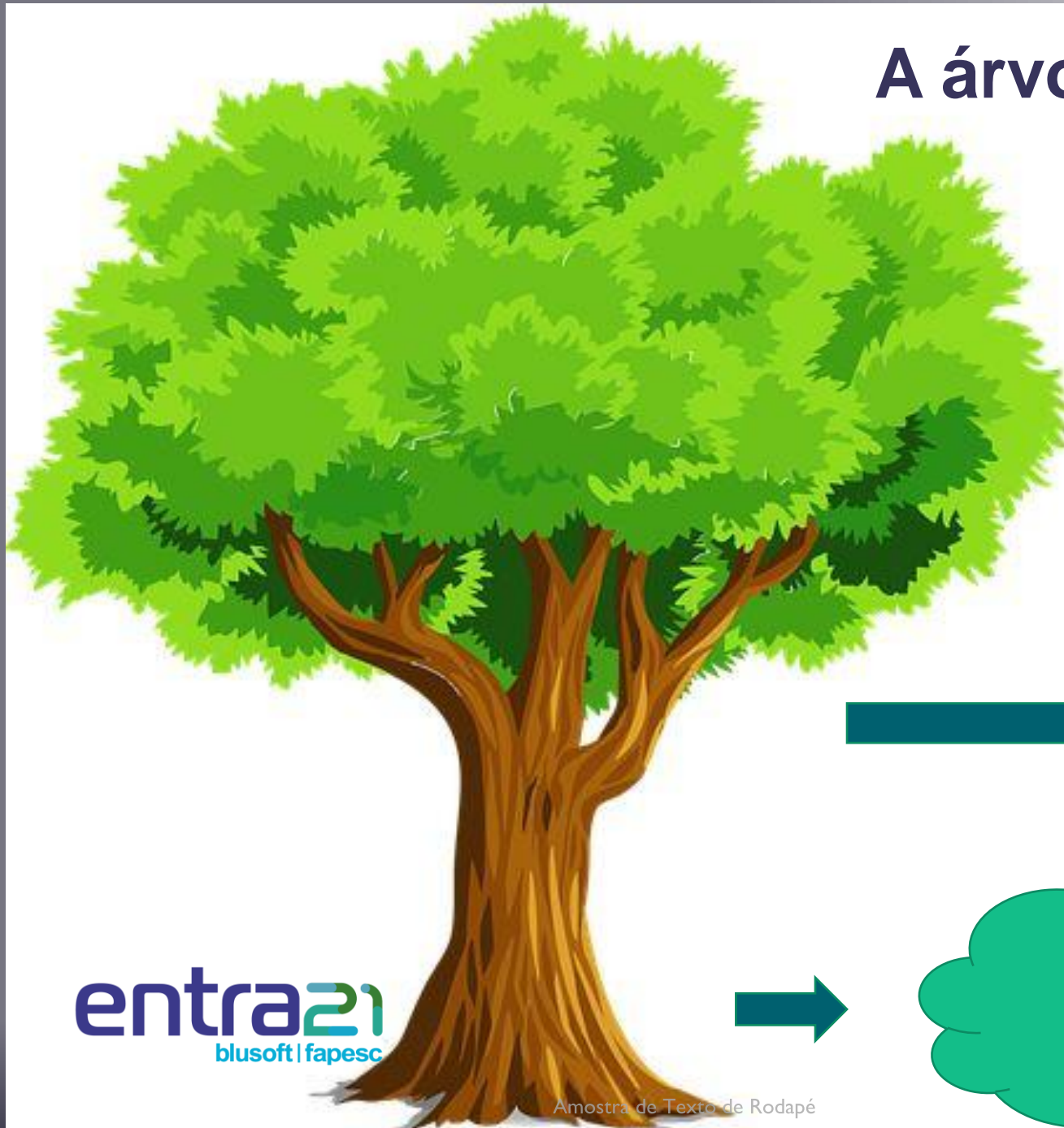
Habilidades técnicas que desenvolvemos ao longo da vida

Específicas e consideradas determinantes para que você se encaixe em uma certa profissão

Conhecimentos palpáveis – habilidades conseguem ser medidas e examinadas com facilidade

Hard Skills

A árvore das competências



Habilidades
Saber fazer



Conhecimentos
Saber



Atitudes
Querer fazer





As 5 Habilidades do Futuro

Murilo Gun

1. Inteligência Intrapessoal

- Capacidade de se conectar consigo mesmo, gerir as emoções, autoconhecimento e controlar os medos

