



Capacitações completas para um mercado competitivo

Inteligência Emocional

Introdução à Inteligência Emocional

Módulo 1

Módulo 1

Introdução à Inteligência Emocional

- ✓ Lição 1: Objetivos deste Módulo
- ✓ Lição 2: O que é Inteligência Emocional?
- ✓ Lição 3: 10 Benefícios que a IE pode te trazer
- ✓ Lição 4: 4ª RI e as 10 Habilidades do Profissional do Futuro
- ✓ Lição 5: Teste sua Inteligência Emocional



Módulo 1

Introdução à Inteligência Emocional

✓ **Lição 1: Objetivos deste Módulo**

✓ Lição 2: O que é Inteligência Emocional?

✓ Lição 3: 10 Benefícios que a IE pode te trazer

✓ Lição 4: 4ª RI e as 10 Habilidades do Profissional do Futuro

✓ Lição 5: Teste sua Inteligência Emocional



🗪 Objetivos deste Módulo

Ensinos

Objetivo

Apresentar a você o que é a Inteligência Emocional, os benefícios e a importância desta habilidade.

Perguntas de orientação:

- O que é Inteligência Emocional?
- Em que a IE pode me favorecer?
- Por que eu devo aprender sobre Inteligência Emocional?
- Como saber se sou bom nessa competência?

Módulo 1

Introdução à Inteligência Emocional

- ✓ Lição 1: Objetivos deste Módulo
- ✓ **Lição 2: O que é Inteligência Emocional?**
- ✓ Lição 3: 10 Benefícios que a IE pode te trazer
- ✓ Lição 4: 4ª RI e as 10 Habilidades do Profissional do Futuro
- ✓ Lição 5: Teste sua Inteligência Emocional



❏ O que é Inteligência Emocional?

Definição

O que é Inteligência Emocional?

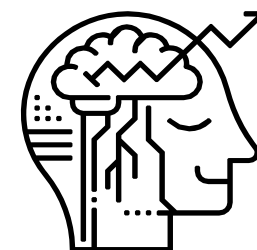
A Inteligência Emocional é a habilidade de **identificar** e **lidar** com as **emoções e sentimentos** tanto próprias quanto das pessoas que convivemos.



Você sabia?

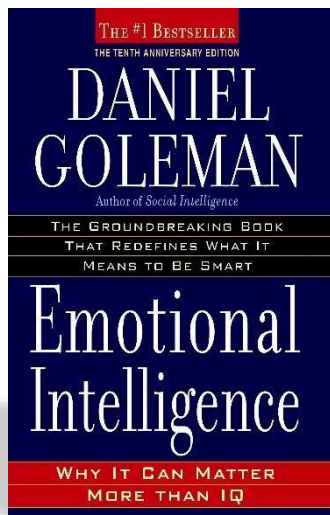
58% do Desempenho Profissional está ligado à **Inteligência Emocional**

Fonte: Talent Smart.



❏ O que é Inteligência Emocional?

Best-Seller



Grande referência no assunto é **Daniel Goleman**, autor do Livro "**Inteligência Emocional: A Teoria Revolucionária que redefine o que é ser Inteligente**" que bateu a marca de 5 milhões de exemplares vendidos pelo mundo.

Inteligência Emocional



Veja o PocketBook

❏ O que é Inteligência Emocional?

Componentes

Baseado em diversas pesquisas, podemos dividir a Inteligência Emocional em 4 componentes. São elas:



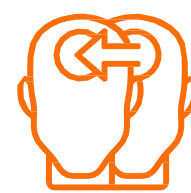
Autoconhecimento

Saber identificar e entender as próprias emoções.



Autogerenciamento Emocional

Saber gerir e raciocinar a partir das próprias emoções.



Empatia

Saber identificar e compreender as emoções alheias.



Sociabilidade

Saber lidar com as emoções alheias.

Módulo 1

Introdução à Inteligência Emocional

- ✓ Lição 1: Objetivos deste Módulo
- ✓ Lição 2: O que é Inteligência Emocional?
- ✓ **Lição 3: 10 Benefícios que a IE pode te trazer**
- ✓ Lição 4: 4ª RI e as 10 Habilidades do Profissional do Futuro
- ✓ Lição 5: Teste sua Inteligência Emocional



❏ 10 Benefícios que a IE pode te trazer

Benefícios

Ter uma boa IE pode te favorecer em:

1. **Reduzir conflitos** em relacionamentos interpessoais;
2. Ter **equilíbrio emocional**;
3. **Compreender as emoções** das pessoas e assim aumentar a visão de mundo;
4. **Liderar** melhor;
5. Aumentar o nível de **felicidade**;

❏ 10 Benefícios que a IE pode te trazer

Benefícios

Ter uma boa IE pode te favorecer em:

6. Melhorar **habilidade em vendas**;
7. **Diminuir o estresse** no trabalho;
8. Alcançar o **sucesso profissional**;
9. **Empreender**;
10. Maior capacidade de **resolução de problemas complexos**.

Módulo 1

Introdução à Inteligência Emocional

- ✓ Lição 1: Objetivos deste Módulo
- ✓ Lição 2: O que é Inteligência Emocional?
- ✓ Lição 3: 10 Benefícios que a IE pode te trazer
- ✓ **Lição 4: 4ª RI e as 10 Habilidades do Profissional do Futuro**
- ✓ Lição 5: Teste sua Inteligência Emocional



▣ A 4ª Revolução Industrial

Revolução Industrial



Revolução Industrial

Uma **Revolução Industrial** provoca **mudanças** em quase todos os **aspectos do cotidiano**.
Estamos vivenciando a **Quarta Revolução Industrial** que está ligada às **tecnologias disruptivas** como a inteligência artificial, machine learning, robótica, nanotecnologia, dentre outras, **mudando modelos de negócios e os mercados de trabalho**.

▣ As 10 Habilidades do Profissional do Futuro

Habilidades

Segundo o Fórum Econômico Mundial, as competências em alta são:

1. Solução de Problemas Complexos
2. Pensamento Crítico
3. Criatividade
4. Gestão de Pessoas
5. Empatia
6. Inteligência Emocional
7. Bom Senso e Tomada de Decisão
8. Orientação para Serviços
9. Negociação
10. Flexibilidade Cognitiva

Future of Jobs



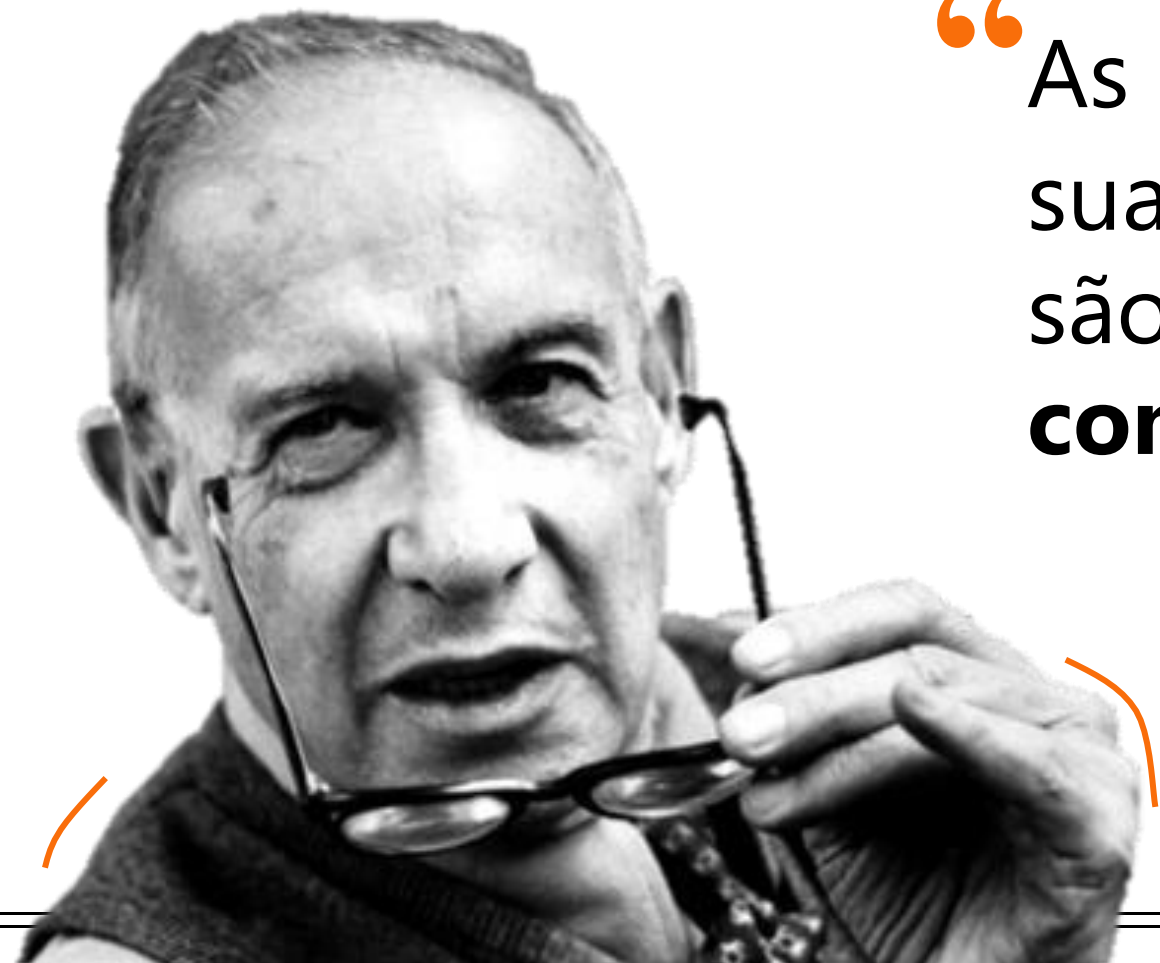
Leia o Artigo

▣ Habilidades Profissionais do Futuro

Comportamentos

“As pessoas são contratadas pelas suas habilidades técnicas, mas são demitidas pelos seus **comportamentos.**”

Peter Drucker, considerado o pai da administração moderna.



Módulo 1

Introdução à Inteligência Emocional

- ✓ Lição 1: Objetivos deste Módulo
- ✓ Lição 2: O que é Inteligência Emocional?
- ✓ Lição 3: 10 Benefícios que a IE pode te trazer
- ✓ Lição 4: 4ª RI e as 10 Habilidades do Profissional do Futuro
- ✓ **Lição 5: Teste sua Inteligência Emocional**



❑ Teste sua Inteligência Emocional

Método de Avaliação



O Teste de Inteligência Emocional medirá, em uma escala de 0 a 40, **o seu nível de maturidade nos 4 componentes da IE** descritos nesse módulo.

Você receberá um template com várias afirmações e responderá o quão se identifica com cada uma. O resultado sairá na outra aba automaticamente.

Teste sua Inteligência Emocional

ORIENTAÇÕES



Orientações para a realização do Teste

- ✓ Seja transparente e sincero ao responder;
- ✓ Reflita antes de marcar uma opção que lhe cause dúvida;
- ✓ Se necessário, peça feedbacks de amigos e pessoas próximas

Teste sua IE



Baixe o Teste

Autoconhecimento

Módulo 2

Módulo 2

O Autoconhecimento

- ✓ Lição 1: Objetivos deste Módulo
- ✓ Lição 2: Emoções vs Sentimentos
- ✓ Lição 3: Fluxo das Emoções
- ✓ Lição 4: Autoconsciência Emocional
- ✓ Lição 5: Vulnerabilidade
- ✓ Lição 6: Inteligência Positiva
- ✓ Lição 7: Sabotadores



Módulo 2

O Autoconhecimento

- ✓ Lição 8: Quociente de Inteligência Positiva
- ✓ Lição 9: Sabotadores Internos
- ✓ Lição 10: DISC
- ✓ Lição 11: Analisando os Resultados DISC
- ✓ Lição 12: MBTI
- ✓ Lição 13: Avaliando seu perfil MBTI - Ações
- ✓ Lição 14: Avaliando seu perfil MBTI - Definições
- ✓ Lição 15: Avaliando seu perfil MBTI – Decisões Difíceis
- ✓ Lição 16: Avaliando seu perfil MBTI - Planejamento
- ✓ Lição 17: SWOT Pessoal
- ✓ Lição 18: IKIGAI



Módulo 2

O Autoconhecimento

- ✓ **Lição 1: Objetivos deste Módulo**
- ✓ Lição 2: Emoções vs Sentimentos
- ✓ Lição 3: Fluxo das Emoções
- ✓ Lição 4: Autoconsciência Emocional
- ✓ Lição 5: Vulnerabilidade
- ✓ Lição 6: Inteligência Positiva
- ✓ Lição 7: Sabotadores



▣ Objetivos deste Módulo

Ensinos

Objetivo

Apresentar a você conhecimentos teóricos sobre Autoconhecimento e como desenvolvê-lo.

Perguntas de orientação:

- Eu entendo o que eu sinto?
- Eu consigo raciocinar através das minhas emoções?
- Eu conheço meus inimigos internos?
- Como posso fazer para me conhecer melhor?

Módulo 2

O Autoconhecimento

- ✓ Lição 1: Objetivos deste Módulo
- ✓ **Lição 2: Emoções vs Sentimentos**
- ✓ Lição 3: Fluxo das Emoções
- ✓ Lição 4: Autoconsciência Emocional
- ✓ Lição 5: Vulnerabilidade
- ✓ Lição 6: Inteligência Positiva
- ✓ Lição 7: Sabotadores



❏ Emoções x Sentimentos

Definição

Emoções e Sentimentos **NÃO** são a mesma coisa.

Emoções

A emoção é a resposta do corpo a um estímulo externo. Essas reações no nosso estado bioquímico são ditadas pela amígdala, uma parte do nosso cérebro, a responsável por ditar mudanças rápidas em nossos corpos a partir de um estímulo como uma ameaça, por exemplo. Existem **apenas 5 emoções** e a forma que você as sente é **influenciada pela sua experiência pessoal, suas crenças e memórias.**

Alegria

Tristeza

Raiva

Desgosto

Medo

❏ Emoções x Sentimentos

Definição

Emoções e Sentimentos **NÃO** são a mesma coisa.

Sentimentos

Os **sentimentos**, por sua vez, **são as associações mentais que fazemos a partir de uma emoção**. Ou seja, é a forma que você se expressa a partir das emoções, de acordo com a sua intensidade.

O projeto Atlas das Emoções de Ekman com Dalai Lama é excelente para entender mais sobre esse assunto.

Calmo

Ansioso

Chocado

Frustrado

Orgulhoso

Aliviado

Indignado

Em êxtase

Atlas das
Emoções



Acesse o site

Módulo 2

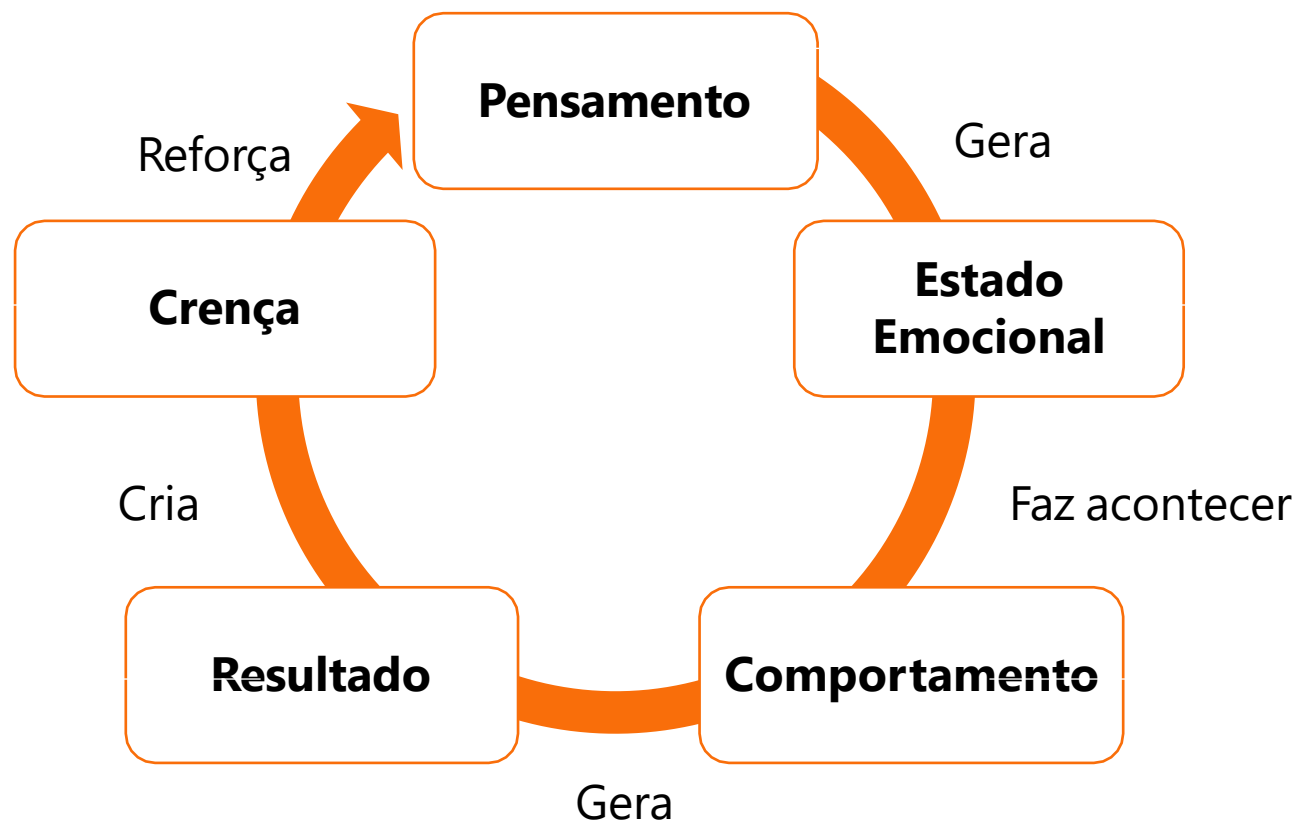
O Autoconhecimento

- ✓ Lição 1: Objetivos deste Módulo
- ✓ Lição 2: Emoções vs Sentimentos
- ✓ **Lição 3: Fluxo das Emoções**
- ✓ Lição 4: Autoconsciência Emocional
- ✓ Lição 5: Vulnerabilidade
- ✓ Lição 6: Inteligência Positiva
- ✓ Lição 7: Sabotadores



❏ Fluxo Emocional

Fluxograma



Fluxo Emocional

Exemplo



Módulo 2

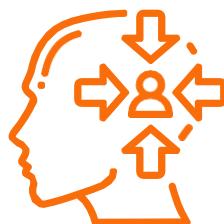
O Autoconhecimento

- ✓ Lição 1: Objetivos deste Módulo
- ✓ Lição 2: Emoções vs Sentimentos
- ✓ Lição 3: Fluxo das Emoções
- ✓ **Lição 4: Autoconsciência Emocional**
- ✓ Lição 5: Vulnerabilidade
- ✓ Lição 6: Inteligência Positiva
- ✓ Lição 7: Sabotadores



Autoconsciência

Definição



A **autoconsciência** emocional é a capacidade de **entender suas próprias emoções** e seus efeitos.

O que 

O que ocorreu e o que eu senti na hora?

Por que 

Por que será que eu senti aquilo?

Qual 

Qual foi meu comportamento?
Quais atitudes tomei?

Como 

Como isso me ajudou/prejudicou naquele momento?

Autoconsciência

Importante



“Não espere, por exemplo, chegar no final do emprego ou um processo seletivo. Quando nós falamos de autoconhecimento, é uma análise de situação vivida. Então, **quando uma situação acontecer, pare e a analise.** [O autoconhecimento] é **uma análise a partir das situações diárias.**”

Jênnifer Moreira

Entrevista
Jênnifer Moreira



Assista ao Vídeo

❏ Autoconsciência

Para praticar

Selecione um tempo do seu dia ou da sua semana para **refletir sobre os acontecimentos tanto bons quanto ruins.**

Anote as reflexões.

Para ajudar, separamos algumas perguntas base para começar o momento de reflexão. Anote mais coisas que achar pertinentes.

- ❖ O que e quando ocorreu?
- ❖ Quem estava no local naquela hora?
- ❖ O que senti?
- ❖ Por que será que senti isso?
- ❖ Que atitudes tomei naquele momento?
- ❖ Que atitudes eu poderia ter tomado?

NÃO DEIXE ACUMULAR SITUAÇÕES

Módulo 2

O Autoconhecimento

- ✓ Lição 1: Objetivos deste Módulo
- ✓ Lição 2: Emoções vs Sentimentos
- ✓ Lição 3: Fluxo das Emoções
- ✓ Lição 4: Autoconsciência Emocional
- ✓ **Lição 5: Vulnerabilidade**
- ✓ Lição 6: Inteligência Positiva
- ✓ Lição 7: Sabotadores



❏ Vulnerabilidade

Definição



A Coragem de ser Imperfeito

Os **principais aprendizados** oriundos da jornada do autoconhecimento só são absorvidos com êxito **quando se aceita sentir e falar sobre dor, vergonha, medo, etc.** ou seja, quando se é **vulnerável**.

A Coragem de ser Imperfeito



Acesse o PocketBook

❑ Vulnerabilidade

Definição

Segundo Brené Brown, o que dá propósito e significado à vida é a **conexão**, a habilidade de nos sentirmos conectados a alguém, a um grupo ou a algo. Dito isto, é perceptível que muitas de nossas ações são movidas pelo medo da desconexão, em outras palavras, são movidas pela vergonha.

