

Autocontrol · Mindfulness





O que é autocontrole?

- Controlar a si mesmo, impulsos e humor
- Paciência
- Inteligencia emocional
- Propensão à reflexão e planejamento
- Monitoramento do alto desempenho
- Conforto em situações de incerteza e mudanças (fatores de risco)





mindfulness

mente plenitude

- Direcionar a atenção para o momento presente
- Eliminar distrações e “piloto automático”
- Aumento na produtividade e diminuição da ansiedade e do stress
- Exercícios para a atenção: yoga, meditação
- Estudos científicos indicam que mindfulness melhora ansiedade e depressão



Autocontrole



Mindfulness

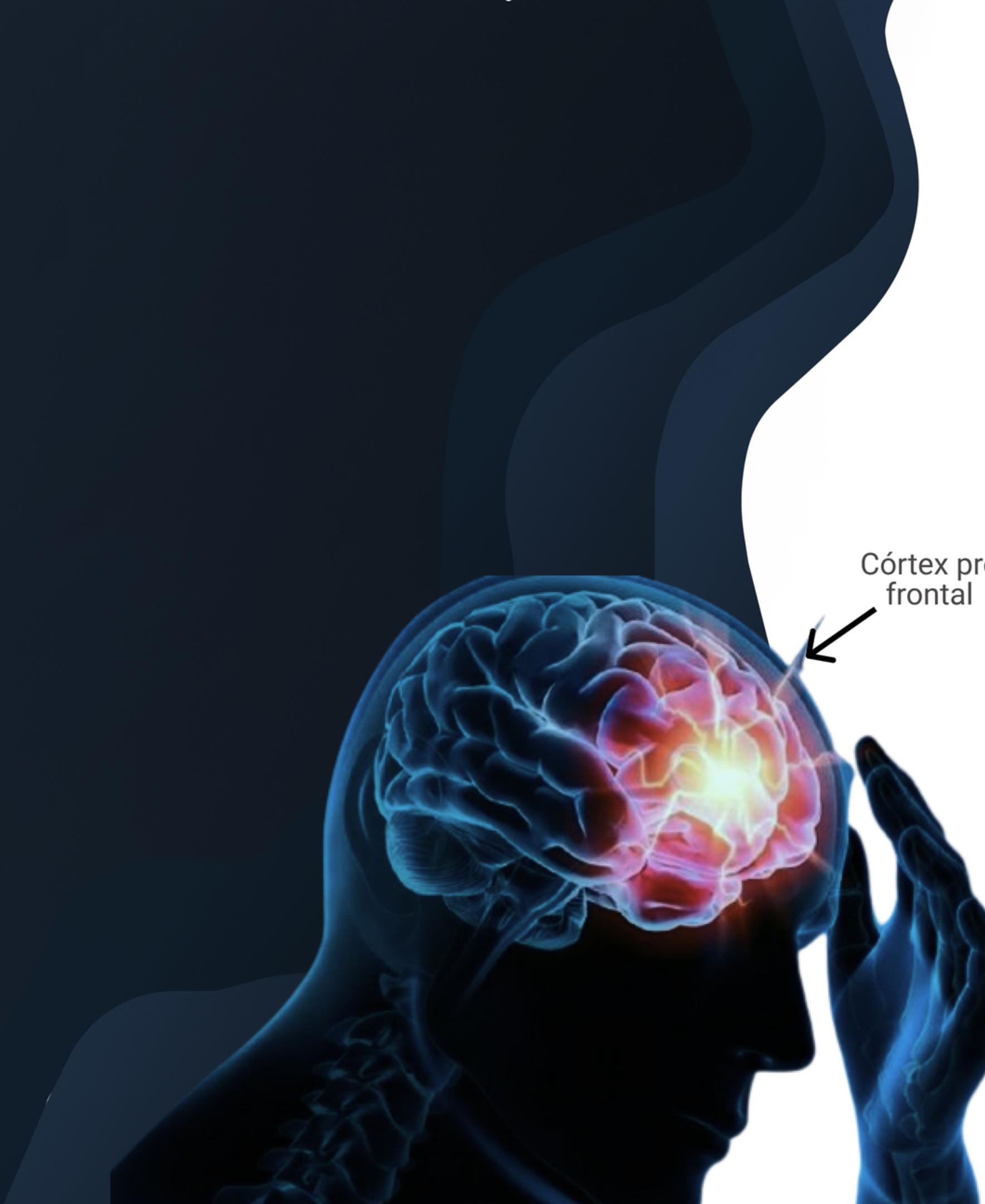


VS





Córtex pré frontal



- Região do cérebro na parte anterior do lobo frontal
- Conexão com sistemas sensoriais e motores
- Atua em comportamentos complexos e tomada de decisão
- Confere flexibilidade na resposta a estímulos
- Nos permite traçar metas e alcançá-las