2. Inteligência Interpessoal

- Capacidade de se relacionar com os outros, compreender sonhos e desejos, dialogar e comunicar pensamentos e emoções

3. Inteligência Criativa

- Capacidade de chegar em coisas novas. Sair da caixinha, romper o padrão e inovar. “Transforme crises em oportunidades”

4. Inteligência Interartificial

- Capacidade de se relacionar com a tecnologia; usar e não ser usado por ela, uso saudável e aproveitar as potencialidades

5. Inteligência aprendedora / educadora

- Capacidade de aprender a aprender; mudar com a mudança do mundo, assumir a responsabilidade e aprender com prazer. “Estamos produzindo conteúdo como nunca! Aproveite!!”

Soft Skills mais procuradas no mercado de TI

Trabalho em Equipe

Inteligência emocional

- Capacidade do ser humano de lidar com as suas próprias emoções e com as dos outros

Relacionamento Interpessoal

- Motivação para se aproximar e se conectar verdadeiramente com o outro, interagindo de forma agradável e respeitosa

Colaboração e trabalho em equipe

- Cooperar com colegas em grupos compostos por pessoas diversas, dando a sua contribuição individual para o interesse coletivo
 - Uma equipe de TI é formada por diferentes profissionais, com competências e habilidades distintas, mas dependem um do outro para desempenharem suas funções

Comunicação

- Habilidade de dialogar com colegas de trabalho para evitar conflitos, resolver divergências e eliminar ruídos que prejudicam a realização de tarefas
- Ser um facilitador no repasse de informações
- Expressar-se de forma compreensível e clara



Diversidade e inteligência cultural

- Capacidade para compreender, respeitar e trabalhar com os outros, independentemente das diferenças de raça, cultura, língua, idade, sexo, orientação sexual, crenças políticas e religiosas
- Compreender e se adaptar a outras realidades

Gestão de conflitos

- Capacidade de negociar e resolver discordância com eficácia

Facilidade de adaptação

- Agilidade e capacidade de se adaptar às transformações
- Entender as mudanças como uma oportunidade de crescer e inovar
- Resiliência e flexibilidade
- Tolerância ao estresse

Ética no trabalho

- Comprometimento com as regras da empresa e com um senso comum de respeito no ambiente de trabalho



Criatividade

- Pensar fora da caixa
- Apresentar soluções diferentes para problemas antigos, de maneira diferente do padrão (elaborações pessoais ou variações de técnicas conhecidas ou existentes)

Produtividade

- Definir e cumprir metas, mesmo diante de obstáculos e pressões
- Priorizar, planejar e gerenciar o trabalho para alcançar os resultados esperados
- Resolver questões que impedem os resultados ou atrapalham a produtividade

Multitasking

- Capacidade de ser multitarefa

Otimismo e Atitude Positiva

- Manter-se motivado, otimista, focado nas possibilidades reais e mais nos acertos do que nos erros. Postura contagiante diante da equipe



Pensamento analítico

- Uso de raciocínio e lógica
- Olhar crítico – questionar métodos, identificar problemas, buscar novas soluções e rever processos

Resolução de problemas

- Descobrir, analisar e resolver problemas desconhecidos de formas convencionais e criativas
- Gerenciar problemas e lidar com desafios

Mentalidade de crescimento

- Saber que suas habilidades podem ser desenvolvidas e que seu esforço gerará resultados
- Aprender com os erros
- Adquirir conhecimento e manter-se sempre atualizado sobre novos recursos e ferramentas

Tomada de decisão

- Assumir responsabilidade por decisões de alto impacto
- Reconhecer as implicações das decisões tomadas



Acrescentando....

Soft Skills para trabalhos remotos:

Responsabilidade

- Assumir responsabilidade pelos resultados, uso adequado de recursos, integridade pessoal e automonitoramento

Conformidade

- Manter a autodisciplina e estar em conformidade com plano, regras, vontade ou direcionamento de outras pessoas

Como desenvolver / aprimorar as Soft Skills?

Autoconhecimento / autoanálise

Plano de desenvolvimento individual

Buscar conhecimento

- Mentoring
- E-learning
- Palestras e workshops / vivências

Praticar o que conhece, saber fazer

- Todo conhecimento que temos é aperfeiçoado com a habilidade



Desenvolvendo competências



Atividade em Grupo O Metaverso

Análise da atividade

CAV – Círculo de Aprendizagem Vivencial



Quais skills foram trabalhadas?