Vulnerabilidade e Merecimento



As pessoas que mais se sentem amadas e pertencentes a algo, são as que aceitam e sentem que merecem este amor e pertencimento.

As pessoas que melhor têm a sensação de merecimento são as que conseguem falar sobre medos, vergonhas e defeitos, ou seja, são as que conseguem ficar vulneráveis, pois assim, o medo da desconexão é perdido.

❏ Vulnerabilidade

Primeiros Passos

Vulnerabilidade



Assista ao TED



“Acho que a primeira coisa que temos que fazer é descobrir o que está nos mantendo fora da arena. **Qual é o medo? Onde e por que queremos ser mais corajosos?** Então, temos que descobrir como estamos nos protegendo da vulnerabilidade. **Qual é a nossa armadura?** Perfeccionismo? Intelectualização? Cinismo? Entorpecimento? Controle?”

Brené Brown, 2010 (em um dos três TEDx mais assistidos no mundo).

Módulo 2

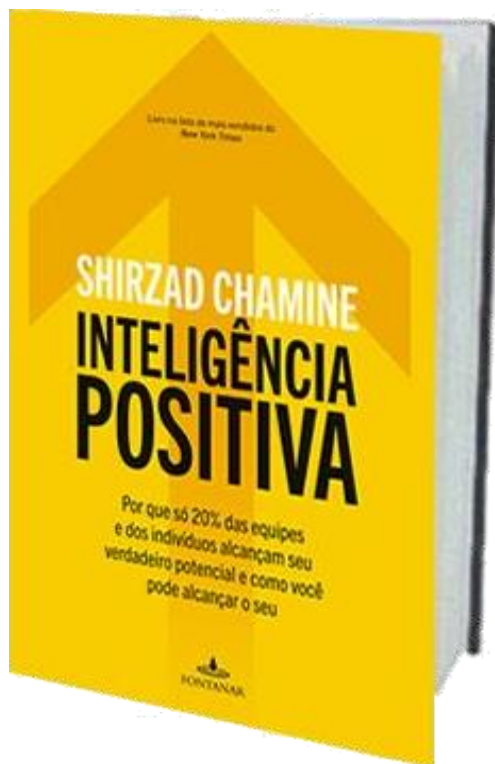
O Autoconhecimento

- ✓ Lição 1: Objetivos deste Módulo
- ✓ Lição 2: Emoções vs Sentimentos
- ✓ Lição 3: Fluxo das Emoções
- ✓ Lição 4: Autoconsciência Emocional
- ✓ Lição 5: Vulnerabilidade
- ✓ **Lição 6: Inteligência Positiva**
- ✓ Lição 7: Sabotadores



Inteligência Positiva

Best-Seller



“ Sua mente é sua melhor amiga. Mas também é sua pior inimiga, **envolvida em sabotar a si própria.** ”

Shirzad Chamine, em seu livro "Inteligência Positiva".

Inteligência
Positiva



Veja o livro

❑ Inteligência Positiva

Definição

O Sábio e o Sabotador

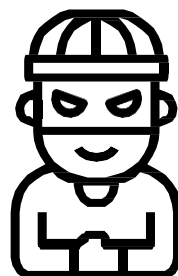
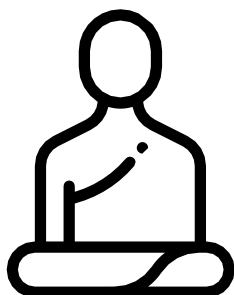
Em seu livro, Shirzad descreve a existência de dois personagens em nossa mente:

O sábio e o sabotador.

Quando estamos com bons sentimentos, sendo produtivos, sinceros e felizes, estamos atuando no modo Sábio.

Agora, quando estamos nos colocando muita pressão ou procrastinando, é o sabotador que está agindo.

Sendo assim, **a Inteligência Positiva é trabalhar nossos pensamentos e crenças para viver o máximo possível atuando como Sábio.**



Inteligência Positiva

QP

Quociente de Inteligência Positiva (QP)

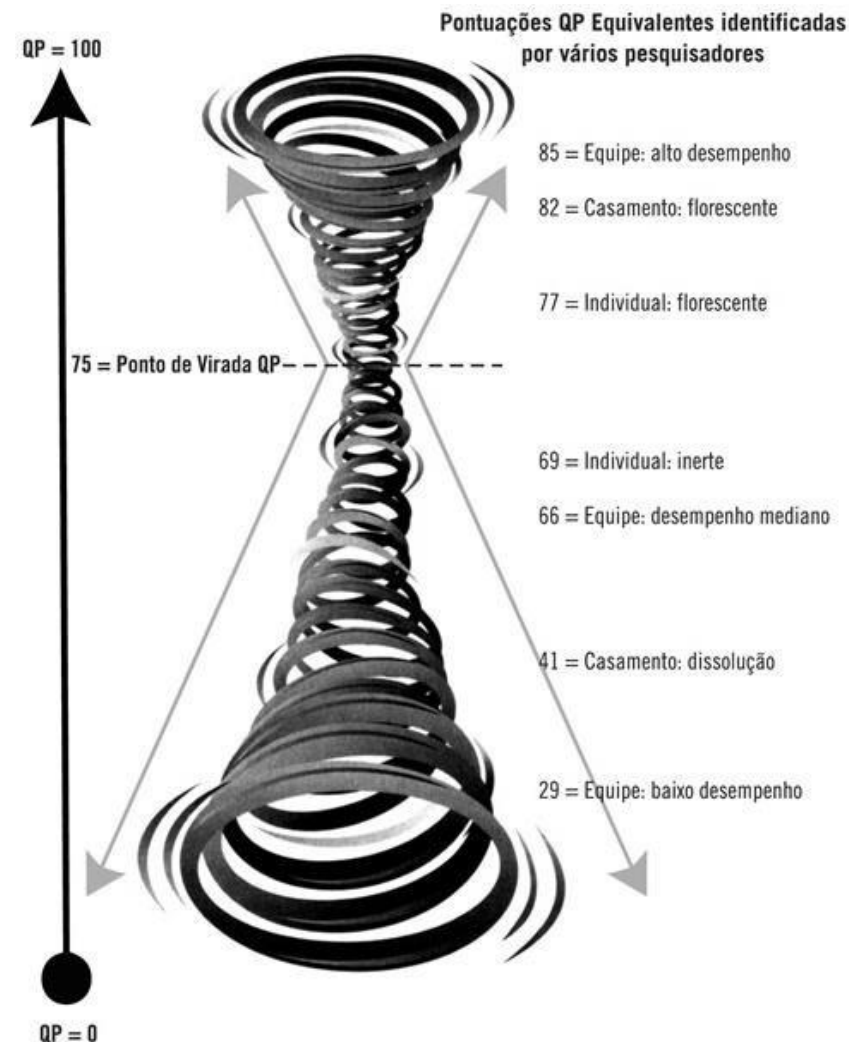
Na prática, seu QP é a porcentagem de **tempo em que sua mente age em seu favor em vez de sabotá-lo** (Sem contar os momentos neutros).

SÁBIO

Sua mente diz para você se preparar para a reunião importante de amanhã, agindo como sua amiga, gerando ação positiva.

SABOTADOR

Sua mente o acorda às três horas da madrugada, ansiosa por causa da reunião e repetindo pela centésima vez as muitas consequências do fracasso.



Módulo 2

O Autoconhecimento

- ✓ Lição 1: Objetivos deste Módulo
- ✓ Lição 2: Emoções vs Sentimentos
- ✓ Lição 3: Fluxo das Emoções
- ✓ Lição 4: Autoconsciência Emocional
- ✓ Lição 5: Vulnerabilidade
- ✓ Lição 6: Inteligência Positiva
- ✓ **Lição 7: Sabotadores**



❏ Inteligência Positiva

Sabotadores

O autor descreve **10 sabotadores** internos responsáveis por todos os momentos que tomamos atitudes que vão na direção contrária aos nossos interesses. E, para combatê-los, devemos identificá-los em nós.

O Crítico

❏ Inteligência Positiva

Sabotadores

O autor descreve **10 sabotadores** internos responsáveis por todos os momentos que tomamos atitudes que vão na direção contrária aos nossos interesses. E, para combatê-los, devemos identificá-los em nós.



❏ Inteligência Positiva

Sabotadores

O Inquieto

Em constante busca de maior excitação na próxima atividade ou se ocupando constantemente. Raramente fica em paz.

O Hiper-Vigilante

Ansiedade contínua e intensa quanto a todos os perigos da vida e grande foco no que pode dar errado.

O Insistente

Perfeccionismo e necessidade de ordem e organização levadas longe demais

O Prestativo

Perde as próprias necessidades de vista, em função das alheias, e se torna ressentido.

O Esquivo

Foco no positivo e no agradável de uma forma extrema. Fuga de tarefas e conflitos difíceis e desagradáveis.

A Vítima

Muito emocional e temperamental para conquistar atenção e afeição. Tendências para mártir.

O Hiper-Realizador

Dependente de realizações constantes para respeito próprio e autovalidação. Concentra muito valor a sucesso externo.

O Controlador

Necessidade baseada na ansiedade de assumir a responsabilidade e controlar situações., resultando em impaciência.

O Hiper-Racional

Foco intenso e exclusivo no processamento racional de tudo, incluindo relacionamentos.

Módulo 2

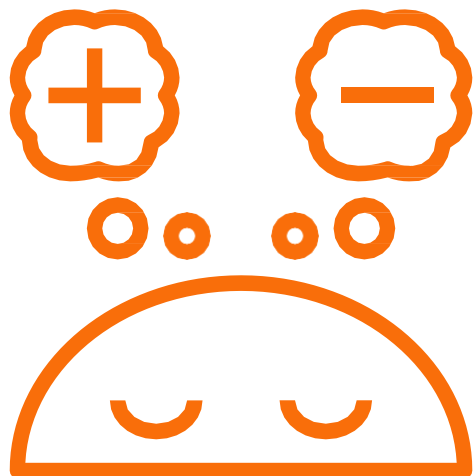
O Autoconhecimento

- ✓ **Lição 8: Quociente de Inteligência Positiva**
- ✓ Lição 9: Sabotadores Internos
- ✓ Lição 10: DISC
- ✓ Lição 11: Analisando os Resultados DISC
- ✓ Lição 12: MBTI
- ✓ Lição 13: Avaliando seu perfil MBTI - Ações
- ✓ Lição 14: Avaliando seu perfil MBTI - Definições
- ✓ Lição 15: Avaliando seu perfil MBTI – Decisões Difíceis
- ✓ Lição 16: Avaliando seu perfil MBTI - Planejamento
- ✓ Lição 17: SWOT Pessoal
- ✓ Lição 18: IKIGAI



⚡ Momento de se autoconhecer

Inteligência Positiva



Inteligência
Positiva



Faça o Teste

Neste teste, será medido (entre 0 e 100) seu quociente de Inteligência Positiva (QP), de acordo com o livro de Shirzad Chamine.

Na prática, seu **QP é a porcentagem de tempo em que sua mente age em seu favor (Sábio) em vez de sabotá-lo (Sabotador).**

Você pode **repetir esse teste** várias vezes para ter uma medição acurada que não seja influenciada pelas variações causadas por seus dias atípicos.

Módulo 2

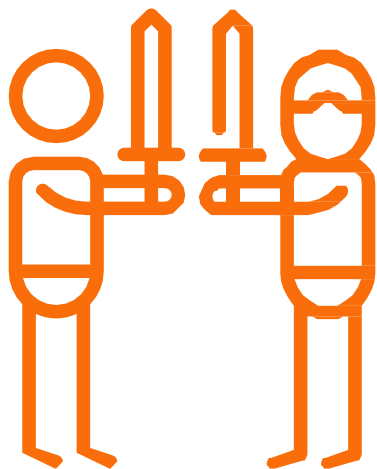
O Autoconhecimento

- ✓ Lição 8: Quociente de Inteligência Positiva
- ✓ **Lição 9: Sabotadores Internos**
- ✓ Lição 10: DISC
- ✓ Lição 11: Analisando os Resultados DISC
- ✓ Lição 12: MBTI
- ✓ Lição 13: Avaliando seu perfil MBTI - Ações
- ✓ Lição 14: Avaliando seu perfil MBTI - Definições
- ✓ Lição 15: Avaliando seu perfil MBTI – Decisões Difíceis
- ✓ Lição 16: Avaliando seu perfil MBTI - Planejamento
- ✓ Lição 17: SWOT Pessoal
- ✓ Lição 18: IKIGAI



⚡ Momento de se autoconhecer

Sabotador



Essa ferramenta serve para ajudar a **identificar quais são seus Sabotadores mais ativos**. E conhecê-los é um passo crítico para conseguir **interceptá-los e enfraquecê-los** e aumentar sua Inteligência Positiva.

Sabotadores



Faça o Teste

Módulo 2

O Autoconhecimento

- ✓ Lição 8: Quociente de Inteligência Positiva
- ✓ Lição 9: Sabotadores Internos
- ✓ **Lição 10: DISC**
- ✓ Lição 11: Analisando os Resultados DISC
- ✓ Lição 12: MBTI
- ✓ Lição 13: Avaliando seu perfil MBTI - Ações
- ✓ Lição 14: Avaliando seu perfil MBTI - Definições
- ✓ Lição 15: Avaliando seu perfil MBTI – Decisões Difíceis
- ✓ Lição 16: Avaliando seu perfil MBTI - Planejamento
- ✓ Lição 17: SWOT Pessoal
- ✓ Lição 18: IKIGAI



⚡ Momento de se autoconhecer

DISC



DISC é uma sigla para quatro perfis de comportamento: **Dominante, Influyente, Estável e Condescendente.** Com esse teste, você pode **identificar qual padrão é mais predominante na sua personalidade.**

Método DISC



Baixe o Template

Módulo 2

O Autoconhecimento

- ✓ Lição 8: Quociente de Inteligência Positiva
- ✓ Lição 9: Sabotadores Internos
- ✓ Lição 10: DISC
- ✓ **Lição 11: Analisando os Resultados DISC**
- ✓ Lição 12: MBTI
- ✓ Lição 13: Avaliando seu perfil MBTI - Ações
- ✓ Lição 14: Avaliando seu perfil MBTI - Definições
- ✓ Lição 15: Avaliando seu perfil MBTI – Decisões Difíceis
- ✓ Lição 16: Avaliando seu perfil MBTI - Planejamento
- ✓ Lição 17: SWOT Pessoal
- ✓ Lição 18: IKIGAI



❏ Avaliando Resultados

DISC

RESULTADOS



Dominante

*Motivados por desafio
e eficácia.
Buscam resultados.*



Influente

*Motivados por
Liberdade e
Criatividade.
Buscam
relacionamentos.*



Estável

*Motivados por alto-
padrão e eficiência.
Buscam precisão.*



Condescendente

*Motivados por
Segurança e Lealdade.
Buscam colaboração.*

Módulo 2

O Autoconhecimento

- ✓ Lição 8: Quociente de Inteligência Positiva
- ✓ Lição 9: Sabotadores Internos
- ✓ Lição 10: DISC
- ✓ Lição 11: Analisando os Resultados DISC
- ✓ **Lição 12: MBTI**
- ✓ Lição 13: Avaliando seu perfil MBTI - Ações
- ✓ Lição 14: Avaliando seu perfil MBTI - Definições
- ✓ Lição 15: Avaliando seu perfil MBTI – Decisões Difíceis
- ✓ Lição 16: Avaliando seu perfil MBTI - Planejamento
- ✓ Lição 17: SWOT Pessoal
- ✓ Lição 18: IKIGAI



▣▣ Myers-Briggs Type Indicator (MBTI)

Autoconhecimento

Katherine Cook Briggs e sua filha, Isabel Briggs Myers desenvolveram estudos sobre a personalidade humana durante a Segunda Guerra Mundial, com base nos estudos de **Carl Jung** sobre os **Tipos Psicológicos**.

Tipo Psicológico



As pessoas acham certas formas de **agir** e **pensar** mais fáceis que outras

Conhecer suas preferências de pensamentos e ações e de sua equipe é **vital** para uma **melhor convivência** e para alcançar **melhores resultados**.

▣ As quatro dicotomias

Pensamento e ação

EXTROVERSÃO

INTROVERSÃO

SENSORIAL

I**N**TUITIVOS

THINKING (RAZÃO)

FEELING (EMOÇÃO)

JULGAMENTO

PERCEPÇÃO

⚡ Momento de se autoconhecer

MBTI

Quer descobrir qual seu perfil MBTI? Siga as seguintes **recomendações**:



Vá para um
local tranquilo



Reserve 12 minutos
para realização



Seja você
mesmo!



Evite respostas
neutras

MBTI



Faça o Teste

Módulo 2

O Autoconhecimento

- ✓ Lição 8: Quociente de Inteligência Positiva
- ✓ Lição 9: Sabotadores Internos
- ✓ Lição 10: DISC
- ✓ Lição 11: Analisando os Resultados DISC
- ✓ Lição 12: MBTI
- ✓ **Lição 13: Avaliando seu perfil MBTI - Ações**
- ✓ Lição 14: Avaliando seu perfil MBTI - Definições
- ✓ Lição 15: Avaliando seu perfil MBTI – Decisões Difíceis
- ✓ Lição 16: Avaliando seu perfil MBTI - Planejamento
- ✓ Lição 17: SWOT Pessoal
- ✓ Lição 18: IKIGAI



⚡ Avaliando seu perfil MBTI

Pensamento e ação

O que você faz no seu tempo livre?

**MUNDO
EXTERN**
O ↑
obtem
ENERGIA
↓
INTERAÇÃO

E

I

**MUNDO
INTERNO**
↑
obtem
ENERGIA
↓
SOZINHO

Módulo 2

O Autoconhecimento

- ✓ Lição 8: Quociente de Inteligência Positiva
- ✓ Lição 9: Sabotadores Internos
- ✓ Lição 10: DISC
- ✓ Lição 11: Analisando os Resultados DISC
- ✓ Lição 12: MBTI
- ✓ Lição 13: Avaliando seu perfil MBTI - Ações
- ✓ **Lição 14: Avaliando seu perfil MBTI - Definições**
- ✓ Lição 15: Avaliando seu perfil MBTI – Decisões Difíceis
- ✓ Lição 16: Avaliando seu perfil MBTI - Planejamento
- ✓ Lição 17: SWOT Pessoal
- ✓ Lição 18: IKIGAI



⚡ Avaliando seu perfil MBTI

Pensamento e ação

O que é tempo para você?

6º sentido

Abstratos

Idealistas

N

S

5 sentidos

Concretos

Realistas

Macro para o micro

Micro para o macro

Módulo 2

O Autoconhecimento

- ✓ Lição 8: Quociente de Inteligência Positiva
- ✓ Lição 9: Sabotadores Internos
- ✓ Lição 10: DISC
- ✓ Lição 11: Analisando os Resultados DISC
- ✓ Lição 12: MBTI
- ✓ Lição 13: Avaliando seu perfil MBTI - Ações
- ✓ Lição 14: Avaliando seu perfil MBTI - Definições
- ✓ **Lição 15: Avaliando seu perfil MBTI – Decisões Difíceis**
- ✓ Lição 16: Avaliando seu perfil MBTI - Planejamento
- ✓ Lição 17: SWOT Pessoal
- ✓ Lição 18: IKIGAI



▣ ▣ Avaliando seu perfil MBTI

Pensamento e ação

Como você toma a decisão de demitir alguém?

EMPATIA

HARMONIA

CORAÇÃO-MOLE

F

T

OBJETIVOS

FIRMES

LÓGICOS

Módulo 2

O Autoconhecimento

- ✓ Lição 8: Quociente de Inteligência Positiva
- ✓ Lição 9: Sabotadores Internos
- ✓ Lição 10: DISC
- ✓ Lição 11: Analisando os Resultados DISC
- ✓ Lição 12: MBTI
- ✓ Lição 13: Avaliando seu perfil MBTI - Ações
- ✓ Lição 14: Avaliando seu perfil MBTI - Definições
- ✓ Lição 15: Avaliando seu perfil MBTI – Decisões Difíceis
- ✓ **Lição 16: Avaliando seu perfil MBTI - Planejamento**
- ✓ Lição 17: SWOT Pessoal
- ✓ Lição 18: IKIGAI



▣ Avaliando seu perfil MBTI

Pensamento e ação

Planeje a viagem dos seus sonhos

VIDA ESPONTÂNEA

FLEXÍVEL

ABERTO

DECISÃO FÁCIL

P

MUNDO PREVISÍVEL

ESTRUTURADO

VIDA ORDENADA

DECISÃO DIFÍCIL

J

Módulo 2

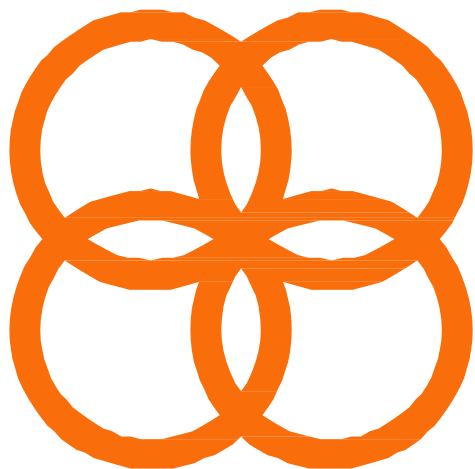
O Autoconhecimento

- ✓ Lição 8: Quociente de Inteligência Positiva
- ✓ Lição 9: Sabotadores Internos
- ✓ Lição 10: DISC
- ✓ Lição 11: Analisando os Resultados DISC
- ✓ Lição 12: MBTI
- ✓ Lição 13: Avaliando seu perfil MBTI - Ações
- ✓ Lição 14: Avaliando seu perfil MBTI - Definições
- ✓ Lição 15: Avaliando seu perfil MBTI – Decisões Difíceis
- ✓ Lição 16: Avaliando seu perfil MBTI - Planejamento
- ✓ **Lição 17: SWOT Pessoal**
- ✓ Lição 18: IKIGAI



❏ Momento de se autoconhecer

Swot Pessoal



Técnica de **planejamento estratégico** utilizada para auxiliar pessoas ou organizações a identificar **forças, fraquezas, oportunidades, e ameaças** relacionadas à competição em negócios ou planejamento de projetos. Aqui utilizaremos **para Autoconhecimento**.