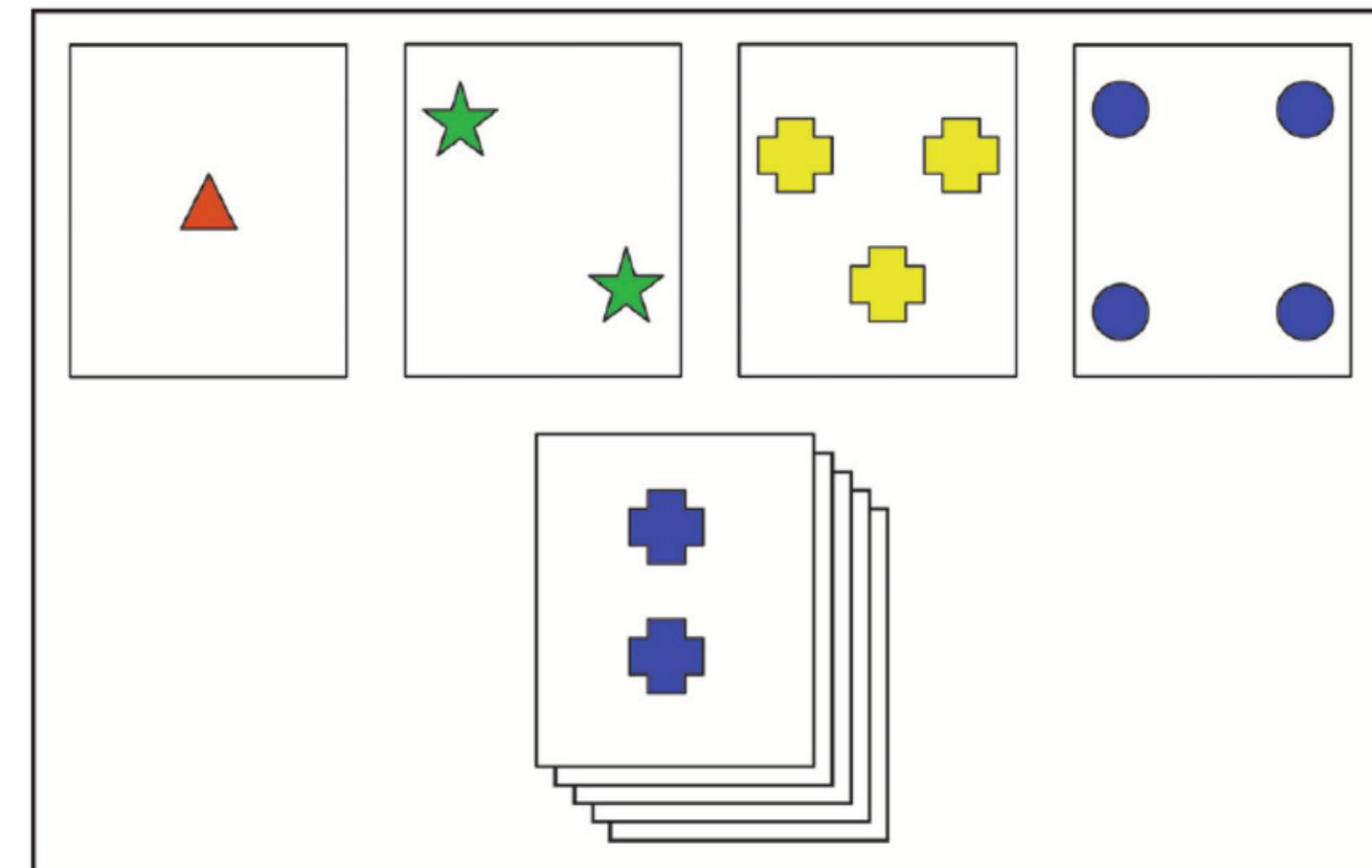


Stroop task

azul

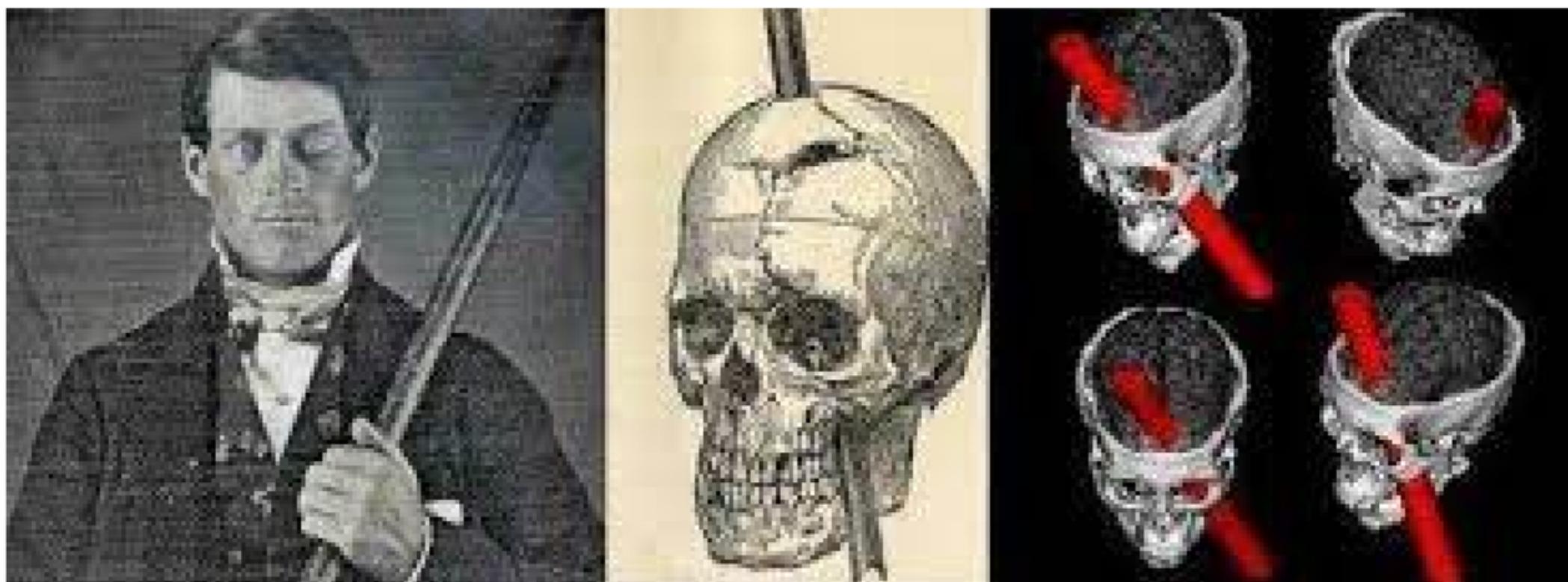
amarelo

Wisconsin Card Sorting Test



E uma pessoa sem autocontrole?

Phineas Gage





Autocontrole vs Resiliência

- Autocontrole é a capacidade de dominar seus próprios impulsos, emoções e paixões. Essa habilidade não diz respeito a frear ou impedir que os sentimentos nos atinjam, mas trata de uma forma mais saudável de lidar com as emoções, especialmente as negativas.



- No campo da psicologia, resiliência significa resistência ao choque, à adversidade. É um termo usado em diversas áreas do conhecimento, tais como a administração, a ecologia, a física e a psicologia.



Autocontrole dentro do trabalho

- Conseguir passar em processos seletivos;
- Demanda de entregas;
- Níveis de pressão (Estagiário X Senior);
- Pressão para conquistar promoções e subir de cargo na empresa;
- Se cobrar mais do que necessário;
- Prazos curtos (Aprenda priorizar para se poupar).



Positiva Monk,
Milena ❤

@casa_positiva

#4 dicas para
desenvolver
AUTOCONTROLE

**1) PENSE NAS COISAS POSITIVAS
QUE ACONTECERAM COM VOCÊ**
→ Normalmente, lembramos das
coisas negativas.

2) EQUILÍBRE RAZÃO E EMOÇÃO
→ Um equilíbrio entre razão e emoção.
consideração.

3) VIVA COMO DESEJA
→ Não se submeta às decisões do
outro.

