



SÃO
PAULO
TECH
SCHOOL

FORMAÇÃO SOCIOEMOCIONAL

**Comunicação e seus
ruídos**



A VIDA COMO ELA É...

- Você começa a **trabalhar** em uma empresa...
- Se **enturma com um grupo** e começa a fazer amizades...
- Está se sentindo **integrado e confortável**...
- Já consegue se **comunicar melhor**...
- É alocado em um projeto e começa a **entender suas atividades**...
- Entende qual é o **seu papel naquele grupo**, o que esperam de você e o que precisa fazer para entregar o que é esperado...

Então, de repente...

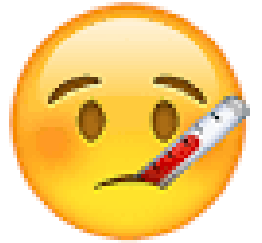
Alguém decide **mudar**
tudo e é necessário
recomeçar...

Como você se sente... E aí?



**QUAL A SUA
REAÇÃO?**

**O QUE VOCÊ
COMUNICA?**



Como se lida com isso?

A primeira reação deve ser olhar para nós mesmos... **SEMPRE!**

- Há algo que eu poderia ter feito para evitar essa situação?
- Posso contribuir de alguma forma para que situações como essa não se repitam?
- Como posso contribuir para minimizar os impactos da situação em que estamos?
- O que posso aprender com isso?
- Consigo perceber como minha reação afeta as pessoas envolvidas?
- Por que me sinto assim (incomodado, com raiva, indiferente, triste) diante de situações assim?
- Quero mudar minha reação ou ela é construtiva?

Como se lida com isso?

E depois... Podemos avaliar o **processo** e compreender o que poderia ser feito para evitar retrabalho, a aparente perda de tempo, o ruído de comunicação, o desgaste emocional, o conflito...

A principal ferramenta para minimizar os problemas – **que são naturais e vão acontecer sempre** – é o **PLANEJAMENTO**

Como se lida com isso?



Aprende e segue em frente!

Caso real

Contextualização: Os grupos de trabalho foram distribuídos com pouco ou nenhum planejamento... A única orientação é que fossem divisões que facilitassem a realização de um trabalho em grupo.

O que poderia/deveria ter sido feito?

Como “saldo”...

- Temos grupos grandes demais,
- Temos grupos inseguros tecnicamente,
- Temos grupos superseguros e pouco desafiados...



SÃO
PAULO
TECH
SCHOOL

FORMAÇÃO SOCIOEMOCIONAL

Reflexão mudança

Qual é o primeiro passo em uma mudança?

Atividade – Reflexão individual

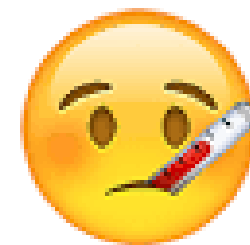
- Qual foi a minha postura frente a mudança?
- Eu tive minha voz escutada? O que fiz para ser ouvido?
- Como posso contribuir para minimizar os impactos da situação em que estamos?
- O que posso aprender com isso?
- Consigo perceber como minha reação afetou as pessoas envolvidas?
- O que eu senti durante o processo de mudança de grupos? Por que eu senti isso?
 - coloque seus pensamentos e emoções!
- Quero mudar minha reação ou ela é construtiva?
 - COMO VOCÊ PLANEJA MUDAR?

VAMOS RELEMBRAR...

QUAIS OS PRINCIPAIS OBJETIVOS DE
UM TRABALHO EM GRUPO NA
SPTECH?

MESMO SABENDO DISSO...
POR QUE NOSSAS REAÇÕES SÃO
ESSAS?

**NOSSAS
REAÇÕES
DURANTE AS
MUDANÇAS
DOS GRUPOS
DE PI**





E o que aconteceu em sala?

- Distanciamento/Isolamento
- Usando o celular
- Formando painelas
- Fuga (sair da sala, fazer outra atividade)
- Comportamento individualistas (formar panelinha, meu grupo tá pronto...)
- Não ouvir a ideia do outro (interrupções)
- Minha ideia é melhor (não atuar de forma colaborativa)
- Pessoas que tentaram assumir a liderança
- Pessoas que ajudaram no processo de organização e validação dos grupos

A VERDADE É...