STRENGTHS (Pontos Fortes)

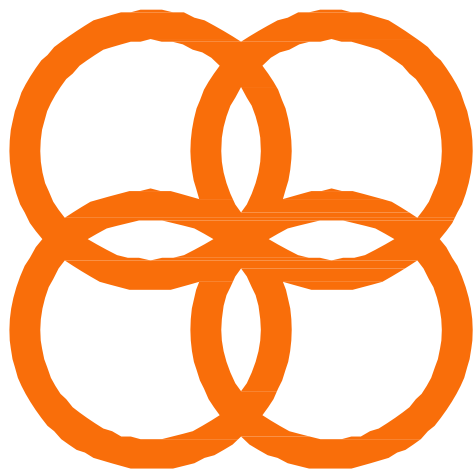
WEAKNESSES (Pontos Fracos)

OPPORTUNITIES (Oportunidades)

THREATS (Ameaças)

⚡ Momento de se autoconhecer

Swot Pessoal



Algumas recomendações na hora de preencher:

- ✓ Fuja de uma análise superficial, buscando sempre os porquês de cada resposta
- ✓ Peça feedbacks de amigos e pessoas próximas
- ✓ Não tenha medo de divergir neste momento. Faça um brainstorming!

SWOT Pessoal



Baixe o Template

Módulo 2

O Autoconhecimento

- ✓ Lição 8: Quociente de Inteligência Positiva
- ✓ Lição 9: Sabotadores Internos
- ✓ Lição 10: DISC
- ✓ Lição 11: Analisando os Resultados DISC
- ✓ Lição 12: MBTI
- ✓ Lição 13: Avaliando seu perfil MBTI - Ações
- ✓ Lição 14: Avaliando seu perfil MBTI - Definições
- ✓ Lição 15: Avaliando seu perfil MBTI – Decisões Difíceis
- ✓ Lição 16: Avaliando seu perfil MBTI - Planejamento
- ✓ Lição 17: SWOT Pessoal
- ✓ **Lição 18: IKIGAI**



☐☐ Momento de se autoconhecer

IKIGAI



IKIGAI

Uma **vida** em harmonia com **desejos e expectativas**

⚡ Momento de se autoconhecer

IKIGAI



Algumas recomendações na hora de preencher:

- ✓ Fuja de uma análise superficial, buscando sempre os porquês de cada resposta
- ✓ Peça feedbacks de amigos e pessoas próximas
- ✓ Não tenha medo de divergir neste momento. Faça um brainstorming!

IKIGAI



Baixe o Template

Autogerenciamento Emocional

Módulo 3

Módulo 3

Autogerenciamento Emocional

- ✓ Lição 1: Objetivos deste Módulo
- ✓ Lição 2: O Autocontrole Emocional
- ✓ Lição 3: Estoicismo e Locus de Controle
- ✓ Lição 4: O Impacto negativo do Stress
- ✓ Lição 5: Como se expressar em momentos de Stress
- ✓ Lição 6: O profissional Antifrágil
- ✓ Lição 7: Adaptabilidade
- ✓ Lição 8: O Poder do Hábito
- ✓ Lição 9: Procrastinação, Produtividade e Proatividade



Módulo 3

Autogerenciamento Emocional

- ✓ Lição 10: A Automotivação
- ✓ Lição 11: As 4 personalidades por Gretchen Rubin
- ✓ Lição 12: A Felicidade como habilidade e 8 passos para desenvolvê-la
- ✓ Lição 13: Mindfulness
- ✓ Lição 14: Capital Psicológico
- ✓ Lição 15: 5 passos para lidar com as emoções na prática



Módulo 3

Autogerenciamento Emocional

- ✓ **Lição 1: Objetivos deste Módulo**
- ✓ Lição 2: O Autocontrole Emocional
- ✓ Lição 3: Estoicismo e Locus de Controle
- ✓ Lição 4: O Impacto negativo do Stress
- ✓ Lição 5: Como se expressar em momentos de Stress
- ✓ Lição 6: O profissional Antifrágil
- ✓ Lição 7: Adaptabilidade
- ✓ Lição 8: O Poder do Hábito
- ✓ Lição 9: Procrastinação, Produtividade e Proatividade



🗄️ Objetivos deste Módulo

Ensinaamentos

Objetivo

Apresentar a você conhecimentos teóricos e práticos sobre Autogerenciamento Emocional e como desenvolvê-lo.

Perguntas de orientação:

- Quais possíveis consequências pode-se ter quando não se sabe controlar as emoções?
- Eu sei lidar com o stress e ansiedade no ambiente de trabalho?
- Como treinar o meu emocional para lidar e aprender com os problemas diários?
- O que é automotivação? Como isso me ajuda no meu dia a dia no trabalho?

Módulo 3

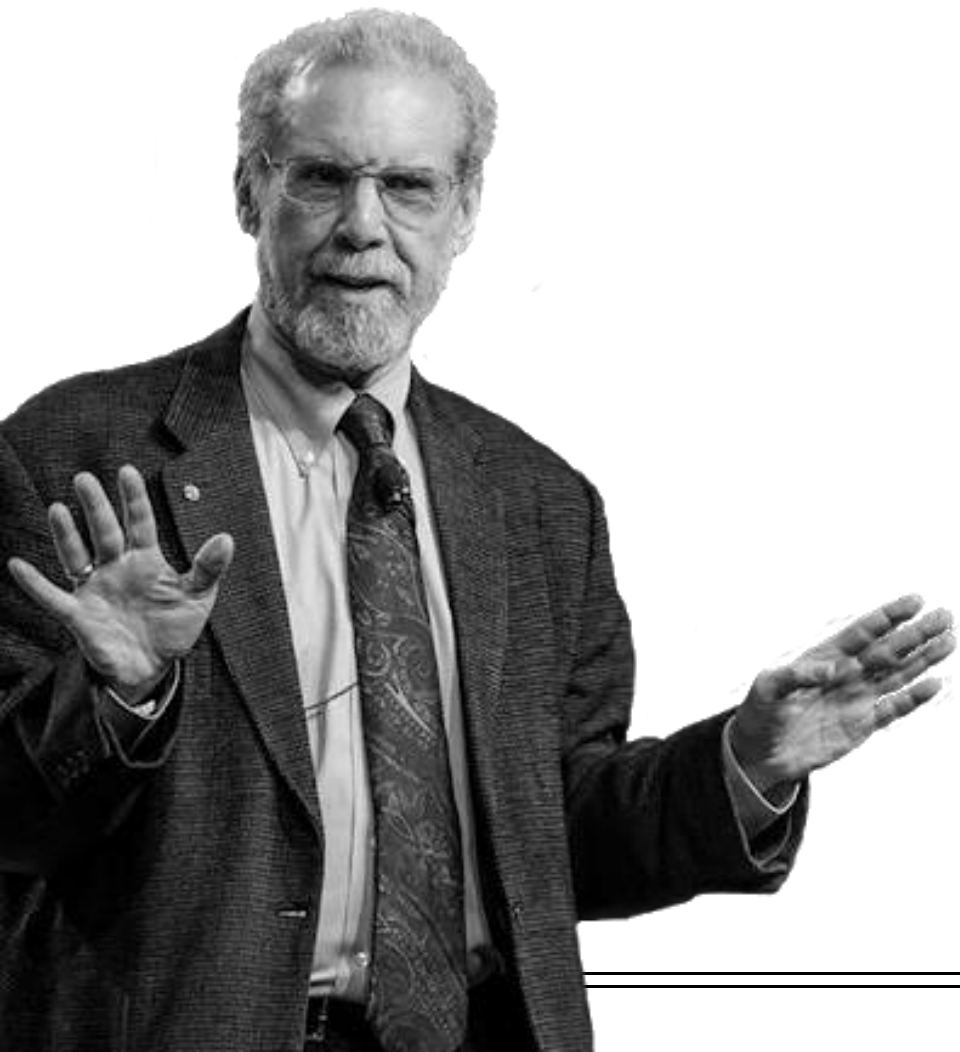
Autogerenciamento Emocional

- ✓ Lição 1: Objetivos deste Módulo
- ✓ **Lição 2: O Autocontrole Emocional**
- ✓ Lição 3: Estoicismo e Locus de Controle
- ✓ Lição 4: O Impacto negativo do Stress
- ✓ Lição 5: Como se expressar em momentos de Stress
- ✓ Lição 6: O profissional Antifrágil
- ✓ Lição 7: Adaptabilidade
- ✓ Lição 8: O Poder do Hábito
- ✓ Lição 9: Procrastinação, Produtividade e Proatividade



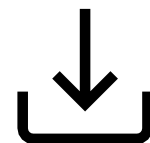
❏ O Autocontrole Emocional

Introdução



O Caso de Justin

Para levantar discussões sobre autocontrole emocional, um dos pilares da Inteligência Emocional, Daniel Goleman divulgou em seu LinkedIn uma história com boas reflexões.



Baixe o artigo
traduzido pela
Voitto

❏ O Autocontrole Emocional

O Caso de Justin

O Caso de Justin



Mas...



- A falta de autocontrole emocional;
- Consequências de não ter essa competência;
- Como Justin poderia aprender a lidar com emoções?
- E se Justin tivesse bom autocontrole emocional?

Autocontrole
Emocional



Veja o Artigo
Original

Módulo 3

Autogerenciamento Emocional

- ✓ Lição 1: Objetivos deste Módulo
- ✓ Lição 2: O Autocontrole Emocional
- ✓ **Lição 3: Estoicismo e Locus de Controle**
- ✓ Lição 4: O Impacto negativo do Stress
- ✓ Lição 5: Como se expressar em momentos de Stress
- ✓ Lição 6: O profissional Antifrágil
- ✓ Lição 7: Adaptabilidade
- ✓ Lição 8: O Poder do Hábito
- ✓ Lição 9: Procrastinação, Produtividade e Proatividade



▣▣ Estoicismo

Introdução

Como ter uma boa vida em um mundo volátil, incerto, complexo e ambíguo?

Como ter bons resultados sendo que muita coisa não está no nosso controle?



Para os estoicos, nossos **sentimentos** não são completamente separados dos nossos **pensamentos e crenças**.

Assim, podemos **refletir racionalmente sobre nossas crenças de forma a transformar nossos sentimentos**.

▣▣ Estoicismo

Conceito



Nesse pensamento, **Epiteto** defendia a **existência de duas listas**:

- A lista do que você **pode controlar** (sua opinião, motivação, desejo ou pequenas ações que você faz por si mesmo)
- A lista do que você **não pode controlar** (todo o resto).



Um bom livro para entender mais sobre a filosofia estoica e aprender com ela é "**Meditações**" de Marco Aurélio, considerado por muitos historiadores como o "último bom Imperador Romano". O livro é composto por suas anotações diárias com diversas reflexões sobre **equilíbrio emocional, empatia, automotivação e adaptabilidade**.

Meditações



Veja o Livro

▣ Locus de Controle

Definição

Locus de Controle é um conceito introduzido por Julian B. Rotter em sua pesquisa, "The Social Learning Theory", que define **a maneira como atribuímos a responsabilidade das situações que acontecem em nossas vidas.**

Locus de Controle Interno

Os resultados que encontramos (bons ou ruins) são devidos às **nossas atitudes e responsabilidades**



Locus de Controle Externo

Os resultados que encontramos (bons ou ruins) são devidos às **circunstâncias externas**

É **importante viver em equilíbrio entre um equilíbrio saudável entre os Locus.** Entretanto, vale ressaltar que este equilíbrio não é 50/50. **O Locus de controle interno é muito importante para nós.** Um exemplo disso é a **organização de rotina.** Pessoas que não puxam a responsabilidade de montar uma rotina possuem quedas de Produtividade, **podendo trabalhar um dia todo e não ver o valor do que foi produzido, por não planejar.**

Módulo 3

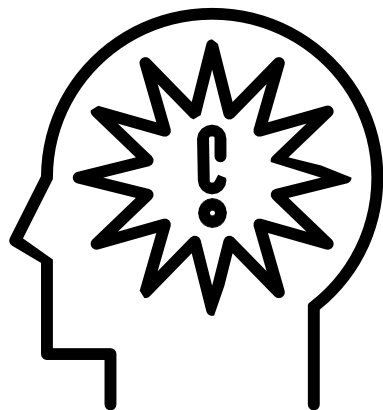
Autogerenciamento Emocional

- ✓ Lição 1: Objetivos deste Módulo
- ✓ Lição 2: O Autocontrole Emocional
- ✓ Lição 3: Estoicismo e Locus de Controle
- ✓ **Lição 4: O Impacto negativo do Stress**
- ✓ Lição 5: Como se expressar em momentos de Stress
- ✓ Lição 6: O profissional Antifrágil
- ✓ Lição 7: Adaptabilidade
- ✓ Lição 8: O Poder do Hábito
- ✓ Lição 9: Procrastinação, Produtividade e Proatividade



☐ O Impacto Negativo do Stress

Explosões



Quanto tempo eu demoro pra explodir



Eu perco o controle das emoções rapidamente?

Quão fundo eu vou quando explodo



Que tipo de ações que tomo ao explodir?

Quanto tempo eu levo para me reorganizar



Eu fico preso pensando no assunto por muito tempo?

❏ O Impacto Negativo do Stress

Teste



Teste de Nível de Stress

A partir de seus **comportamentos e sentimentos**, avalie com esse teste o quanto o **stress influencia em você negativamente**.

Nível de Stress



Baixe o Template

❏ O Impacto Negativo do Stress

Orientações



Orientações para a realização do Teste

- ✓ Seja transparente e sincero ao responder;
- ✓ Reflita antes de marcar uma opção que lhe cause dúvida;
- ✓ Se necessário, peça feedbacks de amigos e pessoas próximas

Módulo 3

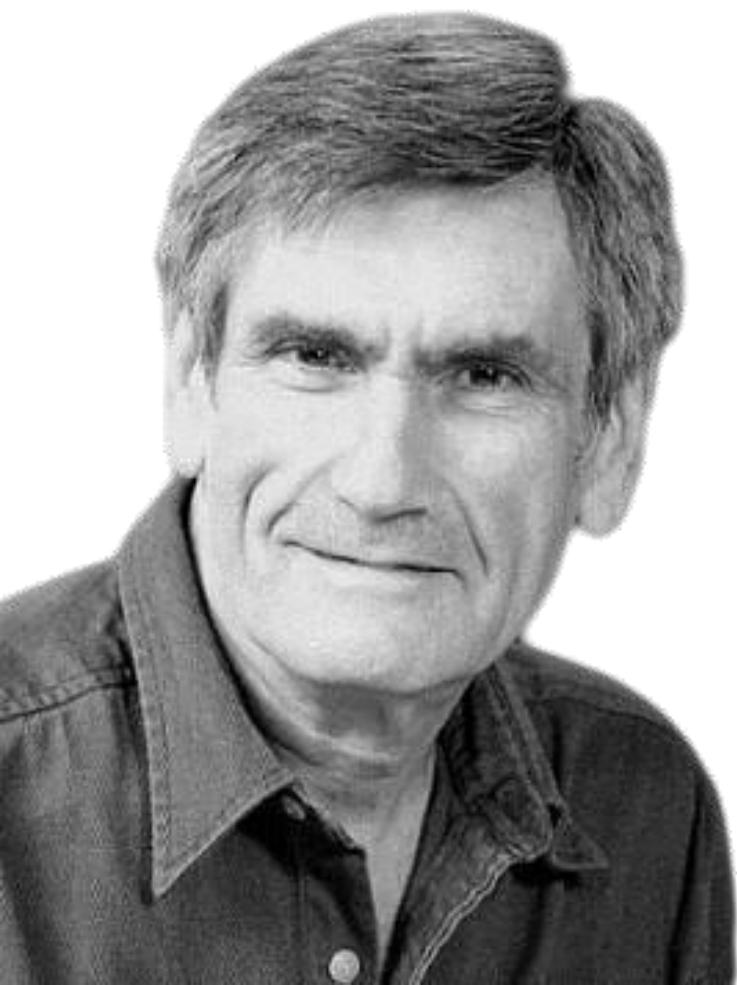
Autogerenciamento Emocional

- ✓ Lição 1: Objetivos deste Módulo
- ✓ Lição 2: O Autocontrole Emocional
- ✓ Lição 3: Estoicismo e Locus de Controle
- ✓ Lição 4: O Impacto negativo do Stress
- ✓ **Lição 5: Como se expressar em momentos de Stress**
- ✓ Lição 6: O profissional Antifrágil
- ✓ Lição 7: Adaptabilidade
- ✓ Lição 8: O Poder do Hábito
- ✓ Lição 9: Procrastinação, Produtividade e Proatividade



❑ Como se expressar em momentos de Stress

Especialista



“Devemos **livrar nossas mentes de pensamentos que associam a outras pessoas quando sentimos raiva**, pois esse tipo de pensamento nos leva a expressar nossa raiva superficialmente, **culpando ou punindo a outra pessoa.**”

Marshall B. Rosenberg, *Escritor e Psicólogo*

❏ Como se expressar em momentos de Stress

Para Praticar

Passo a Passo

Parar e Respirar

Identificar nossos
pensamentos de
julgamento

Conectar-nos às
nossas
necessidades
reais

Expressar nossos
sentimentos e
necessidades
não-atendidas

❏ Como se expressar em momentos de Stress

Comunicação Não-Violenta

Uma pessoa de sua equipe lhe entrega um serviço totalmente diferente do que você pediu e o prazo para passar ao cliente está bem próximo. O que fazer?

⚡ Como se expressar em momentos de Stress

Comunicação Não-Violenta

Uma pessoa de sua equipe lhe entrega um serviço totalmente diferente do que você pediu e o prazo para passar ao cliente está bem próximo. Aplicando o passo a passo:

1º - Pare e respire devagar.

2º - Identifique **os pensamentos que estão julgando seu colega de equipe e os interrompa**. Pare de pensar em coisas como "Ele não me escuta direito", "Ele não sabe fazer nada direito" ou "Onde que ele estava com a cabeça".

3º - Pense no que de fato você precisa. "Tenho que entregar valor ao cliente no prazo", "Tenho que solicitar correção do serviço feito errado", "Tenho que informar a outras partes dessa situação".

4º- Expresse ao seu colega **o que você está sentindo** quanto ao ocorrido e **fale as necessidades que não foram atendidas**. "Eu estava esperando que fosse feito ação 'x' e me foi entregue 'y'. Isso próximo ao prazo de passar ao cliente, o que me deixou preocupado e desapontado."

Módulo 3

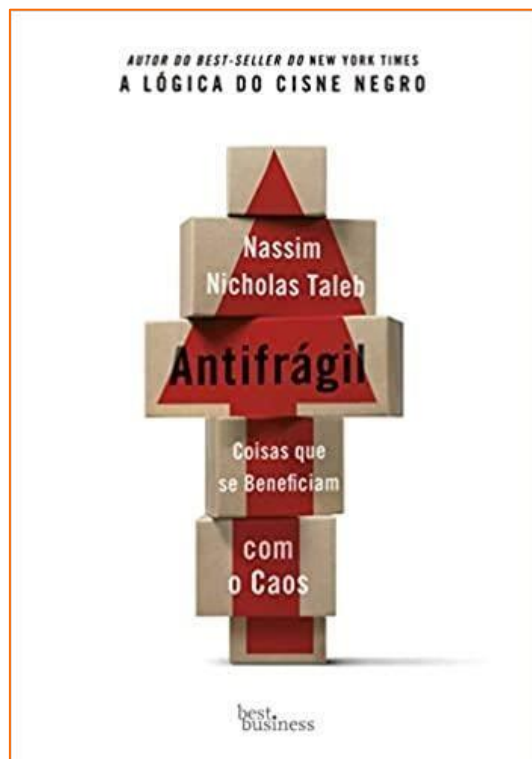
Autogerenciamento Emocional

- ✓ Lição 1: Objetivos deste Módulo
- ✓ Lição 2: O Autocontrole Emocional
- ✓ Lição 3: Estoicismo e Locus de Controle
- ✓ Lição 4: O Impacto negativo do Stress
- ✓ Lição 5: Como se expressar em momentos de Stress
- ✓ **Lição 6: O profissional Antifrágil**
- ✓ Lição 7: Adaptabilidade
- ✓ Lição 8: O Poder do Hábito
- ✓ Lição 9: Procrastinação, Produtividade e Proatividade



■ Uma nova visão para as situações estressantes

Best-Seller



Antifrágil

Segundo Taleb, **Antifrágil é tudo aquilo que se beneficia dos impactos.** O que é diferente que resiliente que apenas resiste.
O profissional antifrágil consegue **transformar fatores estressantes em oportunidades e ferramentas de crescimento.**

Antifrágil



Leia o
PocketBook

❏ O Profissional Antifrágil

Especialista



O valor dos Fatores Estressantes

Na obra, o autor afirma que **o conforto excessivo enfraquece a vontade humana, reduz a atenção e prejudica o desenvolvimento de habilidades.**

Para ilustrar isso, é apresentado o caso dos melhores cavalos de corrida que perdem as competições quando correm com os mais lentos. No entanto, os mesmos cavalos ganham quando competem com seus grandes rivais.