4) SEJA PACIENTE CONSIIGO
→ Tudo tem seu tempo para acontecer

Dicas
para
Obter
Autocontrole



- Meditação;
- Respiração;
- Se autoreconhecer, conhecer suas emoções;
- Direcionar a energia;
- Falar sobre alimentos que ajudam no autocontrole;
- Dar uma pausa para arejar a cabeça quando ouver um conflito;



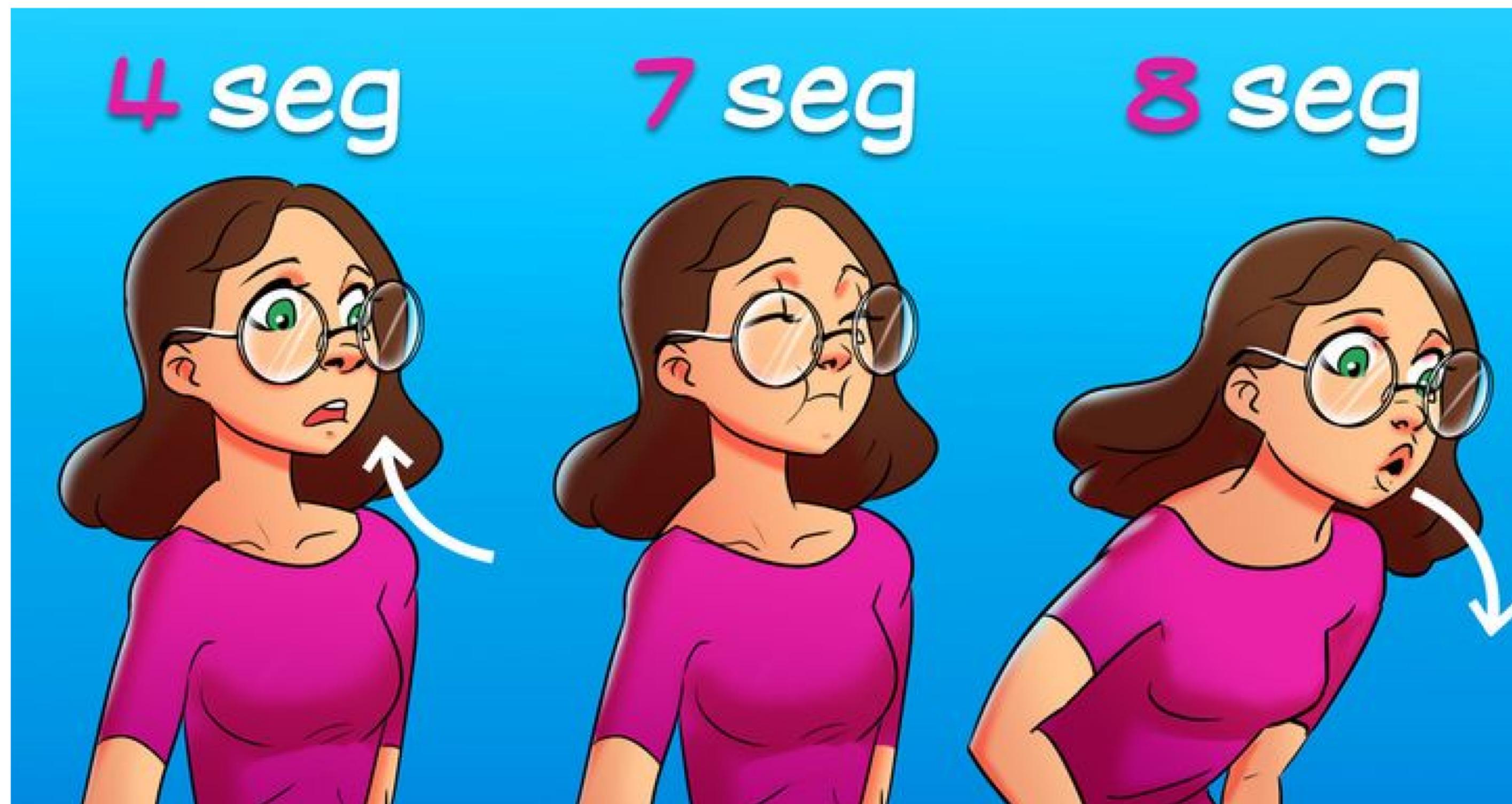
Dinâmicas:



Case: Will Smith



Respiração (4, 7, 8)



Meditação



Kahoot

Kahoot!



Obrigado!