MUDANÇAS DE UMA MANEIRA
GERAL SÃO DIFÍCEIS!!!

Mudanças na vida...



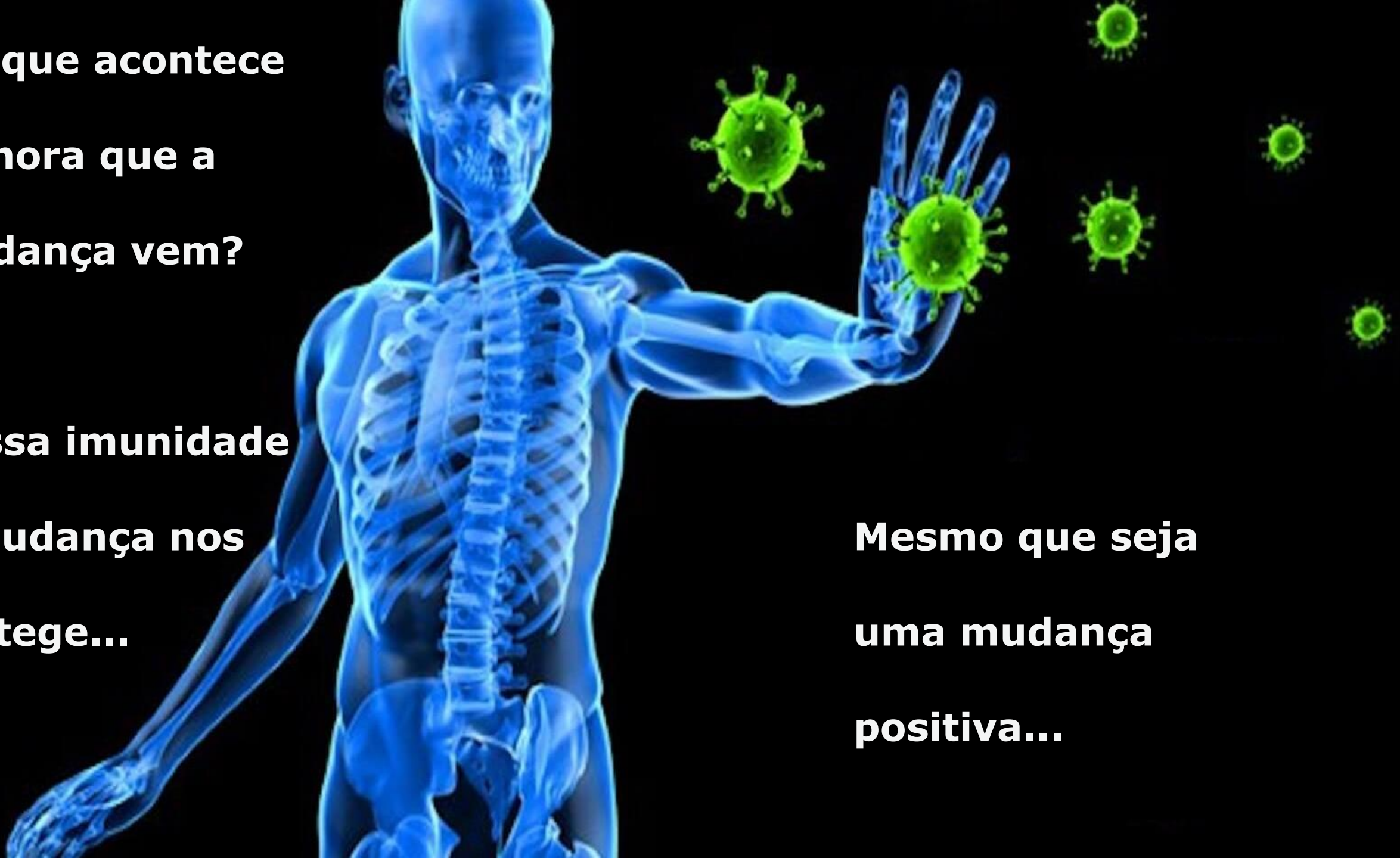
E aquelas promessas de ano novo?