O que isso nos ensina? Que **a falta de desafios degrada até os melhores.**

❏ O Profissional Antifrágil

Especialista



Olhar para o futuro

Nassim mostra uma nova perspectiva sobre **o olhar para o futuro**, que geralmente é baseado em acontecimentos passados.

Segundo o autor, as pessoas devem **acreditar e agir como se toda a história sobre determinado assunto não esteja em suas mãos**. Assim, **não esperar apenas o que sabe**.

❏ 5 dicas para se tornar um profissional Antifrágil

Para praticar

1. Desafie-se constantemente a **sair da sua Zona de Conforto**.
2. Tenha em mente que **todo desafio é matéria-prima para conquistas maiores**.
3. **Encare a inconstância como algo normal** da vida e dos negócios.
4. **Treine** sua visão para **enxergar oportunidades** onde aparentemente elas não existem.
5. Não deixe seus erros passarem sem que você aprenda algo. Separe, constantemente, um tempo para **refletir sobre os aprendizados que podem ser tirados deles**.

Módulo 3

Autogerenciamento Emocional

- ✓ Lição 1: Objetivos deste Módulo
- ✓ Lição 2: O Autocontrole Emocional
- ✓ Lição 3: Estoicismo e Locus de Controle
- ✓ Lição 4: O Impacto negativo do Stress
- ✓ Lição 5: Como se expressar em momentos de Stress
- ✓ Lição 6: O profissional Antifrágil
- ✓ **Lição 7: Adaptabilidade**
- ✓ Lição 8: O Poder do Hábito
- ✓ Lição 9: Procrastinação, Produtividade e Proatividade



▣ Adaptabilidade

Estudo de Caso



“

Tenho mais de **9mil** lojas de varejo
em **TUDO** o mundo. Preciso concentrar
no dinheiro (2004).

▣ Adaptabilidade

Estudo de Caso



15,8 BI

FATURAMENTO

em dólares (2018).

Adaptabilidade

Especialista

Adaptabilidade



Assista ao TED

“Cada um de nós tem a capacidade de se **tornar mais adaptável**. Mas pensem nela [adaptabilidade] como um músculo, ela **tem que ser exercitada!** E não desanimem se demorar um pouco.”

***Natalie Fratto**, 2019. Vice-Presidente do Silicon Valley Bank*



■ 3 passos para desenvolver a Adaptabilidade

Especialista



1

Fazer constantemente a si mesmo a pergunta “e se”. Como, “E se meu negócio presencial tivesse que mudar para o digital por necessidade e rapidamente?”

2

Desaprender “ativamente”.

3

Priorizar a Investigação.

■ 3 passos para desenvolver a Adaptabilidade

Especialista



1 Fazer constantemente a si mesmo a pergunta “e se”.

2 Desaprender “ativamente”.
Ou seja, ser capaz de considerar seu conhecimento e suas práticas sobre um assunto como ultrapassados e aprendê-lo novamente.

3 Priorizar a Investigação.

■ 3 passos para desenvolver a Adaptabilidade

Especialista



1 Fazer constantemente a si mesmo a pergunta “e se”.

2 Desaprender “ativamente”.

3 **Priorizar a Investigação.** Isso quer dizer que deve-se estar sempre atento às novidades, sempre pesquisando e não permitir que um sucesso anterior te atrapalhe a adaptar-se.

❏ O Inexplicável

Cisnes Negros



A Lógica do Cisne Negro

Quantas vezes as coisas ocorreram exatamente como você planejou? Ainda que você planeje minuciosamente, considerando todas as variáveis que se possa imaginar, **o imprevisível acontece e mais vezes do que pensamos**. Neste livro, Taleb explica que a **nossa mente está acostumada a tentar explicar tudo de forma lógica e baseada em evidências conhecidas** e é nisso que pecamos em tentar prever o futuro. ao invés de **desenvolver a antifragilidade para enfrentar os eventos negativos e capacidade de exploração para aproveitar os eventos positivos**.

A Lógica do
Cisne Negro



Leia o
PocketBook

Módulo 3

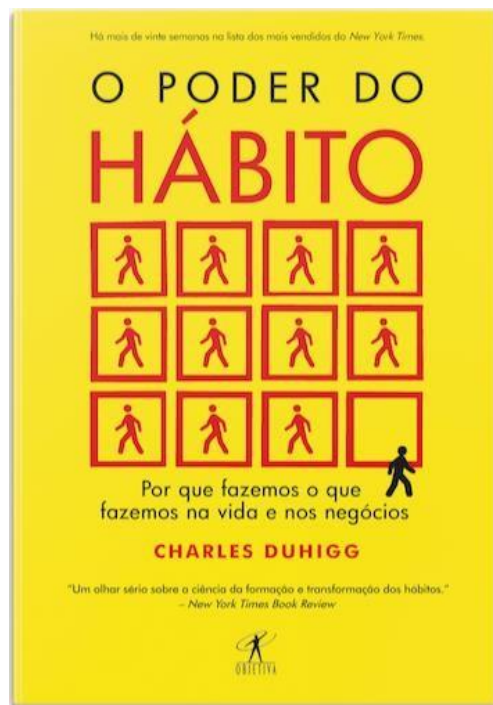
Autogerenciamento Emocional

- ✓ Lição 1: Objetivos deste Módulo
- ✓ Lição 2: O Autocontrole Emocional
- ✓ Lição 3: Estoicismo e Locus de Controle
- ✓ Lição 4: O Impacto negativo do Stress
- ✓ Lição 5: Como se expressar em momentos de Stress
- ✓ Lição 6: O profissional Antifrágil
- ✓ Lição 7: Adaptabilidade
- ✓ **Lição 8: O Poder do Hábito**
- ✓ Lição 9: Procrastinação, Produtividade e Proatividade



⚡ Aprender a Desaprender

Best-Seller



O Poder do Hábito

Uma outra forma de **desenvolver adaptabilidade é através do entendimento e mudança de hábitos** que, segundo Dunigg, são **ações que as pessoas decidem fazer intencionalmente e continuam posteriormente de forma subconsciente.**

Dito isto, um bom livro para entender hábitos não somente de indivíduos mas como de organizações é "O Poder do Hábito". Este livro ensina sobre nossos comportamentos subconscientes que podem ser prejudiciais a nós mesmos e a outros ao nosso redor e **como podemos aprender a desaprendê-los.**

O Poder do
Hábito

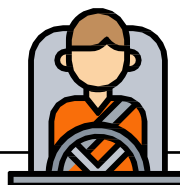


Leia o
PocketBook

▣ O Poder do Hábito

Hábitos

Os hábitos surgem porque o cérebro procura o tempo todo por **formas de poupar esforços**. Isso acontece porque **hábitos diminuem o esforço ao qual nossas mentes estão submetidas** no momento em que realizamos determinada tarefa.



Como por exemplo **dirigir**:

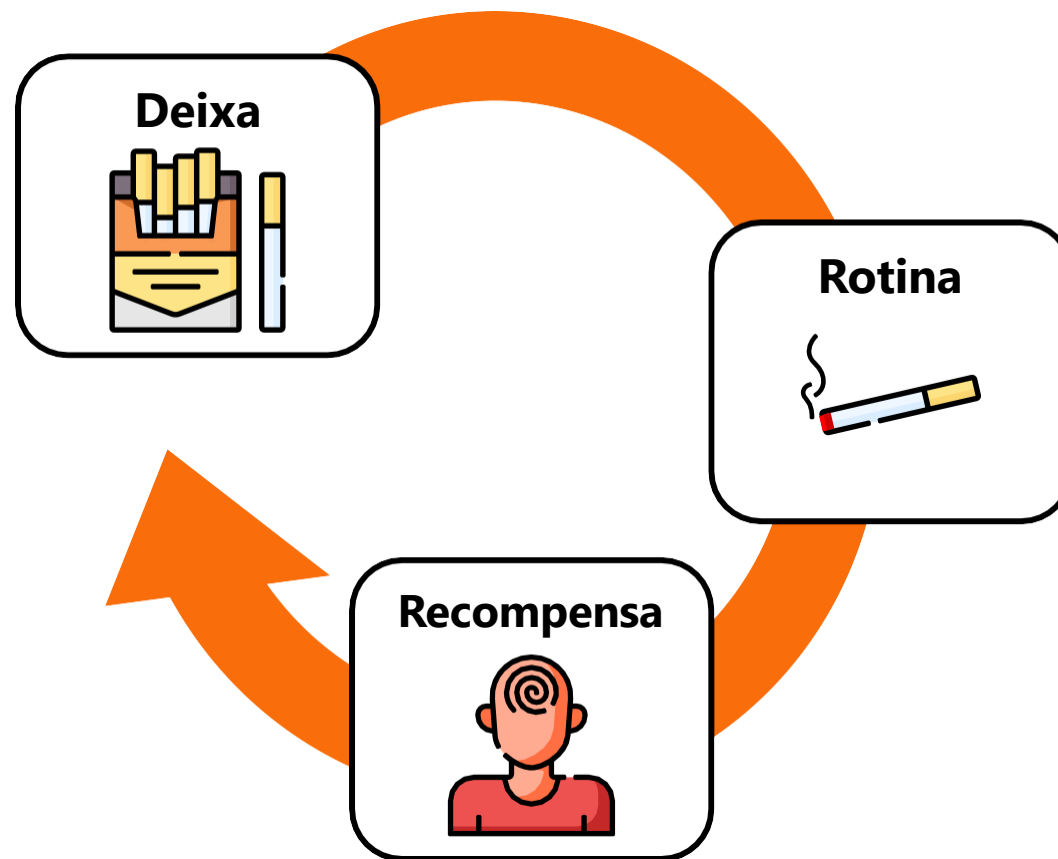
Inicialmente pode parecer difícil, mas, com o tempo, a rotina torna essa tarefa mais **automática**, demandando um **esforço mental menor**.

❏ O Poder do Hábito

O Ciclo

O processo do hábito consiste em um *loop* de três fases:

- 1. Deixa** – estímulo que manda seu cérebro entrar em modo automático
- 2. Rotina** – o ação que já é que automática. A rotina pode ser física, mental ou emocional
- 3. Recompensa** – sensação que ajuda seu cérebro a saber se vale a pena memorizar este loop específico para o futuro



❑ 4 pontos de atenção para mudar hábitos

Passo a Passo



Encontre a Deixa: ao perceber o impulso a fazer algo que deseja, pare e anote: hora, local, estado emocional, companhias e ações tomadas. Após algumas vezes, observe os padrões.



Identifique a Rotina: descubra a rotina que cerca aquele hábito. Busque entender qual a ação que você faz sem pensar muito após as deixas encontradas.



Teste recompensas: encontre a recompensa que aquele hábito busca satisfazer testando diferentes ações e observando se as sensações do hábito e da nova ação são as mesmas.



Quebre o ciclo: agora com os três etapas identificadas, fica possível mudar um hábito de maneira mais simples (não é fácil). Uma dica para iniciar é utilizar a mesma deixa e recompensa para uma ação diferente.

Módulo 3

Autogerenciamento Emocional

- ✓ Lição 1: Objetivos deste Módulo
- ✓ Lição 2: O Autocontrole Emocional
- ✓ Lição 3: Estoicismo e Locus de Controle
- ✓ Lição 4: O Impacto negativo do Stress
- ✓ Lição 5: Como se expressar em momentos de Stress
- ✓ Lição 6: O profissional Antifrágil
- ✓ Lição 7: Adaptabilidade
- ✓ Lição 8: O Poder do Hábito
- ✓ **Lição 9: Procrastinação, Produtividade e Proatividade**



❑ Procrastinação, Produtividade e Proatividade

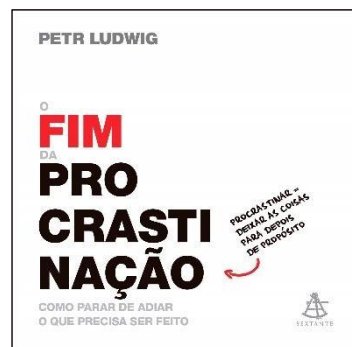
Referências

Nesta lição serão abordados três fatores importantes em nossas vidas pessoais e profissionais que são totalmente influenciados por nossos hábitos e maneiras de pensar. **Evitar a procrastinação, potencializar a produtividade e desenvolver a proatividade** são ações possíveis e muito bem realizadas por pessoas **capazes de autogerenciar suas emoções**. Quatro bons livros para tratar esse assunto são:

Faça Tempo



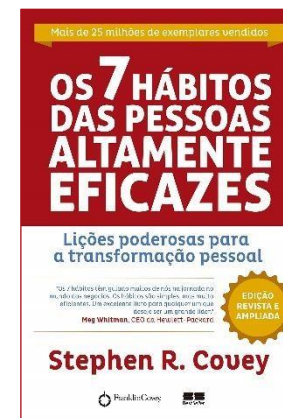
O Fim da Procrastinação



Produtividade para quem quer Tempo



Os 7 Hábitos das pessoas altamente eficazes



❑ 5 Insights para ajudar a evitar sua Procrastinação

Na prática

1. Primeiro, é necessário por em mente que devemos ter disposição para **fazer as coisas acontecerem todos os dias**. Mesmo que em ritmo diferente, todo dia possui um conjunto de ações que devem ser realizadas.
2. Caso esteja retomando uma função, **comece pela menor meta possível e vá aumentando gradualmente**. Assim, você sai da paralisia inicial, reduzindo obstáculos.
3. Ter muitas opções é capaz de causar uma "paralisia decisória", o que pode induzir a procrastinação. **Organize-se e priorize suas tarefas**.
4. O fracasso te coloca na zona de aprendizado, **não evite fazer ações por medo de errar**.
5. A melhor maneira de derrotar as distrações é **dificultar o ato de reagir a elas**. Um bom jeito de começar é remodelando a forma que você usa a tecnologia, não deixe que ela assuma o controle sobre a sua vida.

❑ 5 Insights para ajudar a potencializar sua Produtividade

Na prática

- 1. Se você não tem agenda, acaba virando a agenda dos outros:** Desabilite as notificações não importantes do seu celular; Defina um momento em que você estará em função de responder pendências; Crie um canal de emergência àqueles que sabem que você não responderá imediatamente às mensagens.
- 2. Aprenda a “saber parar”.** Se você quer aumentar a produtividade na semana, não exerça determinada atividade até ficar exausto.
- 3.** Não importa o quão rápido você está indo, o que importa é **para onde você está indo.**
- 4. Ocupar-se não é produzir.**
- 5.** A cobrança costuma chegar nas horas indesejadas. A ansiedade é atizada, a mente fica dispersa e paramos de aproveitar o agora para dar atenção para algo inviável de ser realizado naquele instante. **Utilize um depósito para guardar seus afazeres**, como uma agenda, um caderno, o bloco de notas do celular, desde que seja simples.

❏ 5 Insights para ajudar a desenvolver sua Proatividade

Na prática

1. Primeiro, é necessário por em mente que proativa é aquela pessoa que **é orientada pelos seus valores e capaz de tomar as suas próprias decisões** diante dos cenários a que está submetida.
2. **Defina a sua missão pessoal** que contenha seus valores, objetivos e princípios. Anote essa meta e **faça um compromisso com você mesmo**.
3. **Seja verdadeiro consigo mesmo** em suas ações.
4. **Estabeleça objetivos** que te tornem feliz **no âmbito pessoal e profissional**.
5. Agora que você conhece melhor o seu Sabotador "crítico" e o que ele mais culpa (você, a situação ou os outros), **identifique situações que você pode mudar o pensamento para uma abordagem proativa**, propondo mudanças ao invés de estagnar-se, culpando algo ou alguém.

Módulo 3

Autogerenciamento Emocional

✓ Lição 10: A Automotivação

✓ Lição 11: As 4 personalidades por Gretchen Rubin

✓ Lição 12: A Felicidade como habilidade e 8 passos para desenvolvê-la

✓ Lição 13: Mindfulness

✓ Lição 14: Capital Psicológico

✓ Lição 15: 5 passos para lidar com as emoções na prática



▣ A Automotivação

Definição



A **automotivação** é a habilidade de **ter perspectiva positiva**, otimismo. Além disso, é a capacidade de se motivar **nas mais diversas situações**.

A automotivação está muito ligada com a **Produtividade**

■ A Automotivação

Especialista



“ Algumas pessoas passam muito tempo se enlouquecendo de pensar o quanto desejam um determinado resultado, como se o desejo determinasse o comportamento. E isso raramente acontece. Em vez de pensar em motivação, defendo que **devemos pensar em objetivos** e depois em **etapas concretas, práticas e realistas** para nos aproximar de nossos objetivos.”

***Gretchen Rubin**, 2020. Escritora especialista em Felicidade*



4 Insights que auxiliam na automotivação

Para praticar



Crie métricas de progresso.

Faça uma lista e divida suas ações em pequenas tarefas para acompanhar sua evolução.



Enfatize o desenvolvimento.

Aproveite o máximo das métricas de progresso e tire um tempo para refletir para si (ou até ajudar os outros) o quanto longe você chegou e o quanto bem foi feito.



Trabalhe com recompensas.

A cada meta, ou grupo de itens de sua lista, realizada, recompense-se. Seja uns 5 minutos em uma rede social ou tomando sol, entre outras coisas a gosto.



Pense no significado de seu trabalho.

“Estou fazendo algo a serviço de uma causa maior ou, pelo menos, fazendo uma contribuição para o mundo?”

Módulo 3

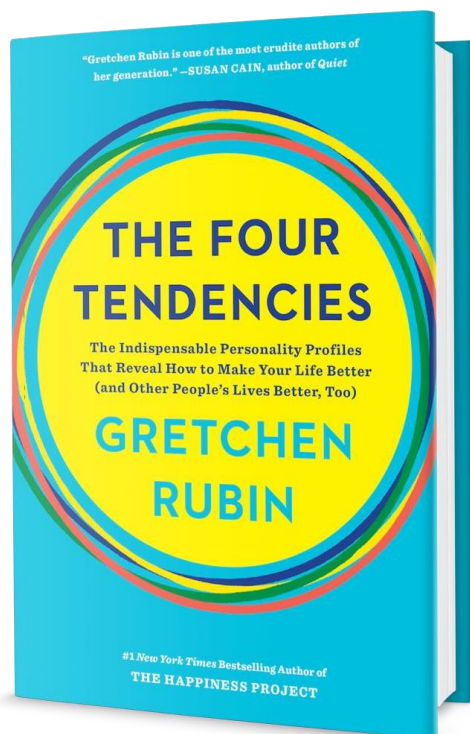
Autogerenciamento Emocional

- ✓ Lição 10: A Automotivação
- ✓ **Lição 11: As 4 personalidades por Gretchen Rubin**
- ✓ Lição 12: A Felicidade como habilidade e 8 passos para desenvolvê-la
- ✓ Lição 13: Mindfulness
- ✓ Lição 14: Capital Psicológico
- ✓ Lição 15: 5 passos para lidar com as emoções na prática



As 4 personalidades por Gretchen Rubin

Best-Seller



The Four Tendencies

Baseado na pergunta "**Como eu respondo a expectativas?**", o livro "The Four Tendencies" divide as pessoas em quatro diferentes grupos e explica como a resposta a esta pergunta impacta em **como cada pessoa cria hábitos, toma decisões e se automotiva.**

The Four
Tendencies

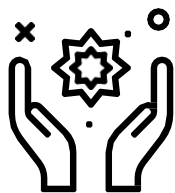


Veja o Livro e
faça o Teste

▣ As 4 personalidades por Gretchen Rubin

Teste

RESULTADOS



Sustentadores (Upholders)

Faço tanto o que os outros esperam de mim quanto o que eu espero de mim.



Questionadores (Questioners)

Faço o que acho melhor, de acordo com meu julgamento. Se não fizer sentido, não farei.



Condescendentes (Obligers)

Faço o que tenho que fazer. Não quero decepcionar os outros, mas posso me decepcionar.



Rebeldes (Rebels)

Faço o que quero, do meu jeito. Se você tentar me convencer a fazer algo, mesmo que eu já esteja a fazer isso, é menos provável que eu faça.

Módulo 3

Autogerenciamento Emocional

- ✓ Lição 10: A Automotivação
- ✓ Lição 11: As 4 personalidades por Gretchen Rubin
- ✓ **Lição 12: A Felicidade como habilidade e 8 passos para desenvolvê-la**
- ✓ Lição 13: Mindfulness
- ✓ Lição 14: Capital Psicológico
- ✓ Lição 15: 5 passos para lidar com as emoções na prática



▣ A Felicidade como habilidade

Especialista

Para pesquisadores, tratam **felicidade como uma habilidade** e, por isso, ela pode ser **praticada!**

Em Universidades como Havard e Yale, já existem aulas de "Felicidade".

