

Balanço de Ano Novo com os IDGs

Refleta sobre o ano que passou e defina suas intenções para o novo ano com a ajuda da estrutura dos *Inner Development Goals* (Objetivos de Desenvolvimento Interior).

Fazendo o Balanço, esperamos que você ganhe novas perspectivas e percepções sobre si mesmo.

Ao se tornar mais consciente, você pode escolher o que deseja trazer com você no próximo ano e colocar mais energia, assim como o que você deseja deixar para trás.

Boa Viagem!

Bon voyage!



A Estrutura dos IDG

Abaixo você pode ler mais sobre as cinco dimensões da atual estrutura dos Objetivos do Desenvolvimento Interior, bem como as 23 habilidades, qualidades e competências que atualmente fazem parte dessas dimensões e acredita-se que contribuam para nos ajudar a levar vidas com mais propósito, sustentáveis e produtivas.



SER

Relacionamento consigo

Cultivar nossa vida interior e desenvolver e aprofundar nosso relacionamento com nossos pensamentos, sentimentos e corpo nos ajuda a estar presentes, intencionais e não reativos quando enfrentamos a complexidade.

Bússola Interna

Ter um profundo senso de responsabilidade e compromisso com valores e propósitos relacionados ao bem comum.

Integridade e Autenticidade

Compromisso e capacidade de agir com sinceridade, honestidade e integridade.

Abertura e Mentalidade de Aprendiz

Ter uma mentalidade básica de curiosidade e vontade de ser vulnerável, abraçar a mudança e crescer.

Autoconsciência

Capacidade de estar em contato com os próprios pensamentos, sentimentos e desejos; ter uma auto-imagem realista e capacidade de se regular.

Presença

Capacidade de estar no aqui e agora, sem julgamento e em um estado de presença aberta.



PENSAR

Habilidades Cognitivas

Desenvolver nossas habilidades cognitivas adotando diferentes perspectivas, avaliando informações e dando sentido ao mundo como um todo interconectado é essencial para uma tomada de decisão sábia.

Pensamento Crítico

Habilidade de revisar criticamente a validade de pontos de vista, evidências e planos.

Consciência da Complexidade

Compreensão e habilidades para trabalhar com condições e causalidades complexas e sistêmicas.

Habilidades de Perspectiva

Habilidade em buscar, entender e fazer uso ativo de insights a partir de perspectivas contrastantes.

Dar sentido

Capacidade de ver padrões, estruturar o desconhecido e ser capaz de criar histórias conscientemente.

Visão de Longo Prazo

Orientação de longo prazo e capacidade de formular e sustentar o compromisso com as visões relacionadas ao contexto mais amplo.



RELACIONAR-SE

Importar-se com o
Outro e com o Mundo

Apreciar, cuidar e se sentir conectado com os outros, como vizinhos, gerações futuras ou a biosfera, nos ajuda a criar sistemas e sociedades mais justas e sustentáveis para todos.

Apreciação

Relacionar-se com os outros e com o mundo com um senso básico de apreciação, gratidão e alegria.

Conexão

Ter um senso aguçado de estar conectado e/ou fazer parte de um todo maior, como uma comunidade, humanidade ou ecossistema global.

Humildade

Ser capaz de agir de acordo com as necessidades da situação sem se preocupar com a própria importância.

Empatia e Compaixão

Capacidade de se relacionar com os outros, consigo mesmo e com a natureza com bondade, empatia e compaixão e lidar com o sofrimento relacionado.



COLABORAR

Habilidades Sociais

Para progredir nas preocupações compartilhadas, precisamos desenvolver nossas habilidades para incluir, ocupar espaço e comunicar com stakeholders com diferentes valores, habilidades e competências.

Comunicação

Capacidade de realmente ouvir os outros, promover um diálogo genuíno, defender suas próprias opiniões com habilidade, gerenciar conflitos de forma construtiva e adaptar a comunicação a diversos grupos.

Cocriação

Competências e motivação para construir, desenvolver e facilitar relações colaborativas com diversos stakeholders, caracterizadas pela segurança psicológica e genuína cocriação.

Mentalidade inclusiva e Competência Intercultural

Disposição e competência para abraçar a diversidade e incluir pessoas e coletivos com diferentes visões e origens.

Confiança

Capacidade de demonstrar confiança e de criar e manter relações de confiança.

Habilidades de mobilização

Habilidades em inspirar e mobilizar outros para se engajarem em propósitos compartilhados.



AGIR

Possibilitar Mudanças

Qualidades como coragem e otimismo nos ajudam a adquirir verdadeiro protagonismo, quebrar velhos padrões, gerar ideias originais e agir com persistência em tempos incertos.

Coragem

Capacidade de defender valores, tomar decisões, tomar medidas decisivas e, se necessário, desafiar e romper estruturas e visões existentes.

Criatividade

Capacidade de gerar e desenvolver ideias originais, inovar e estar disposto a romper com padrões convencionais.

Otimismo

Capacidade de sustentar e comunicar um sentimento de esperança, atitude positiva e confiança na possibilidade de mudanças significativas.

Perseverança

Capacidade de manter o engajamento e permanecer determinado e paciente, mesmo quando os esforços levam muito tempo para dar frutos.