- Inteligência emocional
- Crítica
- Pensamento analítico
- Trabalho em equipe
- Comunicação
- Persuasão
- Relacionamento: respeito às diferenças e gestão de conflitos
- Flexibilidade – Resiliência
- Pressão de tempo



Inteligência Emocional

Você age ou reage?



Inteligência Emocional



- Capacidade do ser humano de lidar com as emoções e usar essa energia a seu favor
- Ter a melhor resposta/reação frente à uma situação difícil, o melhor comportamento frente à pior situação
- É saber conhecer, lidar e gerenciar o que se passa consigo mesmo e com o outro

Inteligência Emocional

Mito: Inteligência Emocional é serenidade absoluta

Verdade:

- É o bom uso de emoções boas e ruins, fortes ou fracas, de forma que não fiquemos reféns delas
- É não agir por impulso, ter empatia, se conhecer, aceitar feedbacks negativos e ter sabedoria para se afastar de situações desnecessárias, em que você sabe que tem mais chances de perder o controle

Quando eu me der conta do que estou sentindo, eu controlo a minha emoção

Emoções Básicas

MARTA

Medo

Raiva

Tristeza

Aversão

Alegria



5 Pilares da Inteligência Emocional

Olhar para dentro:

- Autoconhecimento
- Autocontrole
- Automotivação

Olhar para o outro:

- Empatia
- Sociabilidade





Comunicação

Comunicação

- Aspecto chave da relação entre as pessoas
- **Tipos:**
 - Verbal (fala ou linguagem de sinais)
 - **Não verbal** (linguagem corporal, gestos e expressões faciais)
 - **Escrita** (livros, blogs, mensagens digitais e e-mails, cartas etc.)
 - Visual (imagens, fotografias, desenhos, tabelas, gráficos e arte para transmitir informações)
- Pode ser afetada (positiva ou negativamente) por uma série de fatores: cultura local, meios utilizados, emoções envolvidas



O Cometa Halley



Conflitos no ambiente de trabalho

Principais motivos



- Estilos de trabalho diferentes
- Ausência de processos
- Objetivos divergentes
- Dificuldades de Relacionamento
- Falhas de comunicação
- Clima interno desfavorável