Esse é Tal Ben-Sahar, professor de Havard, que ministra aulas de Psicologia Positiva. Sua matéria sobre **Felicidade tem, atualmente, média de 1,4 mil inscritos por semestre.**



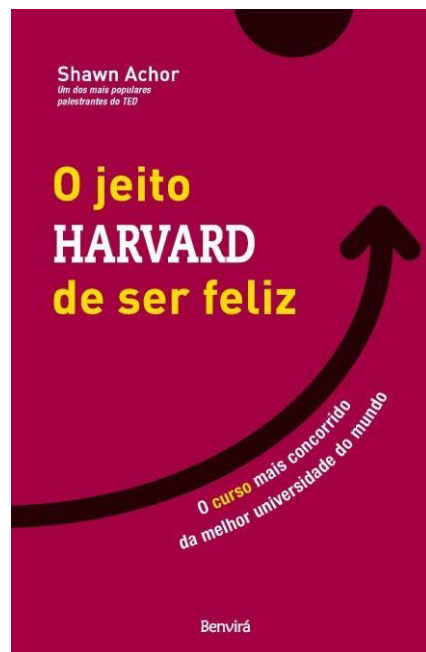
❏ A Felicidade como habilidade

Como Praticar

Felicidade



Baixe o Template



Desenvolvendo felicidade em 8 passos

Baseado no livro "**Seja mais Feliz**" e na aula de Tal Ben-Shahar relatada no livro "**O jeito Harvard de ser feliz**", criamos um template para te ajudar a **seguir os 8 passos para desenvolver a felicidade como habilidade.**

8 práticas para estimular a Felicidade

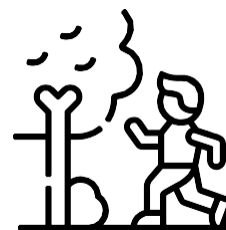
Para Praticar

Corpo

Mente

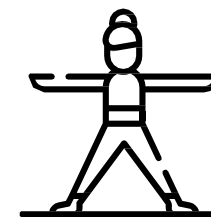
Propósito

Social



Exercícios Físicos

A atividade física pode melhorar a motivação e ajuda na redução do estresse e ansiedade.

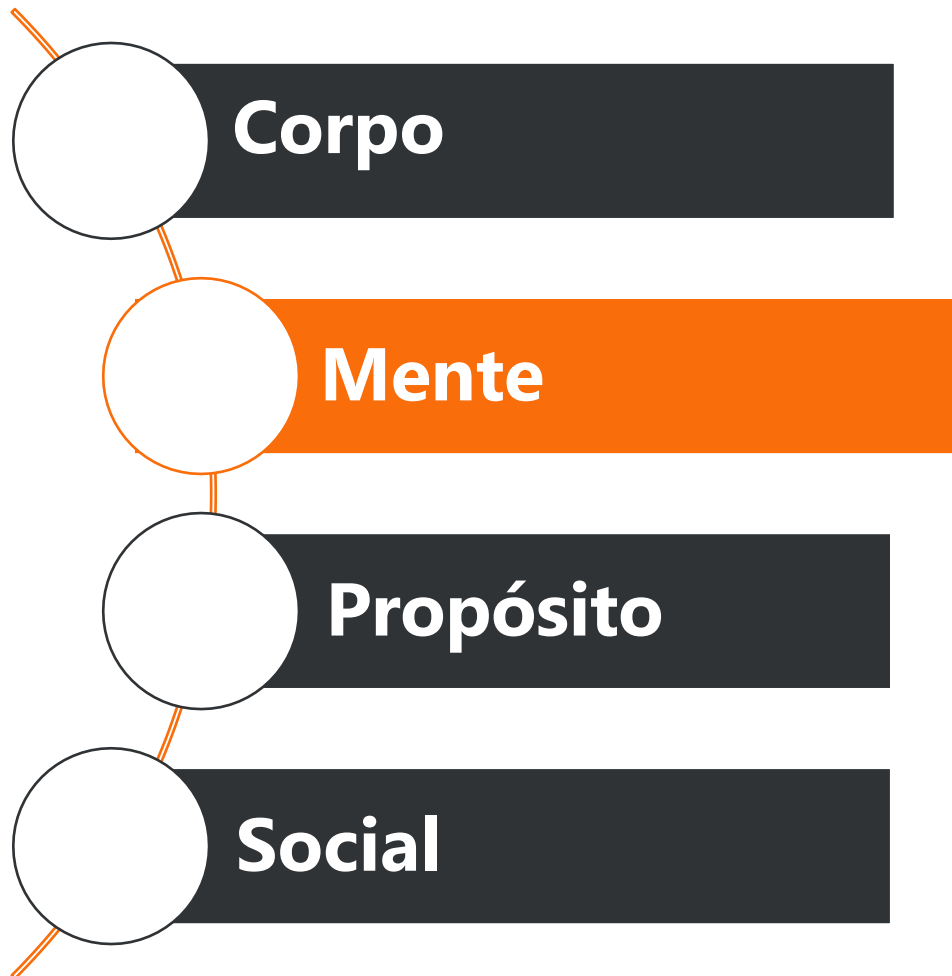


Alongamentos

O alongamento pela manhã ajuda a “acordar seus músculos”, ajudando na disposição e evitando lesões.
Uma dica: praticar o Bed Yoga.

8 práticas para estimular a Felicidade

Para Praticar



Meditação

Tire sua mente para descansar diariamente. A meditação oferece a sensação de relaxamento e ajuda na redução do estresse e ansiedade.

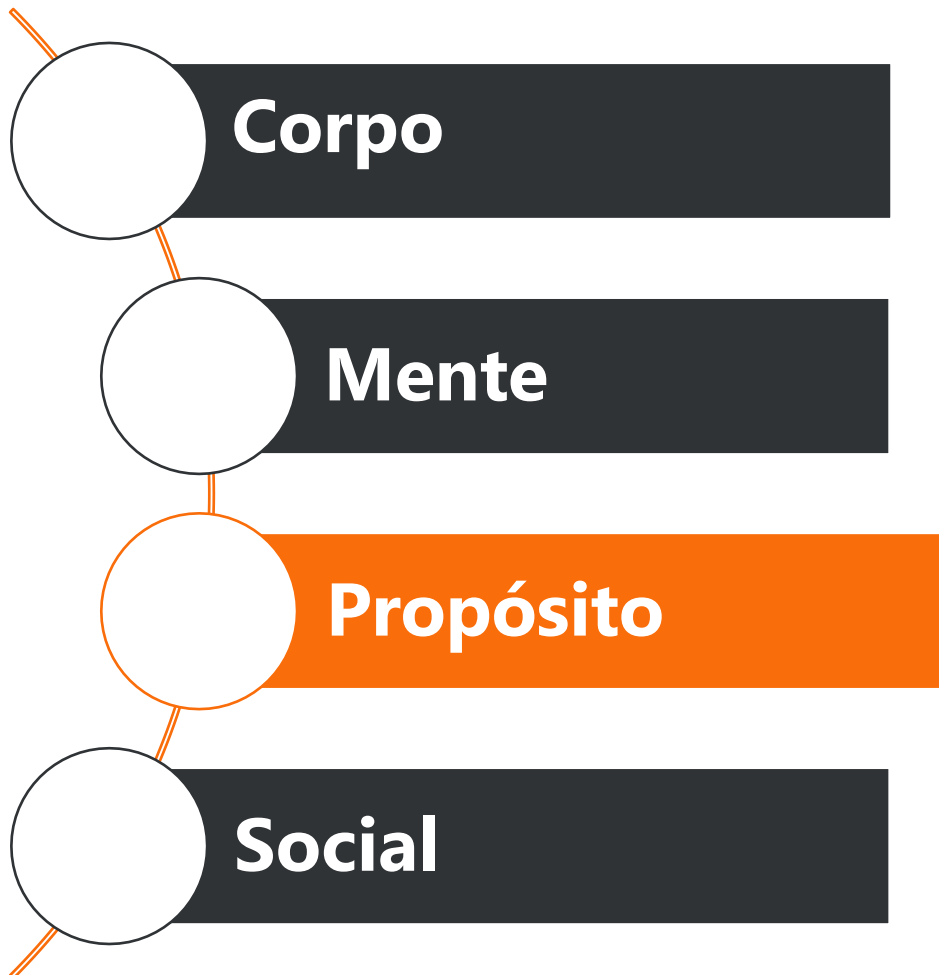


Mindfulness

A meditação te ajuda a relaxar e o Mindfulness te ajuda a focar. Antes de começar tarefas que exigem foco, realize essa prática.

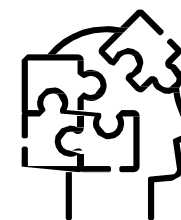
8 práticas para estimular a Felicidade

Para Praticar



Lista de Gratidões

Refleta, todos os dias, por 3 coisas que você é grato que ocorreram nas últimas 24 horas. Assim, com o tempo, você perceberá quantas coisas boas acontecem contigo diariamente.

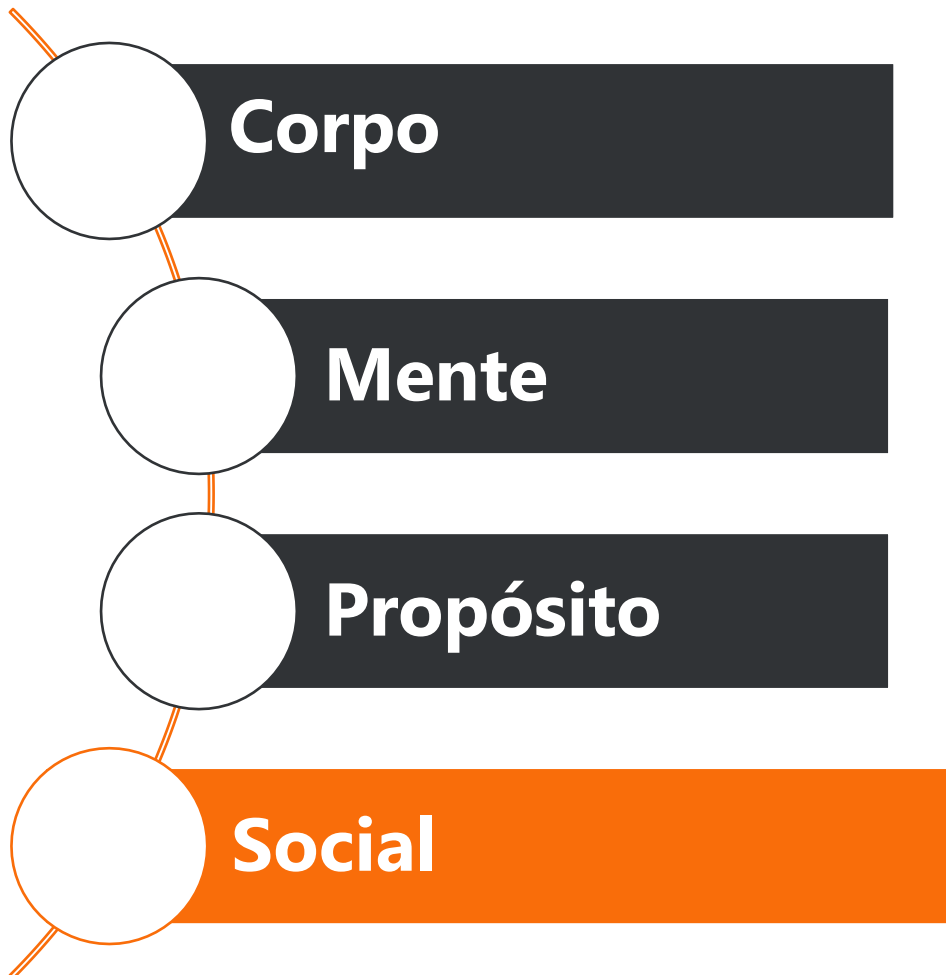


Relembre o Óbvio

Refleta e escreva 3 coisas que podem te tornar melhor. Leia essa lista todos os dias.

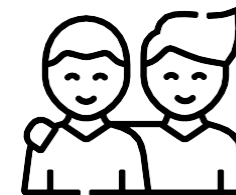
8 práticas para estimular a Felicidade

Para Praticar



Atos de Serviço

Os atos de serviço são bondades que você faz durante a semana. O altruísmo está muito ligado a felicidade e realização.



Reconhecimentos

Escolha uma pessoa por semana e reconheça como ela foi importante na sua vida. Afinal, grande parte de nossa felicidade está aliado a nossas conexões.

Módulo 3

Autogerenciamento Emocional

- ✓ Lição 10: A Automotivação
- ✓ Lição 11: As 4 personalidades por Gretchen Rubin
- ✓ Lição 12: A Felicidade como habilidade e 8 passos para desenvolvê-la
- ✓ **Lição 13: Mindfulness**
- ✓ Lição 14: Capital Psicológico
- ✓ Lição 15: 5 passos para lidar com as emoções na prática



☐☐ Mindfulness

Para saber mais



Mindfulness (Atenção plena) é a capacidade humana de **estar totalmente presente, ciente do local e da ação a ser realizada no momento**. Ou seja, quando uma ação é realizada sem ser de maneira reativa e sobrecarregada de intervenções externas.

Isso pode parecer trivial, mas **muitas vezes a mente perde o foco e o contato com o corpo** e, em seguida, **muda o pensamento para preocupações com o futuro ou o passado**, ao invés de focar com o que acabou de acontecer. Essa ação pode se tornar constante no dia a dia e faz com que a qualidade e nossa motivação seja drasticamente reduzida.

Módulo 3

Autogerenciamento Emocional

- ✓ Lição 10: A Automotivação
- ✓ Lição 11: As 4 personalidades por Gretchen Rubin
- ✓ Lição 12: A Felicidade como habilidade e 8 passos para desenvolvê-la
- ✓ Lição 13: Mindfulness
- ✓ **Lição 14: Capital Psicológico**
- ✓ Lição 15: 5 passos para lidar com as emoções na prática



❏ O Capital Psicológico

Definição

Desde o início do novo milênio, **muitos pesquisadores têm tentado aplicar a Psicologia Positiva aos ambientes organizacionais**. Para entender melhor, veja esta definição feita por pesquisadores da Universidade de Nebraska. Nela, a **psicologia positiva entra como o Capital Psicológico** que é somado aos tradicionais capitais econômico, humano e social.

Capital Econômico Tradicional

O que você possui

- ❖ Finanças;
- ❖ Ativos tangíveis (Planta, equipamentos, patentes, dados).

Capital Humano

O que você sabe

- ❖ Experiência;
- ❖ Educação;
- ❖ Habilidades;
- ❖ Conhecimento;
- ❖ Ideias.

Capital Social

Quem você conhece

- ❖ Relacionamentos;
- ❖ Rede de Contatos;
- ❖ Amizades.

Capital Psicológico (H.E.R.O.)

Quem você é

- ❖ Esperança (Hope);
- ❖ Autoeficácia (Efficacy);
- ❖ Resiliência;
- ❖ Otimismo.

▣ O Capital Psicológico

Conceitos



Esperança: estado positivo onde nossos sentimentos de agência (determinação orientada para metas) e caminhos (planejamento proativo para atingir essas metas) interagem.



Autoeficácia: confiança em nossa capacidade de atingir um objetivo específico em uma situação específica.



Otimismo: visão realisticamente positiva do que pode ou não pode fazer.



Resiliência: a capacidade de “se recuperar” de uma alta carga de trabalho, conflito, falha e mudança organizacional em andamento.

Capital
Psicológico

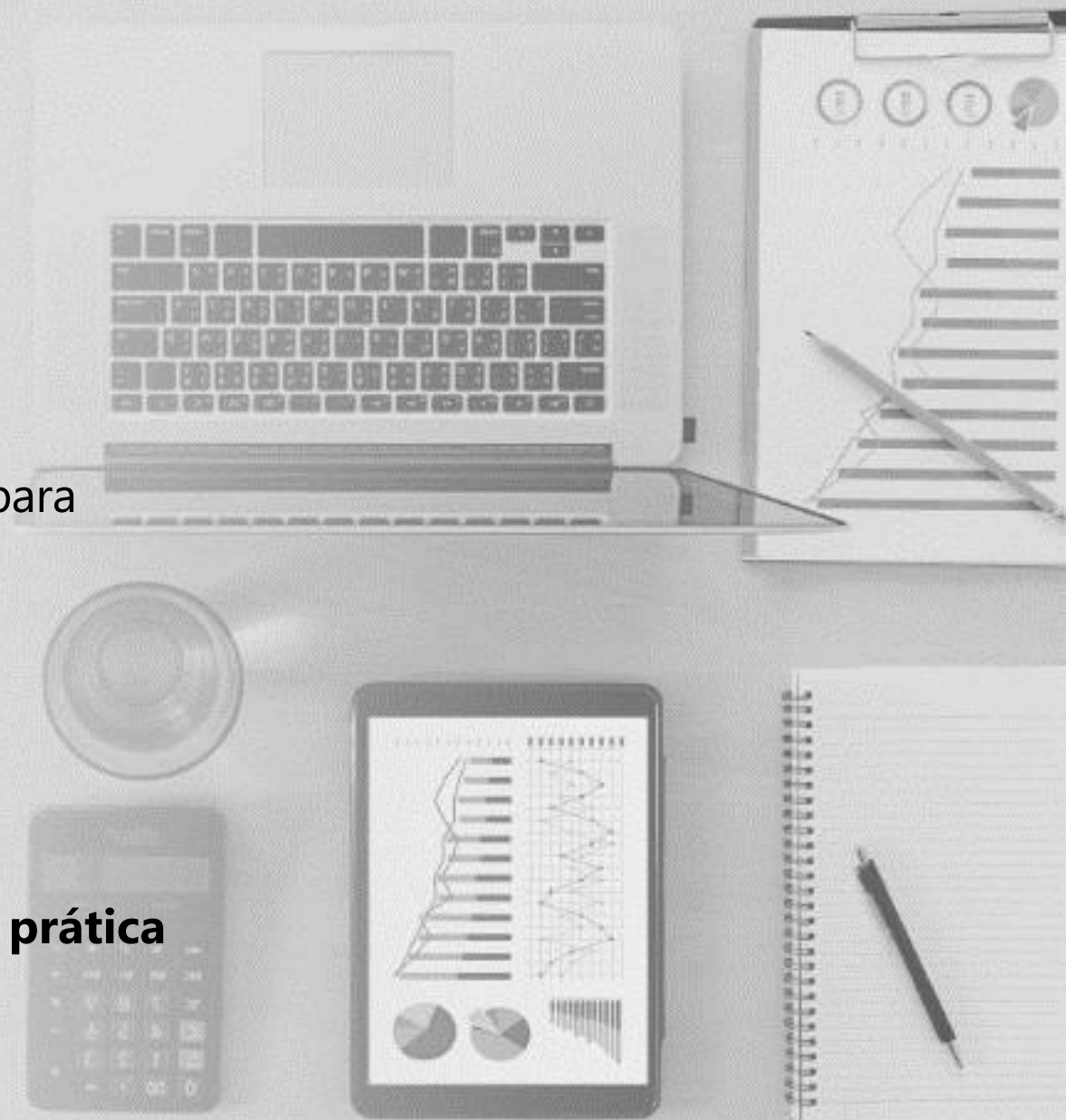


Veja o Artigo

Módulo 3

Autogerenciamento Emocional

- ✓ Lição 10: A Automotivação
- ✓ Lição 11: As 4 personalidades por Gretchen Rubin
- ✓ Lição 12: A Felicidade como habilidade e 8 passos para desenvolvê-la
- ✓ Lição 13: Mindfulness
- ✓ Lição 14: Capital Psicológico
- ✓ **Lição 15: 5 passos para lidar com as emoções na prática**



❏ 5 passos para lidar com as emoções na prática

Como Praticar

1. **Entenda sobre si mesmo** e busque saber quais são ações que você toma trabalhando **em situações desconfortáveis**.
2. Reflita sobre a Dicotomia do Controle e **mapeie se suas frustrações** recentes estão sob o que você consegue **ter controle**.
3. Treine o **domínio sob suas explosões**, refletindo nos três aspectos mostrados.
4. Entenda e **pratique a Adaptabilidade**, seguindo os passos dados para se tornar mais adaptável e mudar hábitos prejudiciais a você.
5. Pratique a **automotivação** e a **felicidade como uma habilidade** seguindo os insights passados e o template disponibilizado.

Empatia

Módulo 4

Módulo 4

Empatia

- ✓ **Lição 1: Objetivos deste Módulo**
- ✓ Lição 2: O que é Empatia?
- ✓ Lição 3: Como praticar a Empatia?
- ✓ Lição 4: Os limites da Empatia
- ✓ Lição 5: 5 benefícios de possuir Empatia
- ✓ Lição 6: Comunicação Não-Violenta: um exercício de Empatia
- ✓ Lição 7: 5 passos para aplicar a CNV
- ✓ Lição 8: 6 ações práticas para desenvolver a Empatia



🗺️ Objetivos deste Módulo

Ensinos

Objetivo

Apresentar a você o que é Empatia, os benefícios e a importância desta habilidade.

Perguntas de orientação:

- O que é empatia?
- Qual a diferença entre simpatia e empatia?
- Por que eu devo ser empático?
- Como eu posso desenvolver empatia?

