

# 18

## FlowUP®

### Briefing

O conceito de **Flow**, desenvolvido por Csíkszentmihályi (1991) (Psicologia Positiva), corresponde a um estado mental ótimo, em que o indivíduo aprende e tem uma *performance* que traduz a excelência da sua capacidade. Neste estado, a pessoa sente-se profundamente envolvida e focada naquilo que está a fazer, percecionando um equilíbrio positivo entre o nível de desafio, a complexidade da tarefa e as suas próprias capacidades. Quando estamos num **State of Flow**, a experiência que temos do mundo e do trabalho pode ser comparada ao que os orientais definem como *nirvana*. As nossas decisões são eficazes e eficientes, usamos adequadamente os recursos, conseguimos considerar as diferentes variáveis e não comprometemos nem os recursos de que dispomos, nem a nossa estabilidade. O **State of Flow** envolve um bom ajustamento entre complexidade, capacidade e o valor que atribuímos ao nosso trabalho. Se os dois primeiros estiverem adequados, mas não valorizarmos o que fazemos, o nosso desempenho poderá cair. Complexidade de trabalho acima da capacidade do indivíduo gera *stress*, decisões adiadas, ansiedade e custos, muitas vezes incalculáveis, para a Organização.

No **State of Flow** a pessoa sente-se num estado:

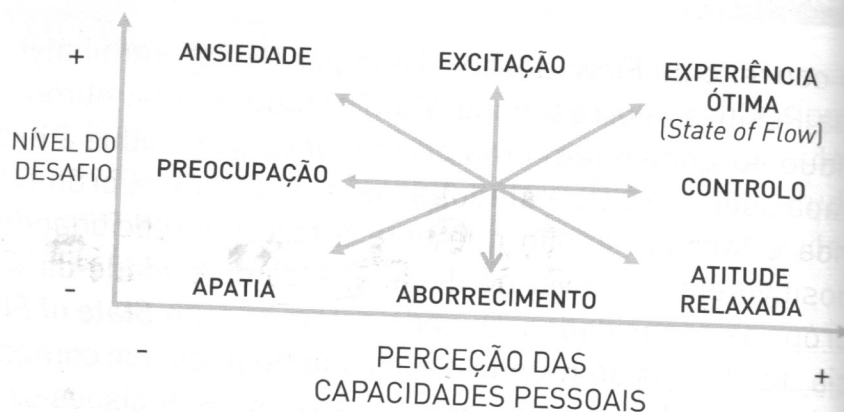
- de completa absorção com a tarefa/situação;
- de motivação intrínseca;
- de energia positiva;
- de felicidade;
- de sintonia entre corpo e mente;

**Saiba que...**

"[...] O *State of Flow* envolve um bom ajustamento entre complexidade, capacidade e o valor que atribuímos ao nosso trabalho. [...]"

- de ausência de noção do tempo ou de percepção de que o mesmo passa rapidamente;
- de concretização e sucesso;
- de sentimento de recompensa.

A identificação e análise destes estados, nos diversos contextos e momentos de vida, é extremamente interessante num processo de *Coaching*, não só porque deles o Cliente consegue, muitas vezes, identificar o seu propósito de vida, como recolher energia positiva, e retirar ensinamentos que o ajudam a criar novos *States of Flow*.



**Figura VI** – Estados mentais decorrentes da combinação entre nível de desafio e de competência percebidos.

**Processo**

O Coach:

1. Explica ao Cliente o conceito de *Flow*.
2. Pede ao Cliente para identificar os *States of Flow* da sua vida pessoal e profissional (pelo menos quatro). Esta ferramenta pode ser trabalhada em conjunto com a Ferramenta "Linha do Tempo". Esta identificação pode ser trabalhada pelo Cliente fora da sessão de *Coaching*.
3. Incentiva o Cliente a pensar sobre cada um desses momentos, para, em seguida, lhe falar livremente sobre eles. Normalmente, ele falará com fluência sobre os mesmos mas, se for necessário, incentive-o com questões como:
  - «O que conseguiu nesse momento?»

- «O que sentiu?»
  - «O que tornou esse momento especial?»
  - «O que fez exatamente para que isso tenha acontecido?»
  - «Quem mais esteve envolvido?»
  - «Que tipo de necessidade ou de desejo satisfaz?»
4. Vai registrando todas as palavras-chave que o Cliente utiliza enquanto fala.
  5. Quando o Cliente tiver acabado, o *Coach* pede-lhe para identificar, com um marcador fluorescente, as palavras que para ele têm mais significado.
  6. Faz sugestões de eventuais ligações, ou semelhanças, entre os diferentes momentos.
  7. Lista os valores e *drivers* que emergirem.
  8. Convida o Cliente a analisar as implicações e a equacionar a possibilidade de reprodução deste estado para outras situações da sua vida, colocando-lhe questões do tipo:
    - «O que é que esses valores e *drivers* significam para si?»
    - «O que mais o surpreende nesta lista?»
    - «O que aprendeu com isto?»
    - «A que situações específicas atuais pretende aplicar esses ensinamentos?»
    - «O que quer e vai concretamente fazer?»

### Comentários dos Autores

Esta ferramenta foca-se apenas nos aspetos positivos das vivências do Cliente.

Quando o Cliente toma consciência de que é capaz (de que já foi capaz), ou de que existem situações em que sentiu o sucesso, ele não só se mobiliza com muito mais facilidade para fazer evoluir outras dimensões da sua vida, como também identifica aquilo de que necessita para o efeito, comprometendo-se com o processo de mudança.

O **State of Flow** também se aplica ao próprio *Coach* no exercício da sua atividade. Quando o *Coach* atinge este nível, a sessão de *Coaching* decorre com fluência e de forma quase intuitiva, conferindo-lhe uma capacidade fantástica de colocar questões, perante a qual o próprio *Coach* se surpreende. Quando este estado mental ocorre, o *Coach* sente grande confiança, pensa

com clareza e é capaz de mobilizar todos os seus recursos, inteligência, imaginação, intuição e criatividade. O *Coaching* torna-se espontâneo e divertido, conseguindo uma eficiência e eficácia extraordinárias.

## Briefing

Ferramenta com diferentes etapas e/ou a ajudadora

A Linha do Tempo "dido" ou com Esta ferramenta dos "Mapas

A Linha do Tempo dos eventos presentes, os que acredita, aquelas que mantêm a sua profissão

Esta ferramenta aos momentos história pessoais importantes outros.