Como lidar com conflitos

1. Aprenda a ouvir, depois a falar

- Não critique, interrompa ou ironize as pessoas enquanto estiverem falando

2. Mantenha o foco nos fatos

- Cuide para não se apegar em pontos de vistas pessoais ou parciais

3. Encontre soluções, não culpados

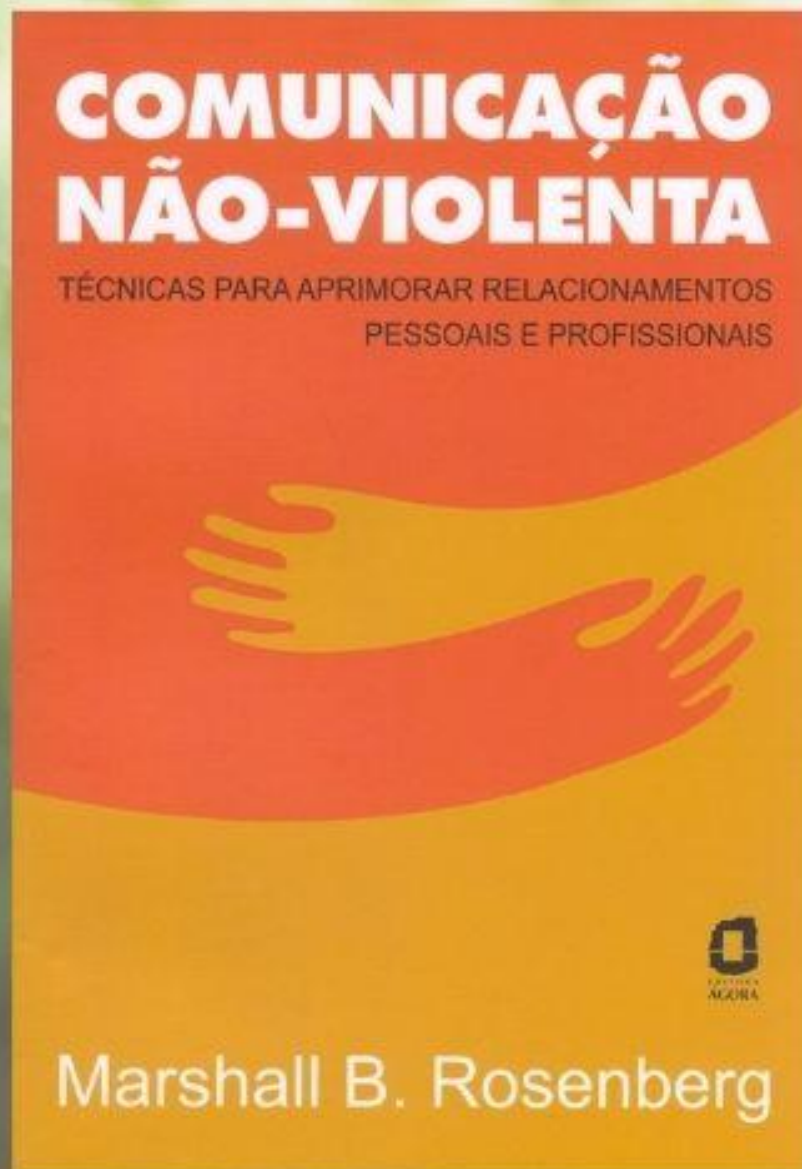
- Procure formas de resolver o problema

4. Se precisar, procure alguém para intermediar

- Se as coisas esquentarem, o líder deve intervir (ou um mediador especialista)

5. Aceite e respeite as soluções definidas em conjunto

- Comprometa-se e adote a solução



Boa parte dos conflitos que temos com outras pessoas podem ser causados mais pela forma como expomos nossas ideias do que propriamente pelas diferenças de opinião

Comunicação não violenta

- Marshall Rosenberg – psicólogo
 - Inspirado nas ações de grande líderes como Gandhi e Martin Luther King
- Habilidades de comunicação verbal e não verbal que buscam criar compaixão e empatia para fortalecer as relações humanas
- Proporciona:
 - Relações mais humanizadas – consigo mesmo e com os outros
 - Minimização dos conflitos
 - Espaço para experimentação, aprendizagem compartilhada
 - Mais segurança e confiança
 - Mais colaboração e criatividade



Vídeo – Comunicação Não-Violenta | Murilo Gun

<https://www.youtube.com/watch?v=6H5AEIvNFig&t=1>

Comunicação não violenta – 4 passos

1. Observação

- Separar a observação da avaliação / julgamento
- Conhecer o contexto em que a situação está acontecendo

2. Sentimento

- Olhar de forma assertiva e clara todos os nossos sentimentos
- Ter consciência da emoção que é transmitida naquele momento

3. Necessidade

- Expressar suas necessidades com consciência

4. Pedido

Expressar o pedido de forma clara, positiva, consciente, certificando-se de que a mensagem enviada é a mesma recebida

Exemplos de Comunicação não violenta

Casal

Nas últimas duas vezes em que conversamos sobre não deixar a toalha em cima da cama, vi que você se alterou e me pareceu um pouco irritado (observação) e isso me deixa chateada (sentimento) porque estou me sentindo cansada (necessidade). Ficaria feliz se você estendesse a toalha no varal (pedido).

Família

Sempre que falamos sobre política no almoço de domingo, vejo que você se altera e me parece bravo (observação). Isso me deixa receoso e triste (sentimento) porque eu acredito que poderíamos conversar mais sobre política, trazendo os nossos pontos de vistas, mesmo que eles sejam contrários (necessidade). Gostaria de entender seu posicionamento e que você me escutasse (pedido).

Trabalho?????



Colaboração e Trabalho em equipe

Uso de metodologias ágeis



- Técnicas e práticas de gestão eficientes e enxutas, que torna a abordagem mais interativa e as equipes mais produtivas, com foco no cliente
- Agilidade na entrega de projetos de TI
- Utilizada por qualquer time de TI
- Métodos ágeis: Scrum, XP, Kanban e outros

Uso de metodologias ágeis – Scrum

- Metodologia ágil mais utilizada
- Pode ser usada em qualquer área do negócio, mas geralmente é mais utilizada no gerenciamento de projetos de desenvolvimento de produtos de software
- Ciclos ou estágios de desenvolvimento - Sprints
 - Maximização do tempo de desenvolvimento de um software ou projeto
- Equipes: reuniões diárias – saber o que está sendo feito, como isso afeta seus trabalhos individuais e qual o estágio para concluir a etapa



Obrigada e até
breve!