Módulo 4

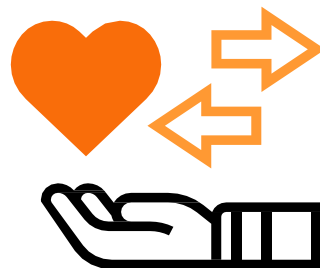
Empatia

- ✓ Lição 1: Objetivos deste Módulo
- ✓ **Lição 2: O que é Empatia?**
- ✓ Lição 3: Como praticar a Empatia?
- ✓ Lição 4: Os limites da Empatia
- ✓ Lição 5: 5 benefícios de possuir Empatia
- ✓ Lição 6: Comunicação Não-Violenta: um exercício de Empatia
- ✓ Lição 7: 5 passos para aplicar a CNV
- ✓ Lição 8: 6 ações práticas para desenvolver a Empatia



▣ O que é Empatia?

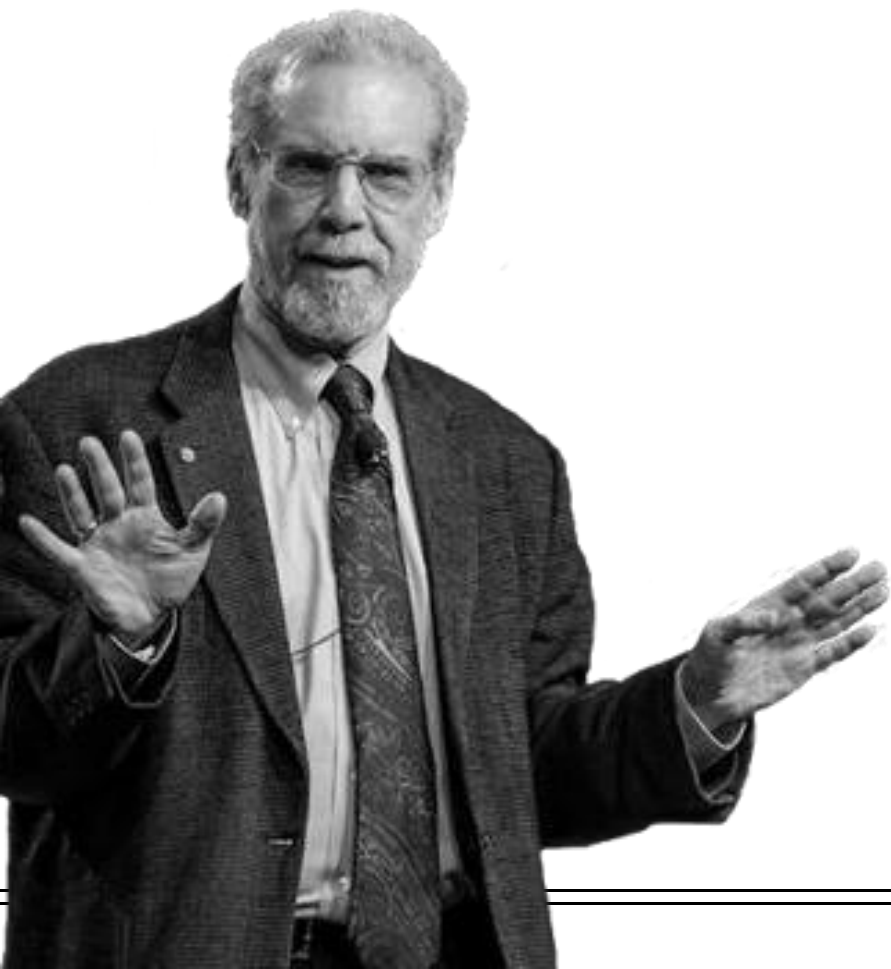
Definição



Segundo Roman Krznaric, pesquisador australiano, a **empatia** é a arte de se **colocar no lugar do outro** por meio da imaginação, **compreendendo seus sentimentos e perspectivas** e usando essa compreensão para guiar as próprias ações.

❏ O que é Empatia?

Definição



Já para Daniel Goleman, a empatia pode ser dividida em **três tipos**. São eles:

- **Empatia cognitiva:** a capacidade de compreender a perspectiva da outra pessoa
- **Empatia emocional:** a capacidade de sentir o que a outra pessoa sente
- **Preocupação empática:** a capacidade de sentir o que a outra pessoa precisa de você

"The Focused Leader"



Leia o artigo

Módulo 4

Empatia

- ✓ Lição 1: Objetivos deste Módulo
- ✓ Lição 2: O que é Empatia?
- ✓ **Lição 3: Como praticar a Empatia?**
- ✓ Lição 4: Os limites da Empatia
- ✓ Lição 5: 5 benefícios de possuir Empatia
- ✓ Lição 6: Comunicação Não-Violenta: um exercício de Empatia
- ✓ Lição 7: 5 passos para aplicar a CNV
- ✓ Lição 8: 6 ações práticas para desenvolver a Empatia



Empatia x Simpatia

A Diferença



Empatia e Simpatia

Em uma apresentação para a RSA, Brené Brown explicou a **diferença entre essas duas habilidades** de maneira leve e direta.

Segundo a pesquisadora, diferente de simpatia que é apenas o seu sentimento em relação às pessoas, a empatia é sentir com elas.

Empatia e
Simpatia



Assista à palestra
na RSA

❏ Como praticar a Empatia?

Para praticar

1

Escutar e reconhecer a perspectiva da outra pessoa como verdadeira, **sem julgamentos.**



2

Reconhecer os sentimentos nas pessoas.

3

Comunicar esses sentimentos, tentar **colocar em palavras** e definí-los.

❏ Como praticar a Empatia?

Para praticar



Em um caso prático, podemos simular uma situação em que você percebe um colega de sua equipe triste e desmotivado em um dia de trabalho. Essa é uma oportunidade para você ajudar sendo empático. Assim, caso ele se sinta a vontade contigo, **siga os passos abaixo explicados por Brené Brown.**

1

Escute tudo o que ela tem a dizer sobre o que está acontecendo, tomando a perspectiva da outra pessoa como verdadeira. Observações: **Sem julgamentos** e lembre-se que é hora de **escutar**.

▣ Como praticar a Empatia?

Para praticar



Em um caso prático, podemos simular uma situação em que você percebe um colega de sua equipe triste e desmotivado em um dia de trabalho. Essa é uma oportunidade para você ajudar sendo empático. Assim, caso ele se sinta a vontade contigo, **siga os passos abaixo explicados por Brené Brown.**

2

Durante o seu processo de escuta, procure **reconhecer os sentimentos** que seu colega sentiu/está sentindo pela fala dele. Para ajudar você, preparamos uma lista de sentimentos baseadas no Atlas das Emoções.

❏ Como praticar a Empatia?

Para praticar



Em um caso prático, podemos simular uma situação em que você percebe um colega de sua equipe triste e desmotivado em um dia de trabalho. Essa é uma oportunidade para você ajudar sendo empático. Assim, caso ele se sinta a vontade contigo, **siga os passos abaixo explicados por Brené Brown.**

3

Depois disso, **incentive que esses sentimentos sejam definidos e verbalizados pela própria pessoa.** Mas cuidado, não imponha os sentimentos, por exemplo com “Você deve estar sentindo muito esse tal sentimento, meu deus” sem que ele tenha o falado. Caso queira intervir, faça em forma de pergunta “Você está com tal sentimento?”. Lembre-se de que você tomou a perspectiva dele como verdadeira.

❏ Como praticar a Empatia?

Para praticar



Em um caso prático, podemos simular uma situação em que você percebe um colega de sua equipe triste e desmotivado em um dia de trabalho. Essa é uma oportunidade para você ajudar sendo empático. Assim, caso ele se sinta a vontade contigo, **siga os passos abaixo explicados por Brené Brown.**

Ao seguir esses passos, **você cria um vínculo de empatia com seu colega, conseguindo entender seus sentimentos e confortá-lo.** Vale ressaltar que nem sempre uma pessoa quer conversar para buscar soluções imediatamente, apenas **desabafar e organizar pensamentos.**

Módulo 4

Empatia

- ✓ Lição 1: Objetivos deste Módulo
- ✓ Lição 2: O que é Empatia?
- ✓ Lição 3: Como praticar a Empatia?
- ✓ **Lição 4: Os limites da Empatia**
- ✓ Lição 5: 5 benefícios de possuir Empatia
- ✓ Lição 6: Comunicação Não-Violenta: um exercício de Empatia
- ✓ Lição 7: 5 passos para aplicar a CNV
- ✓ Lição 8: 6 ações práticas para desenvolver a Empatia



Os limites da Empatia

Especialista

Empatia



Assista à entrevista



“A **empatia**, se colocar no lugar do outro, também **tem seus limites**. Me colocar no lugar do outro, **não é falsificar a sensação de que sou o outro**. [...] Conhecendo isso, mesmo sem a ilusão de sentir o que ele sente daquela maneira, posso me aproximar.”

Luiz Mauro Sá Martinho, *Escritor e Doutor em Ciências Sociais*

Módulo 4

Empatia

- ✓ Lição 1: Objetivos deste Módulo
- ✓ Lição 2: O que é Empatia?
- ✓ Lição 3: Como praticar a Empatia?
- ✓ Lição 4: Os limites da Empatia
- ✓ **Lição 5: 5 benefícios de possuir Empatia**
- ✓ Lição 6: Comunicação Não-Violenta: um exercício de Empatia
- ✓ Lição 7: 5 passos para aplicar a CNV
- ✓ Lição 8: 6 ações práticas para desenvolver a Empatia



❏ 5 benefícios de possuir Empatia

Os Benefícios

Segundo o especialista em Gestão Emocional em Corporações, Alexandre Ullmann, possuir empatia tem 5 benefícios principais, são eles:

1. Ajuda no equilíbrio emocional

Pessoas empáticas se conectam rapidamente com os outros, fazendo com que a grande maioria se sinta confortável e com que as relações interpessoais pareçam mais fáceis.

❏ 5 benefícios de possuir Empatia

Os Benefícios

Segundo o especialista em Gestão Emocional em Corporações, Alexandre Ullmann, possuir empatia tem 5 benefícios principais, são eles:

1. Ajuda no equilíbrio emocional
- 2. Ajuda a ser objetivo e justo**

A melhor maneira de ganhar o respeito dos outros demonstrando o entendimento pelo seu sofrimento, ainda que possamos divergir nas opiniões e nas razões que levam a tal situação.

❏ 5 benefícios de possuir Empatia

Os Benefícios

Segundo o especialista em Gestão Emocional em Corporações, Alexandre Ullmann, possuir empatia tem 5 benefícios principais, são eles:

1. Ajuda no equilíbrio emocional
2. Ajuda a ser objetivo e justo
3. **Melhora a autoestima e estimula a aprendizagem**

Sentir que temos um efeito positivo nos outros faz com que sejamos vistos como pessoas mais agradáveis e confiáveis. Além disso, o exercício da empatia nos permite aprender muito com os outros.

❏ 5 benefícios de possuir Empatia

Os Benefícios

Segundo o especialista em Gestão Emocional em Corporações, Alexandre Ullmann, possuir empatia tem 5 benefícios principais, são eles:

1. Ajuda no equilíbrio emocional
2. Ajuda a ser objetivo e justo
3. Melhora a autoestima e estimula a aprendizagem
4. **Transmite Generosidade**

Aqueles que demonstram empatia são colaborativos e mais bem-sucedidos. Isso os ajuda a atuar como catalisadores de mudança, influenciando outros a alcançar objetivos comuns.

❏ 5 benefícios de possuir Empatia

Os Benefícios

Segundo o especialista em Gestão Emocional em Corporações, Alexandre Ullmann, possuir empatia tem 5 benefícios principais, são eles:

1. Ajuda no equilíbrio emocional
2. Ajuda a ser objetivo e justo
3. Melhora a autoestima e estimula a aprendizagem
4. Transmite Generosidade
- 5. Fortalece as relações profissionais e as mantem ao longo do tempo**

Trabalhar empaticamente aumenta a força dos laços. Este aspecto é ótimo na negociação, bem como em casos em que é necessário selar acordos baseados na confiança.

MÓDULO 4

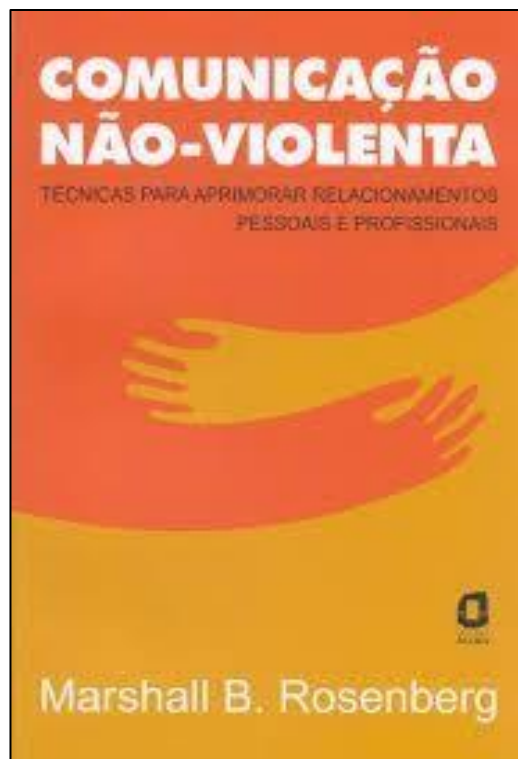
Empatia

- ✓ Lição 1: Objetivos deste Módulo
- ✓ Lição 2: O que é Empatia?
- ✓ Lição 3: Como praticar a Empatia?
- ✓ Lição 4: Os limites da Empatia
- ✓ Lição 5: 5 benefícios de possuir Empatia
- ✓ **Lição 6: Comunicação Não-Violenta: um exercício de Empatia**
- ✓ Lição 7: 5 passos para aplicar a CNV
- ✓ Lição 8: 6 ações práticas para desenvolver a Empatia



❏ Como desenvolver uma comunicação efetiva

Best-Seller



Comunicação Não-Violenta

A Comunicação Não-Violenta (CNV) nos ajuda a **diminuir posturas ofensivas** e reações violentas por meio da compaixão. Além disso, ela tem como objetivo **promover o respeito, a atenção, a empatia e gerar a vontade de nos entregarmos de coração.**

Um grande inimigo da comunicação não-violenta é o julgamento. Este está sem querer no nosso cotidiano, como por exemplo na forma que nos expressamos.

Comunicação
Não-Violenta



Veja o
Pocketbook

❏ Comunicação sem julgamentos

Revendo valores

Juízo DE VALOR

Ele não se importa com o projeto

Ele foi um sem-educação comigo

Você sempre se atrasa

Você nunca me escuta

Ele é um amor de pessoa

Juízo REAL

Ele faltou duas reuniões consecutivas

Ele me respondeu uma mensagem em CAPS LOCK

Esta é a terceira reunião que você se atrasa

Eu te pedi e você não fez

Ele deu bolo de aniversário pro departamento todo uma vez

Módulo 4

Empatia

- ✓ Lição 1: Objetivos deste Módulo
- ✓ Lição 2: O que é Empatia?
- ✓ Lição 3: Como praticar a Empatia?
- ✓ Lição 4: Os limites da Empatia
- ✓ Lição 5: 5 benefícios de possuir Empatia
- ✓ Lição 6: Comunicação Não-Violenta: um exercício de Empatia
- ✓ **Lição 7: 5 passos para aplicar a CNV**
- ✓ Lição 8: 6 ações práticas para desenvolver a Empatia



❏ 5 passos para aplicar a Comunicação Não-Violenta

Para Praticar

1. Coloque-se no lugar do outro, procurando **entender seus motivos**.
2. Pratique **observar** as pessoas **sem julgá-las**.
3. **Use a empatia** em todos os seus relacionamentos, tanto **para falar quanto para ouvir** as pessoas
4. Caso receba algo negativo que cause stress, **utilize o passo a passo ensinado no módulo 3 para expressar sua raiva plenamente**.
5. Seja sempre **honesto consigo e com os outros**.

Módulo 4

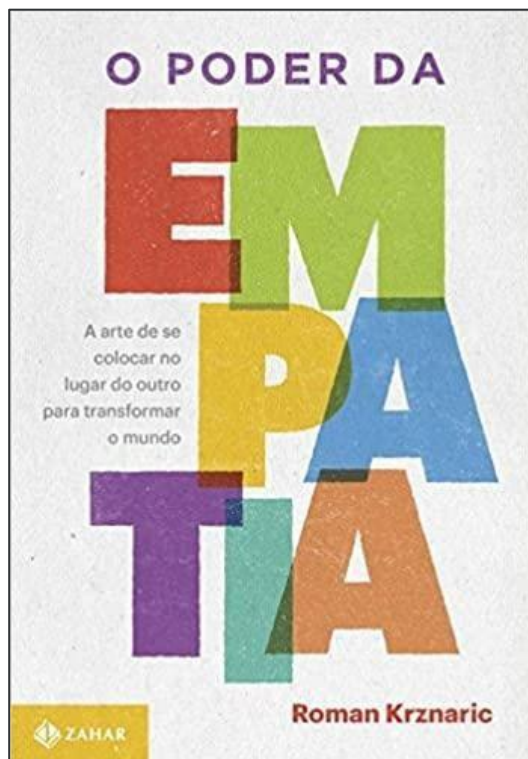
Empatia

- ✓ Lição 1: Objetivos deste Módulo
- ✓ Lição 2: O que é Empatia?
- ✓ Lição 3: Como praticar a Empatia?
- ✓ Lição 4: Os limites da Empatia
- ✓ Lição 5: 5 benefícios de possuir Empatia
- ✓ Lição 6: Comunicação Não-Violenta: um exercício de Empatia
- ✓ Lição 7: 5 passos para aplicar a CNV
- ✓ **Lição 8: 6 ações práticas para desenvolver a Empatia**



❑ 6 ações práticas para desenvolver a Empatia

Referência



O Poder da Empatia

Pessoas extremamente empáticas têm algo comum. Elas se esforçam para cultivar **seis hábitos**, permitindo-lhes **compreender como outros veem o mundo**. O desafio que enfrentamos, se tivermos a esperança de realizar plenamente o *Homo empathicus* que reside dentro de cada um de nós, é **desenvolver esses seis hábitos o melhor que pudermos**.

O Poder da
Empatia



Veja o Livro

❏ 6 ações práticas para desenvolver a Empatia

Para Praticar

1 Acione seu cérebro empático



Acione seu cérebro empático

Antes de tudo, entenda a Empatia como uma habilidade natural do ser humano. Dessa forma, tenha em mente que você pode ser empático como também treinar para desenvolver melhor sua empatia.

❑ 6 ações práticas para desenvolver a Empatia

Para Praticar

1

Acione seu cérebro empático

2

Dê o salto imaginativo



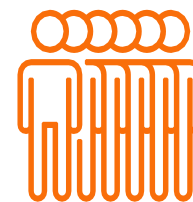
Dê o salto imaginativo

Tire um tempo periodicamente e faça um esforço consciente para colocar-se no lugar de outras pessoas – inclusive no de “rivais” – para reconhecer sua humanidade, individualidade e perspectivas. Depois de um tempo, você vai estar fazendo isso antes de tomar decisões que poderiam ser precipitadas sem esse hábito.

■ 6 ações práticas para desenvolver a Empatia

Para Praticar

- 1 Acione seu cérebro empático
- 2 Dê o salto imaginativo
- 3 Busque aventuras experienciais



Busque aventuras experienciais

Explore vidas e culturas diferentes da sua. Você pode fazer isso por imersão direta, viajando para um lugar diferente, experimentando alimentação, vestimentas e se interessando pela cultura de modo geral. Pode ser ir a um outro país ou até mesmo visitar um parente no interior.

■ 6 ações práticas para desenvolver a Empatia

Para Praticar

- 1 Acione seu cérebro empático
- 2 Dê o salto imaginativo
- 3 Busque aventuras experienciais
- 4 **Pratique a arte da conversação**



Pratique a arte da conversação

Incentive a curiosidade por pessoas diferentes da que você já está acostumado a conversar. Você pode buscar conversar e escutar histórias de pessoas diferentes de seu time no seu trabalho, por exemplo.

❏ 6 ações práticas para desenvolver a Empatia

Para Praticar

- 1 Acione seu cérebro empático
- 2 Dê o salto imaginativo
- 3 Busque aventuras experienciais
- 4 Pratique a arte da conversação
- 5 Viaje em sua poltrona



Viaje em sua poltrona

Reconheça os sentimentos e tome a perspectiva de outras pessoas com a ajuda da arte, da literatura, do cinema e das redes sociais na internet. Você pode começar tentando se conectar com personagens bem construídos de diversas obras.

❑ 6 ações práticas para desenvolver a Empatia

Para Praticar

- 1 Acione seu cérebro empático
- 2 Dê o salto imaginativo
- 3 Busque aventuras experienciais
- 4 Pratique a arte da conversação
- 5 Viaje em sua poltrona
- 6 Inspire uma revolução



Inspire uma revolução

Participe de projetos sociais, seja voluntário ou remunerado, e promova um estado de mudança social a partir da empatia com os beneficiários dessa ação. Hoje muitas empresas fazem ações sociais, você pode começar por elas.

Sociabilidade

Módulo 5

Módulo 5

Sociabilidade

- ✓ Lição 1: Objetivos deste Módulo
- ✓ Lição 2: O que é Sociabilidade?
- ✓ Lição 3: 5 práticas para criar conexões no ambiente de trabalho
- ✓ Lição 4: Como influenciar pessoas
- ✓ Lição 5: A Escuta Ativa
- ✓ Lição 6: Consciência Organizacional
- ✓ Lição 7: O modelo PERMA
- ✓ Lição 8: Conhecendo as personalidades de sua equipe por personalidade



Módulo 5

Sociabilidade

- ✓ Lição 9: Conhecendo as personalidades de sua equipe através da Inteligência Emocional
- ✓ Lição 10: Conflitos: Um overview
- ✓ Lição 11: Conflitos: Autoconsciência e Vieses
- ✓ Lição 12: Feedback e Feedforward
- ✓ Lição 13: 5 dicas para melhorar o seu Feedback
- ✓ Lição 14: 5 passos para desenvolver na prática a Sociabilidade



Módulo 5

Sociabilidade

✓ Lição 1: Objetivos deste Módulo

✓ Lição 2: O que é Sociabilidade?