Olhando para trás com Gratidão

Quais são as 5 a 10 experiências mais significativas pelas quais sou grato nesse ano?

O que aprendi esse ano? Como eu contribuí?

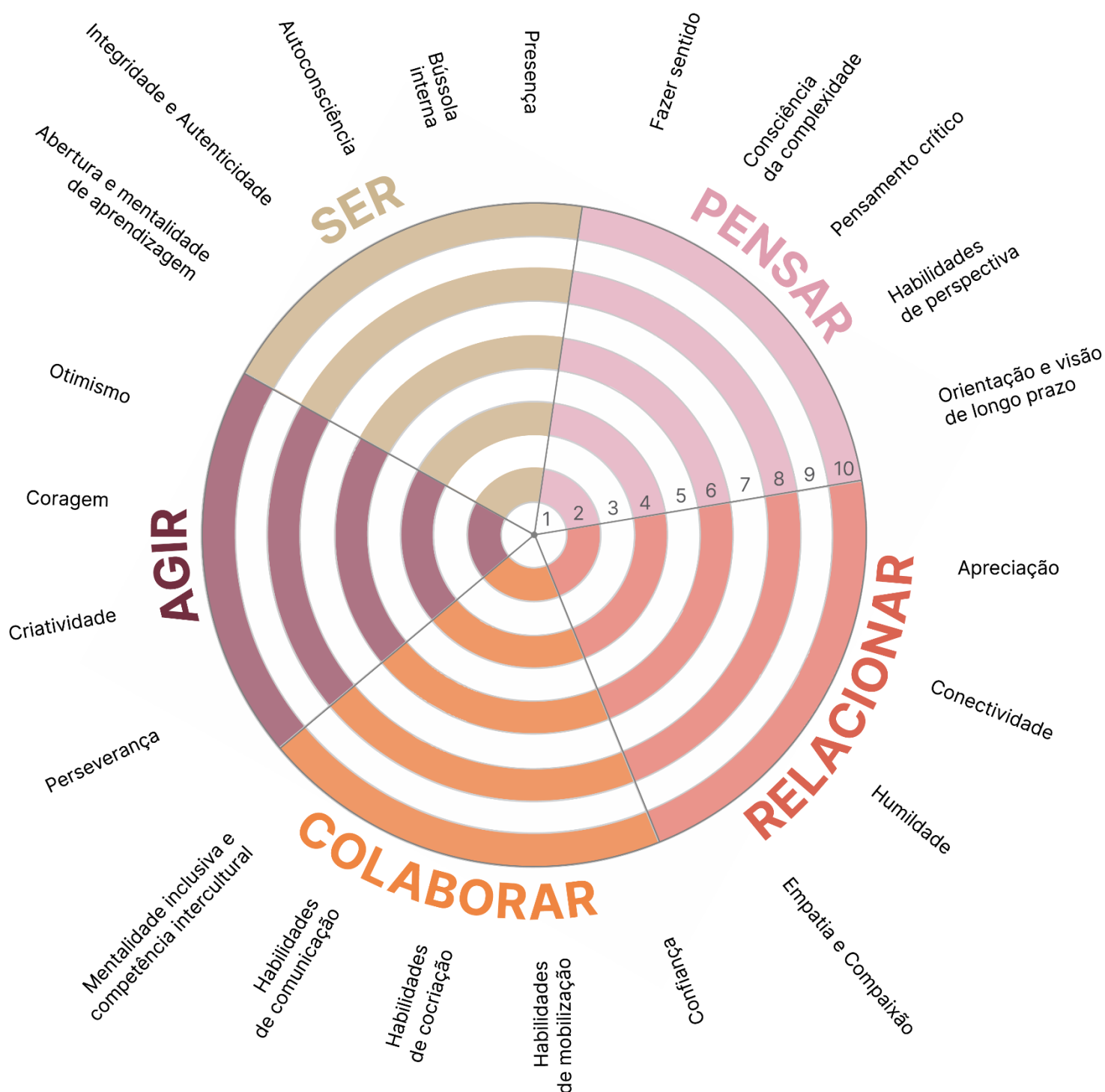
Quais relacionamentos desenvolvi ou fortaleci?

A Roda dos Objetivos do Desenvolvimento Interior

O quanto eu vivi e pratiquei as cinco dimensões do IDG no ano passado?

Preencha com caneta no círculo abaixo. Você pode refletir para toda a dimensão como um todo ou dividir cada dimensão em mais partes para as 4 ou 5 habilidades que ela inclui e pontuá-las separadamente.

10= viveu e praticou muito isso, 0= nada



Olhando para o ano que vai começar

**O que eu desejo experimentar mais no próximo ano? Quais são os valores mais importantes?
Como posso contribuir melhor para o mundo ao meu redor e para os Objetivos de Desenvolvimento
Sustentável?**

**Qual dimensão do IDG eu quero desenvolver ou aprender mais?
Quais habilidades ou capacidades específicas eu desejo desenvolver?**

**Quais medos ou crenças limitantes eu preciso superar? Como posso prototipar isso de forma criativa no
próximo mês? Como acompanho meu progresso ou recebo ajuda da minha comunidade?**

Com amor da equipe

Inner Development Goals

Desejamos a você um Ano Novo feliz, sustentável e regenerativo, repleto do que seu coração, mente, corpo e alma desejam.