✓ Lição 3: 5 práticas para criar conexões no ambiente de trabalho

✓ Lição 4: Como influenciar pessoas

✓ Lição 5: A Escuta Ativa

✓ Lição 6: Consciência Organizacional

✓ Lição 7: O modelo PERMA

✓ Lição 8: Conhecendo as personalidades de sua equipe por personalidade



🗺️ Objetivos deste Módulo

Ensinos

Objetivo

Apresentar a você conhecimentos teóricos e práticos sobre Sociabilidade e como desenvolvê-la

Perguntas de orientação:

- O que é Sociabilidade?
- Como posso criar conexões?
- Como ter influência em conversas em grupo?
- Como posso me desenvolver a partir das relações com minha equipe de trabalho?

Módulo 5

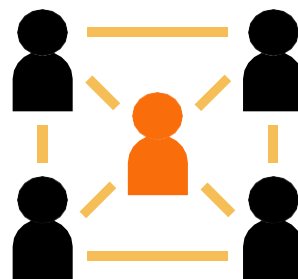
Sociabilidade

- ✓ Lição 1: Objetivos deste Módulo
- ✓ **Lição 2: O que é Sociabilidade?**
- ✓ Lição 3: 5 práticas para criar conexões no ambiente de trabalho
- ✓ Lição 4: Como influenciar pessoas
- ✓ Lição 5: A Escuta Ativa
- ✓ Lição 6: Consciência Organizacional
- ✓ Lição 7: O modelo PERMA
- ✓ Lição 8: Conhecendo as personalidades de sua equipe por personalidade



❏ O que é a Sociabilidade?

Definição



A **sociabilidade** é a habilidade de **gerenciar relacionamentos**. Uma pessoa com essa habilidade bem desenvolvida é excelente em **criar conexões, influenciar pessoas e trabalhar em equipe**.



Módulo 5

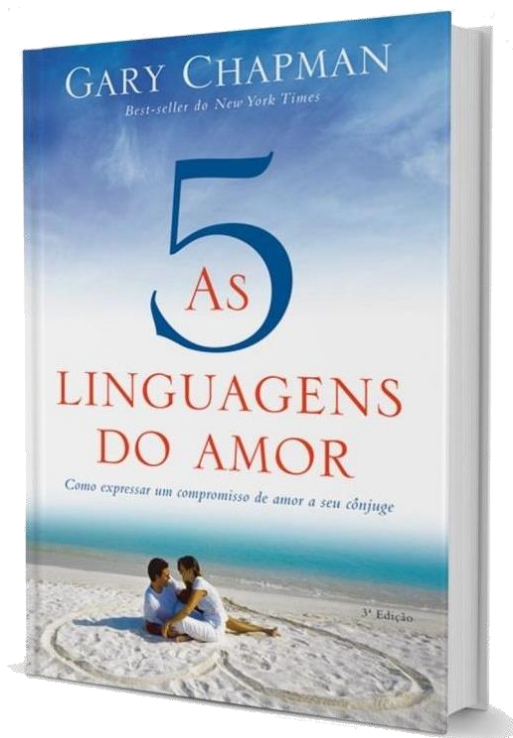
Sociabilidade

- ✓ Lição 1: Objetivos deste Módulo
- ✓ Lição 2: O que é Sociabilidade?
- ✓ **Lição 3: 5 práticas para criar conexões no ambiente de trabalho**
- ✓ Lição 4: Como influenciar pessoas
- ✓ Lição 5: A Escuta Ativa
- ✓ Lição 6: Consciência Organizacional
- ✓ Lição 7: O modelo PERMA
- ✓ Lição 8: Conhecendo as personalidades de sua equipe por personalidade



❑ Como criar conexões no ambiente de trabalho

Indicação



Em seu livro “As 5 Linguagens do Amor”, Gary Chapman mostra formas de como ser mais assertivos na comunicação afetiva. Segundo o autor, **existem 5 linguagens básicas pelo qual o afeto é expressado e compreendido**. Dessa forma, baseado na obra e adaptando ao mercado, listamos **as 5 linguagens das conexões profundas para desenvolver boas conexões e relações de amizade no ambiente de trabalho**.

As 5 Linguagens
do Amor



Veja o Livro

▣ As 5 linguagens das conexões profundas

Para praticar

Palavras de Afirmação

Dar elogios e reconhecimento

Ex: "Você fez um ótimo trabalho!", "Gostei muito de seu projeto"

Presentes

Dar objetos ou experiências como mimos e lembranças

Toque Físico

Apertos de mão, abraços

Atos de Serviço

Fazer favores, ser solícito, facilitar a vida

Tempo de Qualidade

Ter longas conversas, ter momentos de integração

▣ As 5 linguagens das conexões profundas

Para praticar

Palavras de Afirmação

Dar elogios e reconhecimento

Presentes

Dar objetos ou experiências como mimos e lembranças

Ex: Dar um bombom de aniversário a um colega de trabalho

Toque Físico

Apertos de mão, abraços

Atos de Serviço

Fazer favores, ser solícito, facilitar a vida

Tempo de Qualidade

Ter longas conversas, ter momentos de integração

▣ As 5 linguagens das conexões profundas

Para praticar

Palavras de Afirmação

Dar elogios e reconhecimento

Presentes

Dar objetos ou experiências como mimos e lembranças

Toque Físico

Apertos de mão, abraços

Ex: Apertos de mão para cumprimentar, abraços em momentos felizes

Atos de Serviço

Fazer favores, ser solícito, facilitar a vida

Tempo de Qualidade

Ter longas conversas, ter momentos de integração

▣ As 5 linguagens das conexões profundas

Para praticar

Palavras de Afirmação

Dar elogios e reconhecimento

Presentes

Dar objetos ou experiências como mimos e lembranças

Toque Físico

Apertos de mão, abraços

Atos de Serviço

Fazer favores, ser solícito, facilitar a vida

Ex: Dar uma pequena ajuda àquele colega sobrecarregado em um projeto

Tempo de Qualidade

Ter longas conversas, ter momentos de integração

▣ As 5 linguagens das conexões profundas

Para praticar

Palavras de Afirmação

Dar elogios e reconhecimento

Presentes

Dar objetos ou experiências como mimos e lembranças

Toque Físico

Apertos de mão, abraços

Atos de Serviço

Fazer favores, ser solícito, facilitar a vida

Tempo de Qualidade

Ter longas conversas, ter momentos de integração
Ex: Promover e participar de Happy Hour com colegas

Módulo 5

Sociabilidade

- ✓ Lição 1: Objetivos deste Módulo
- ✓ Lição 2: O que é Sociabilidade?
- ✓ Lição 3: 5 práticas para criar conexões no ambiente de trabalho
- ✓ **Lição 4: Como influenciar pessoas**
- ✓ Lição 5: A Escuta Ativa
- ✓ Lição 6: Consciência Organizacional
- ✓ Lição 7: O modelo PERMA
- ✓ Lição 8: Conhecendo as personalidades de sua equipe por personalidade



❏ Como Fazer Amigos e Influenciar Pessoas

Best-Seller



Nesta obra, Carnegie afirma modos de aprofundar conexões com as pessoas. Segundo o autor, a **reação de uma pessoa é o espelho da forma como você a trata**. Assim, **para ser notável e influente, é preciso demonstrar importância** pelos outros.

Para isso, há duas principais formas de dar importância:

- Elogios:** **Aprecie o trabalho de seus colegas**, sendo sincero e seguindo a CNV para não entrar em bajulação.
- Disposição:** Receba a pessoa com um sorriso, **chame-a pelo nome e esteja disposto a ouvi-la**.

Como Fazer
Amigos



Veja o
Pocketbook

❏ Como Fazer Amigos e Influenciar Pessoas

Best-Seller



A título de curiosidade, em uma entrevista do Grupo Voitto com Vitor Baesso, especialista em vendas, o convidado explicou como um comprador pode usar **o elogio** como um gatilho com um vendedor para ganhar um desconto ou alguma vantagem, ou seja, **um exemplo prático de como utilizar o elogio como uma forma de influenciar uma pessoa.**

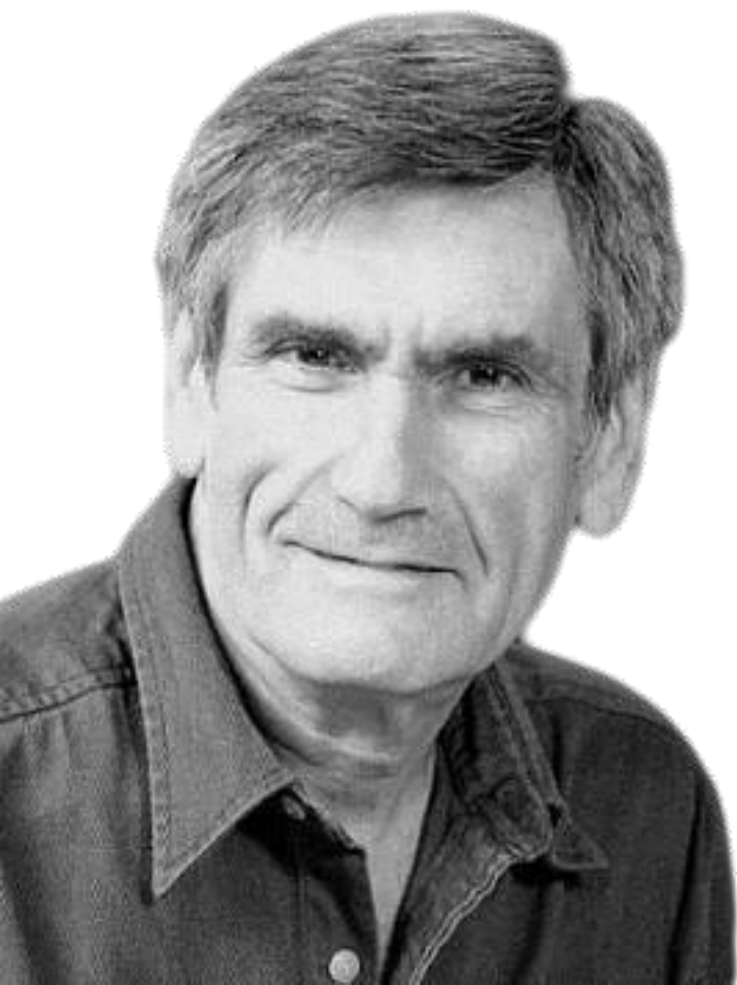
Entrevista Vitor
Baesso



Veja o IGTV

❑ Como expressar sentimentos com CNV

Especialista



Em sua obra Comunicação Não-Violenta, Marshall também explica que **a CNV nos encoraja a receber apreciação com a mesma qualidade empática que nos expressamos.**

Além disso, o autor mostra **três componentes** que são demasiadamente **importantes ao expressar um elogio**. E, seguindo essa dica, os elogios serão sinceros e não entrarão no campo da bajulação.

❏ Como expressar sentimentos com CNV

Comunicação Não-Violenta

Os 3 Componentes da boa Apreciação

As ações que contribuíram para nosso bem-estar

As necessidades específicas que foram atendidas

Os sentimentos agradáveis gerados atendendo tais necessidades

⚡ Como expressar sentimentos com CNV na prática

Estudo de Caso

Para exemplificar, imagine uma pessoa saindo de uma boa palestra sobre comunicação não-violenta, na qual adorou pois aprendeu muito, e tem a chance de falar com o ministrante. A chance de fazer uma boa apreciação podendo motivar bastante o palestrante é esta. Sendo assim, incluindo os componentes apontados por Marshall, o ideal é estruturar da seguinte forma:

- **“Isso é o que você fez. Isso é o que eu sinto e isso é minha necessidade que foi atendida”**

Ou seja:

–“Sr. Palestrante, quando você me disse essas duas coisas (mostrando suas anotações), senti muita esperança e alívio, pois tenho procurado uma maneira de estabelecer uma boa comunicação com meus colegas de trabalho e isso me deu a orientação que eu estava procurando.

Módulo 5

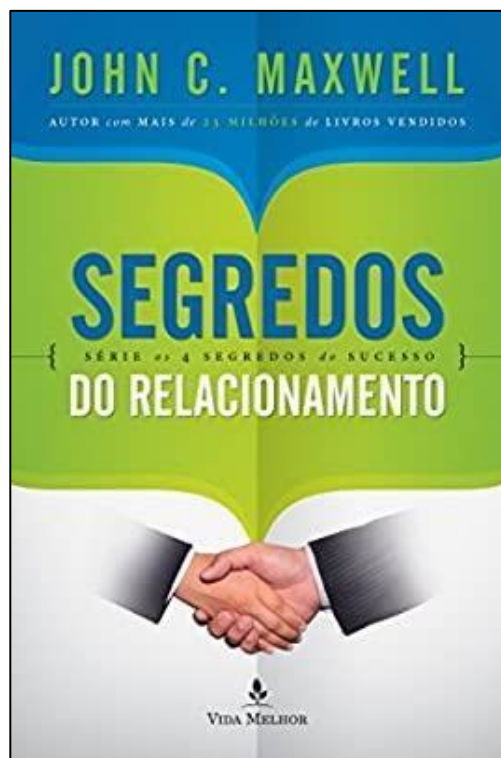
Sociabilidade

- ✓ Lição 1: Objetivos deste Módulo
- ✓ Lição 2: O que é Sociabilidade?
- ✓ Lição 3: 5 práticas para criar conexões no ambiente de trabalho
- ✓ Lição 4: Como influenciar pessoas
- ✓ **Lição 5: A Escuta Ativa**
- ✓ Lição 6: Consciência Organizacional
- ✓ Lição 7: O modelo PERMA
- ✓ Lição 8: Conhecendo as personalidades de sua equipe por personalidade



⚡ Além de falar, devemos escutar em dobro!

Best-Seller



Segredos do Relacionamento

Nesta obra, Maxwell relata que **escutar habilmente é a base para o cultivo de relacionamentos pessoais.** Além disso, o autor ressalta que pode parecer que não existem benefícios de ser bom ouvinte, mas ao se tornar um, você **desenvolve a capacidade de criar relacionamentos sólidos, além de reunir informações preciosas e aumentar seu autoconhecimento.** E, por isso, ele prepara uma série de passos para desenvolver essa habilidade.

Segredos do
Relacionamento



Veja o Livro

❏ 6 dicas para ser um bom ouvinte

Para Praticar

Olhe para
quem está
falando

Suspenda seu
julgamento

Não interrompa

Concentre-se
na
compreensão

Faça perguntas
de
esclarecimento

Parafraseie
trechos durante
a conversa

Módulo 5

Sociabilidade

- ✓ Lição 1: Objetivos deste Módulo
- ✓ Lição 2: O que é Sociabilidade?
- ✓ Lição 3: 5 práticas para criar conexões no ambiente de trabalho
- ✓ Lição 4: Como influenciar pessoas
- ✓ Lição 5: A Escuta Ativa
- ✓ **Lição 6: Consciência Organizacional**
- ✓ Lição 7: O modelo PERMA
- ✓ Lição 8: Conhecendo as personalidades de sua equipe por personalidade



❏ O que é a Consciência Organizacional?

Conceito

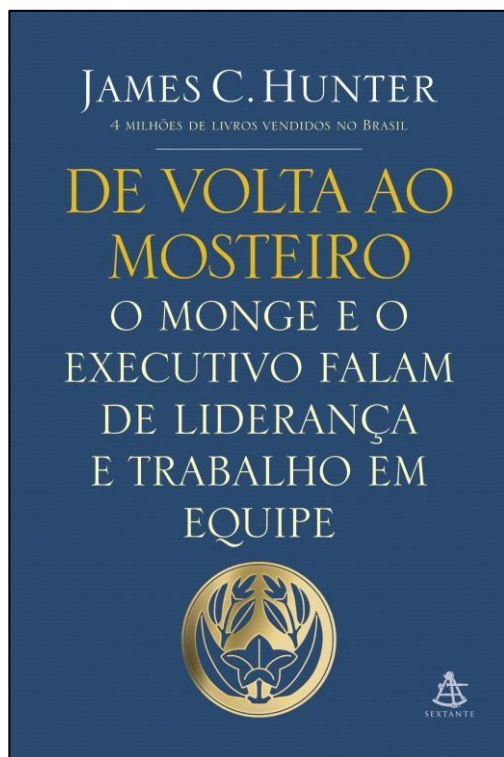


Segundo Daniel Goleman, Consciência Organizacional é a **capacidade de entender a política de uma organização e como isso afeta as pessoas que trabalham nela.**

Sendo assim, vamos entender **o conceito de Comunidade, as etapas de sua formação e como cada etapa afeta os membros de sua equipe.**

❏ O que é uma comunidade?

Alto Desempenho



“ Comunidade, segundo a obra "De Volta ao Mosteiro", é o ambiente em que as pessoas tem aprendido a **aceitar e a transcender suas diferenças**, a resolver seus conflitos em vez de evitá-los, a assumir responsabilidade pelo grupo, a se comunicar de forma eficiente e a criar um **lugar onde possam ser elas mesmas**. Em suma, a criar um ambiente **saudável e seguro** para o desenvolvimento das atividades.”

De Volta ao
Mosteiro



Veja o
Pocketbook

▣ Os quatro estágios de formação de uma comunidade

Alto Desempenho

Fingimento

Fricção

Formação

Funcionamento

❏ A fase de Fingimento

Estágio 1

Fingimento

Fricção

Formação

Funcionamento



- ❖ Os membros **fingem** ser um grupo **unido, sem diferenças** reais de opiniões, ideias ou visões de mundo.
- ❖ Este estágio nos leva a evitar de falar sobre **assuntos incômodos** ou dar opiniões divergentes do grupo.
- ❖ Evitam conflitos, conversam sobre **generalidades** e ficam **entediados**.

▣ A fase de Fricção

Estágio 2

Fingimento

Fricção

Formação

Funcionamento

- ❖ Fase em que o fingimento começa a **cair por terra** e que as diferenças individuais no grupo podem finalmente emergir.
- ❖ As pessoas querem **impor** a sua verdade.
- ❖ Todos nesse etapas se tornam **gênios** nos mais variados assuntos.

❏ Fingimento e Fricção

Estágio 2

Fingimento

Fricção

Formação

Funcionamento

- ❖ As pessoas acham que as **diferenças internas afetam a harmonia do grupo**, porém é a diversidade que agrega.
- ❖ Nisso vem a vontade de destruir, consertar, mudar, converter ou fazer qualquer coisa para que se chegue em um **acordo**.
- ❖ Dar o próximo passo é o mais **difícil**, geralmente os grupos ficam em um **loop nesses dois estágios**.

■ A fase de Formação

Estágio 3

Fingimento

Fricção

Formação

Funcionamento



- ❖ Momento de transformação do grupo em uma **equipe saudável** que trabalha em **nível superior**.
- ❖ Começam a acolher a ideia de que, quando fazem **parte de um grupo problemático**, elas são **parte do problema**.
- ❖ As pessoas começam a identificar suas **barreiras pessoais** e trabalham para superá-las, pelo bem da equipe.

▣ A fase de Formação

Estágio 3

Fingimento

Fricção

Formação

Funcionamento



- ❖ Feedback é **essencial** nessa fase.
- ❖ Falar na primeira pessoa (**locus interno**).
- ❖ Por trás da máscara de compostura há **mágoas** e **danos profundos**. Em todos nós.

❏ A fase de Funcionamento

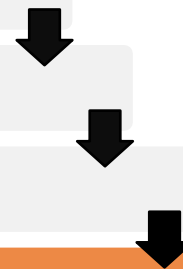
Estágio 4

Fingimento

Fricção

Formação

Funcionamento



- ❖ A comunidade se une **rapidamente em resposta à crises**, mas pode desmoronar na mesma rapidez, quando passa a **emergência**.
- ❖ Nessa etapa todas as barreiras foram superadas e assim o grupo passa a trabalhar de **forma sinérgica**.
- ❖ Ficam livres para ser eles mesmos, **sem temer o ridículo**, a condenação ou julgamentos.

❏ A fase de Funcionamento

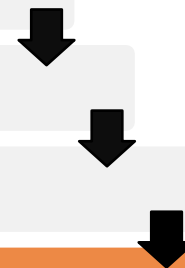
Estágio 4

Fingimento

Fricção

Formação

Funcionamento



- ❖ Discutem com mais **delicadeza**, sem querer impor sua verdade, mas ouvindo o outro para descobrir **pontos de vista diferentes**.
- ❖ Praticam novas condutas, como a escuta, a sinceridade, a confiança e a **liderança servidora**.
- ❖ As decisões são tomadas por **consenso**.

Módulo 5

Sociabilidade

- ✓ Lição 1: Objetivos deste Módulo
- ✓ Lição 2: O que é Sociabilidade?
- ✓ Lição 3: 5 práticas para criar conexões no ambiente de trabalho
- ✓ Lição 4: Como influenciar pessoas
- ✓ Lição 5: A Escuta Ativa
- ✓ Lição 6: Consciência Organizacional
- ✓ **Lição 7: O modelo PERMA**
- ✓ Lição 8: Conhecendo as personalidades de sua equipe por personalidade

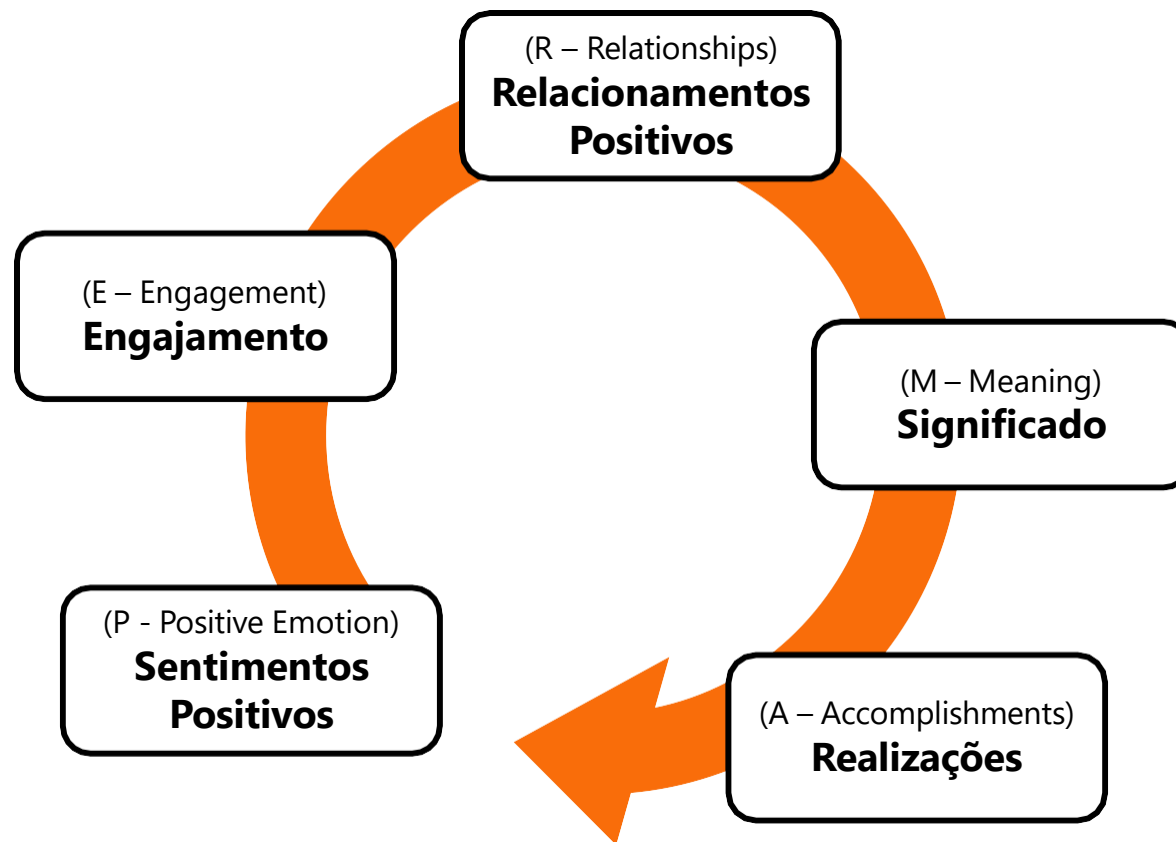


❏ O Bem-estar no ambiente de Trabalho

Modelo PERMA

Uma outra forma de entender sobre o seu ambiente de trabalho é através do **P.E.R.M.A.**, metodologia criada pelo especialista em psicologia positiva Martin Seligman, que levanta **5 elementos que quando trabalhados levam ao bem-estar.**

É possível medir estes elementos de várias maneiras e propor novos processos que ajudem a estimular sua aplicação no dia-a-dia da organização. Desde ações pequenas pontuais a processos maiores que envolvam mais de um time.



Módulo 5

Sociabilidade

- ✓ Lição 1: Objetivos deste Módulo
- ✓ Lição 2: O que é Sociabilidade?
- ✓ Lição 3: 5 práticas para criar conexões no ambiente de trabalho
- ✓ Lição 4: Como influenciar pessoas
- ✓ Lição 5: A Escuta Ativa
- ✓ Lição 6: Consciência Organizacional
- ✓ Lição 7: O modelo PERMA
- ✓ **Lição 8: Conhecendo as personalidades de sua equipe por personalidade**



❑ Conhecendo as personalidades de sua equipe

Introdução



Saber **trabalhar em equipe** é uma habilidade necessária no atual mercado e, para desenvolvê-la, **o primeiro passo é conhecer seu grupo de trabalho.**

Para isso, uma boa maneira utilizada já em diversas empresas é **através da metodologia MBTI**. Entenda as 16 personalidades que podem existir em sua equipe.

❏ Conhecendo as personalidades de sua equipe

MBTI

MBTI



Faça o Teste

Analistas



Arquiteto (INTJ)

Possuem um plano para tudo, são imaginativos e pensam de forma estratégica



Lógico (INTP)

Possuem uma insaciável sede pelo conhecimento



Comandante (ENTJ)

Líderes obstinados, que sempre encontram um caminho



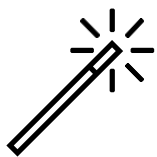
Debatedor (ENTP)

Inteligentes e curiosos, não resistem a um desafio intelectual

▣▣ Conhecendo as personalidades de sua equipe

MBTI

Diplomatas



Advogado (INFJ)

*Quietos e místicos,
idealistas inspiradores
e incansáveis.*



Mediador (INFP)

*Poéticos, altruístas,
sempre ansiosos
para apoiar uma
boa causa*



Protagonistas (ENFJ)

*Líderes carismáticos e
inspiradores, que
conseguem hipnotizar
sua audiência*



Ativistas (ENFP)

*Espíritos livres,
criativos, sociáveis e
entusiastas, sempre
encontrando uma
razão pra sorrir*

▣▣ Conhecendo as personalidades de sua equipe

MBTI

Sentinelas



Logístico (ISTJ)

*Indivíduos
extremamente práticos
e confiáveis*



Defensor (ISFJ)

*Protetores dedicados e
acolhedores, prontos
para defender*



Executivo (ESTJ)

*Administram coisas ou
pessoas de forma
excelente*



Cônsul (ESFJ)

*Atenciosos,
sociáveis e
populares, sempre
prontos a ajudar*

▣▣ Conhecendo as personalidades de sua equipe

MBTI

Exploradores



Virtuoso (ISTP)

*Experimentadores
práticos e ousados*



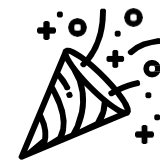
Aventureiro (ISFP)

*Artistas flexíveis e
charmosos, sempre
prontos para
explorar e fazer
algo novo*



Empresário (ESTP)

*Pessoas inteligentes,
enérgicas e
perceptivas, que
gostam de arriscar*



Animador (ESFP)

*Entusiasmados,
enérgicos e
espontâneos*

Módulo 5

Sociabilidade

✓ **Lição 9: Conhecendo as personalidades de sua equipe através da Inteligência Emocional**

✓ Lição 10: Conflitos: Um overview

✓ Lição 11: Conflitos: Autoconsciência e Vieses

✓ Lição 12: Feedback e Feedforward

✓ Lição 13: 5 dicas para melhorar o seu Feedback

✓ Lição 14: 5 passos para desenvolver na prática a Sociabilidade



▣▣ Conhecendo as personalidades de sua equipe

Alternativa



Outra boa maneira de conhecer bem a sua equipe de trabalho, seja você líder ou liderado, é **aplicar a vulnerabilidade, a empatia e a escuta ativa**.

Esses 3 tópicos já foram comentados no curso e são importantíssimos para se **cultivar boas conexões e entender um ao outro**. Este processo não é rápido, assim como o autoconhecimento, entender as pessoas ao seu redor é uma jornada.

■ ■ Conhecendo as personalidades de sua equipe

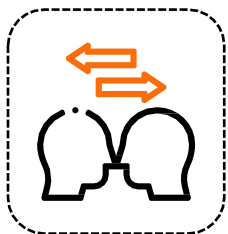
Para Praticar



Vulnerabilidade: Seja transparente com sua equipe de trabalho, mesmo quando seja algo que te traga vergonha em primeiro momento. Por exemplo, ter errado em uma tarefa, ou então não saber realizar outra que te pediram (até mesmo se você for o líder). Como tratado anteriormente, dessa forma, você se sentirá mais conectado a seu grupo. E, na prática, as pessoas sentirão mais confiança em você.



Escuta Ativa: Sendo uma pessoa confiável, as pessoas ao seu redor se sentirão mais a vontade em compartilhar assuntos contigo, inclusive defeitos. Sendo assim, a escuta ativa nessa parte é muito importante. Para aprender sobre as pessoas, escute-as sabiamente.



Empatia: Por fim, é sempre válido lembrar de evitar julgamentos. Para entender a personalidade de cada um da sua equipe, não se projete nas atitudes de seus colegas e sim tome a perspectiva deles. Como já relatado, busque perguntar ao invés de tirar conclusões precipitadas sobre as atitudes e emoções alheias.

Módulo 5

Sociabilidade

✓ Lição 9: Conhecendo as personalidades de sua equipe através da Inteligência Emocional

✓ **Lição 10: Conflitos: Um overview**

✓ Lição 11: Conflitos: Autoconsciência e Vieses

✓ Lição 12: Feedback e Feedforward

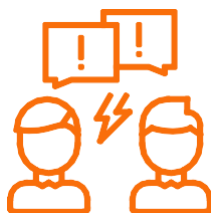
✓ Lição 13: 5 dicas para melhorar o seu Feedback

✓ Lição 14: 5 passos para desenvolver na prática a Sociabilidade



⚡ Conflitos

Definição



Conflitos são fenômenos que **ocorrem quando existe incompatibilidade** entre duas ou mais pessoas, grupos, sociedade ou empresas. Ele atinge, principalmente, as relações pessoais, profissionais e **não tem fórmula mágica para ser eliminado.**

Conflito Latente

É aquele que não aparece na relação, há um problema mas ele **não é evidente para todos os envolvidos**

Conflito Percebido

É a evolução do conflito latente, onde **todos os envolvidos estão cientes mas ainda não se manifestaram**

Conflito Sentido

Há uma **presença marcante das emoções** das pessoas envolvidas

Conflito Manifesto

Afeta os relacionamentos no local e **há necessidade de uma outra pessoa para auxiliar na resolução.**

❑ 4 pontos de atenção para Resolução de Conflitos

Conflitos Quente e Frio

Conflito Quente

Conflito Frio

Identifique o ambiente

As pessoas já passaram para uma discussão, ao ponto de se agredirem verbal ou fisicamente. É intenso, os envolvidos estão muito emotivos

As pessoas não estão se atacando diretamente. Podem não demonstrar emoções e até chegar a não discutir para tentar resolver o problema

Aguarde o tempo certo

Espere que as pessoas envolvidas se acalmem, se não for uma necessidade urgente a resolução dessa questão. Aqui, a espera pode ajudar a controlar a situação

Aqui vemos o contrário, não deixe o tempo passar para mediar essa discussão, pois as pessoas podem perder o interesse e esta será sempre uma situação não resolvida

Defina regras

Defina o que será falado com tempos médios para cada parte se expressar, mediando a discussão para que ambas as partes falem e sejam ouvidas, sem comportamentos exagerados

Crie um debate, não deixe brechas nos assuntos discutidos e tente abordar tudo que é necessário para que não sobrem assuntos mal resolvidos.

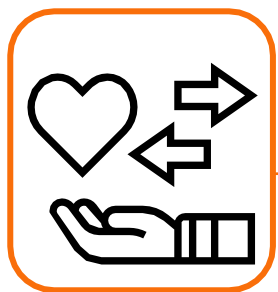
Mantenha o foco

Pessoas com opiniões divergentes podem tender a fazer acusações e desviar o foco do assunto. Limite as pessoas no assunto da discussão e corte questões pessoalmente agressivas

Incentive as pessoas a falarem suas opiniões sobre o problema em questão, deixando-as confortáveis para expressar sua opinião no assunto. Formule perguntas se necessário.

■ 3 habilidades importantes na Resolução de Conflitos

Desenvolva



Empatia

Para começar, é importante utilizar da empatia. Busque **entender as necessidades não atendidas das partes envolvidas**. Compreenda as necessidades individuais e compartilhadas.



Negociação

Entendendo-se as necessidades, o próximo passo é **buscar estratégias de ganhos múltiplos**. Este processo é uma tomada de decisão interpessoal que exige enxergar resultados por diferentes perspectivas.



Influência

Por fim, a influência é necessária pra **fechar acordos entre as diversas partes do conflito**. Uma vez que, provavelmente, nessa etapa poderá haver resistência às mudanças propostas.

Módulo 5

Sociabilidade

- ✓ Lição 9: Conhecendo as personalidades de sua equipe através da Inteligência Emocional
- ✓ Lição 10: Conflitos: Um overview
- ✓ **Lição 11: Conflitos: Autoconsciência e Vieses**
- ✓ Lição 12: Feedback e Feedforward
- ✓ Lição 13: 5 dicas para melhorar o seu Feedback
- ✓ Lição 14: 5 passos para desenvolver na prática a Sociabilidade



⚡ Conflitos

Importante



Um outro ponto importante sobre conflitos é **a autoconsciência**. Ela é fundamental para ser **justo e não ser o causador de conflitos negativos**.

Sendo assim, primeiramente, vale lembrar dois pontos já apresentados anteriormente: A autoconsciência emocional e o autogerenciamento emocional. Dito isso, reflita e anote as respostas de questões e como: **“Eu me estresso facilmente quando há pessoas estressadas perto de mim?”**, **“Que gatilhos, situações ou assuntos, me deixam estressado e agressivo?”** e **“Quando eu me estresso, eu geralmente desonto em alguém?”**.

❏ Usando CNV para evitar conflitos

Revendo Conceitos

Ainda em relação ao autogerenciamento emocional, podemos rever sobre nossos diálogos. Relembrando sobre Comunicação Não-Violenta e o quanto nós **misturamos nossos julgamentos em nossas falas**, é válido repensar na hora de **lidar com opiniões diferentes**. Como, por exemplo:

Juízo DE VALOR

Meu Deus, fazer isso é loucura!

Você é radical demais

Você está precisando se informar melhor, ein

Juízo REAL

Acredito que teremos grandes impactos caso isso ocorra.
Posso te contar o que vejo?

Isso que você deseja mudar é muito importante, tem
como você me falar melhor suas ideias?

Conheço algumas coisas que me fazem pensar diferente
nesse assunto, podemos conversar melhor sobre isso?

⚡ Conflitos

Nossos Vieses



Já em relação a ser justo, **vale a pena ficar atento aos próprios vieses**. Uma vez que nós fomos criados em uma sociedade complicada, muitas vezes, **não é fácil de perceber características preconceituosas que temos enraizadas ou disfarçadas**. Para ajudar nesse processo, você pode fazer os testes gratuitamente neste site construído por pesquisadores de diversos locais do mundo.

Vieses



Veja o Artigo

Módulo 5

Sociabilidade

- ✓ Lição 9: Conhecendo as personalidades de sua equipe através da Inteligência Emocional
- ✓ Lição 10: Conflitos: Um overview
- ✓ Lição 11: Conflitos: Autoconsciência e Vieses
- ✓ **Lição 12: Feedback e Feedforward**
- ✓ Lição 13: 5 dicas para melhorar o seu Feedback
- ✓ Lição 14: 5 passos para desenvolver na prática a Sociabilidade



❑ Como dar e receber feedbacks de forma natural

Conceitos



Feedback é o processo de comunicação que se estabelece com o objetivo de oferecer a uma pessoa ou grupo informações sobre o **grau de adequação de suas ações às expectativas de quem emite esse retorno.**



Feedforward é o processo de comunicação que se estabelece com o objetivo de oferecer a uma pessoa ou grupo **sugestões de ações que irão trazer consequências boas, segundo expectativas de quem emite esse retorno.**

❏ Como dar feedbacks de maneira eficaz naturalmente

Passo a Passo

Caso você não saiba como dar um feedback eficaz naturalmente, siga os 5 passos abaixo:

- 1. Quando?** Situe a pessoa que está conversando contigo. Se necessário, fale o dia, o momento, a situação.
- 2. O que ocorreu?** Explícite o fato de maneira clara e direta. Sem juízo de valor, como ensinado no módulo 4.
- 3. Qual o impacto?** Diga os impactos gerados por tal fato, seja na empresa, na equipe ou na própria pessoa.
- 4. Qual a consequência se nada mudar?** Fale que acontecerá se aquele comportamento persistir.
- 5. Incentive um acordo!** É hora de ouvir o outro lado e chegar a um acordo para mudança daquele comportamento que está em questão, deixando o feedback eficaz.

Feedback e Feedforward

Especialista



“O que você faz aqui [ao receber feedbacks] é, efetivamente, construir novos caminhos mentais. **Você treina seu cérebro para agir diferente da próxima vez que um contexto parecido aparecer.** É o que atletas chamam de “visualização”. Em pouco tempo, você vai ter **incorporado uma mudança** de comportamento à sua vida, **que pode te tornar um melhor líder, parceiro, empreendedor...** E cuidado: isso vicia! Logo logo, você vai estar implorando por um feedback.”

Pascal Finette, Open Innovation na Singularity University

Módulo 5

Sociabilidade

- ✓ Lição 9: Conhecendo as personalidades de sua equipe através da Inteligência Emocional
- ✓ Lição 10: Conflitos: Um overview
- ✓ Lição 11: Conflitos: Autoconsciência e Vieses
- ✓ Lição 12: Feedback e Feedforward
- ✓ **Lição 13: 5 dicas para melhorar o seu Feedback**
- ✓ Lição 14: 5 passos para desenvolver na prática a Sociabilidade



5 dicas para melhorar ainda mais seus feedbacks

Para Praticar

- 1 Segurança e confiança
- 2 Estimular o lado positivo
- 3 Evitar ambiguidades
- 4 Saber o tempo certo
- 5 Ser firme sem ser rude



Segurança e Confiança

Crie uma atmosfera de segurança **falando em tom estável e cortês, tratando o outro com polidez e sendo empático ao dar o feedback.** Essas características impactarão na receptividade da pessoa que está recebendo o recado

❑ 5 dicas para melhorar ainda mais seus feedbacks

Para Praticar

- 1 Segurança e confiança
- 2 Estimular o lado positivo
- 3 Evitar ambiguidades
- 4 Saber o tempo certo
- 5 Ser firme sem ser rude



Estimular o lado positivo

Comece com um elogio. O Feedback positivo estimula o sistema de recompensa do cérebro e ajuda a deixar o outro mais à vontade.

5 dicas para melhorar ainda mais seus feedbacks

Para Praticar

- 1 Segurança e confiança
- 2 Estimular o lado positivo
- 3 Evitar ambiguidades
- 4 Saber o tempo certo
- 5 Ser firme sem ser rude



Evitar Ambiguidade

Diga exatamente os pontos importantes e, sempre que possível, leve boas sugestões. É importante deixar claro o feedback pois impactará no futuro profissional do receptor

5 dicas para melhorar ainda mais seus feedbacks

Para Praticar

- 1 Segurança e confiança
- 2 Estimular o lado positivo
- 3 Evitar ambiguidades
- 4 Saber o tempo certo
- 5 Ser firme sem ser rude



Saber o tempo certo

Avalie a hora de dar o retorno.

Quando são pequenas questões específicas, quanto mais cedo, melhor. Entretanto, há situações que envolvem maiores cargas emocionais, assim um feedback mais tardio terá melhor proveito.

5 dicas para melhorar ainda mais seus feedbacks

Para Praticar

- 1 Segurança e confiança
- 2 Estimular o lado positivo
- 3 Evitar ambiguidades
- 4 Saber o tempo certo
- 5 Ser firme sem ser rude



Ser firme sem ser rude

Não repreenda alguém na frente de toda a equipe. Mostrar reconhecimento é apreciado, mas criticar em público pode ter um efeito devastador na autoestima do profissional.

Módulo 5

Sociabilidade

- ✓ Lição 9: Conhecendo as personalidades de sua equipe através da Inteligência Emocional
- ✓ Lição 10: Conflitos: Um overview
- ✓ Lição 11: Conflitos: Autoconsciência e Vieses
- ✓ Lição 12: Feedback e Feedforward
- ✓ Lição 13: 5 dicas para melhorar o seu Feedback
- ✓ **Lição 14: 5 passos para desenvolver na prática a Sociabilidade**



❏ 5 passos para aplicar a Sociabilidade na prática

Como Praticar

1. **Pratique formar ou aprofundar conexões** no ambiente de trabalho com as 5 linguagens da conexão.
2. **Entenda a fase de formação** de equipes de alto desempenho que seu time se encontra **e a personalidade** de seus membros.
3. **Treine a apreciação** em seu ambiente de trabalho e repare nos resultados.
4. Entenda e **pratique a escuta hábil**, seguindo as 5 dicas de como ser um bom ouvinte.
5. Procure momentos de **dar e receber feedbacks** e pratique os passos ensinados no curso.

grupoVoitto

www.voitto.com.br



[/grupovoitto](https://www.facebook.com/grupovoitto)



[@grupovoitto](https://www.instagram.com/grupovoitto)



[grupovoitto](https://www.youtube.com/grupovoitto)