**E o que acontece
na hora que a
mudança vem?**

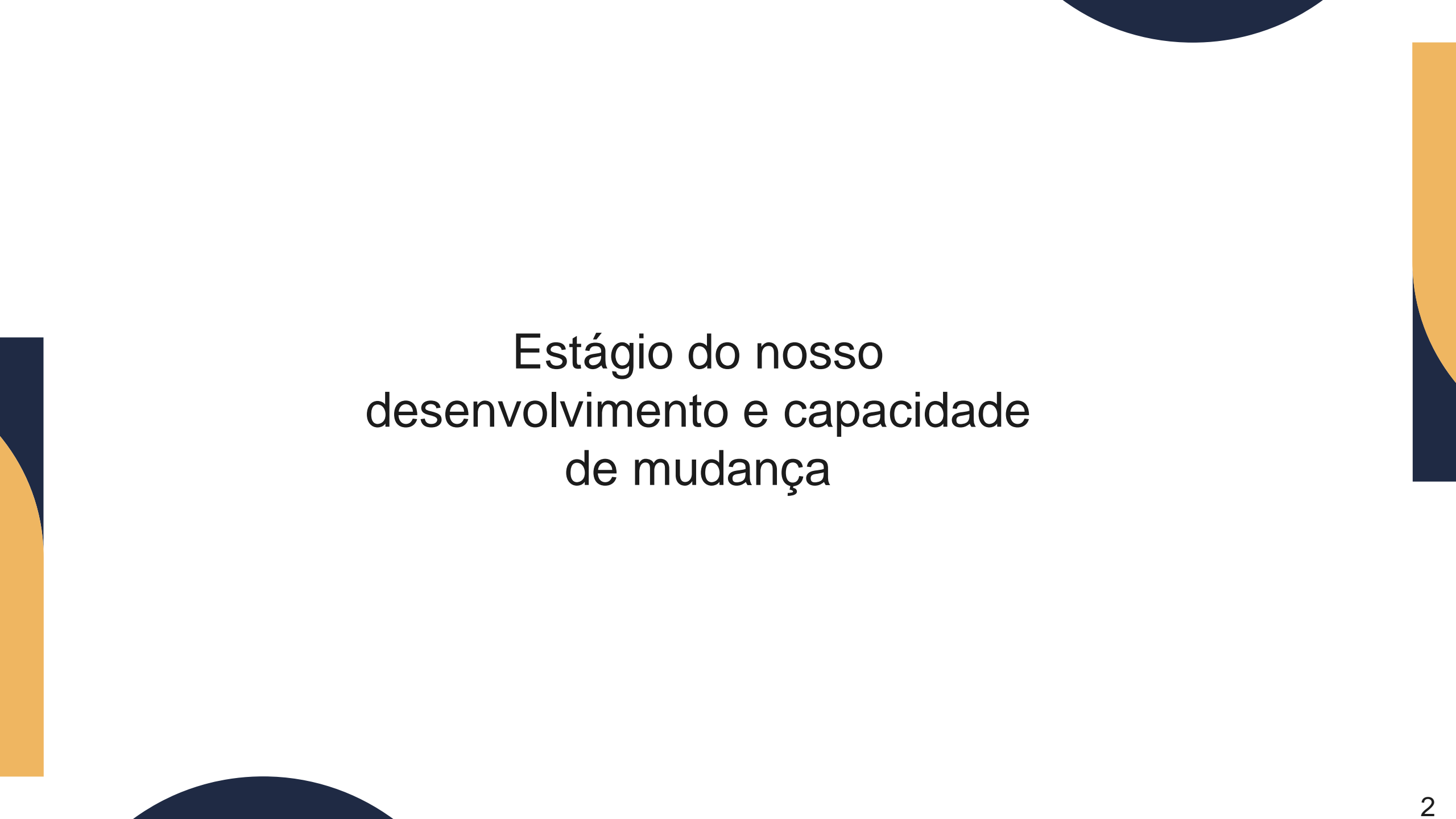
**Nossa imunidade
à mudança nos
protege...**

**Mesmo que seja
uma mudança
positiva...**



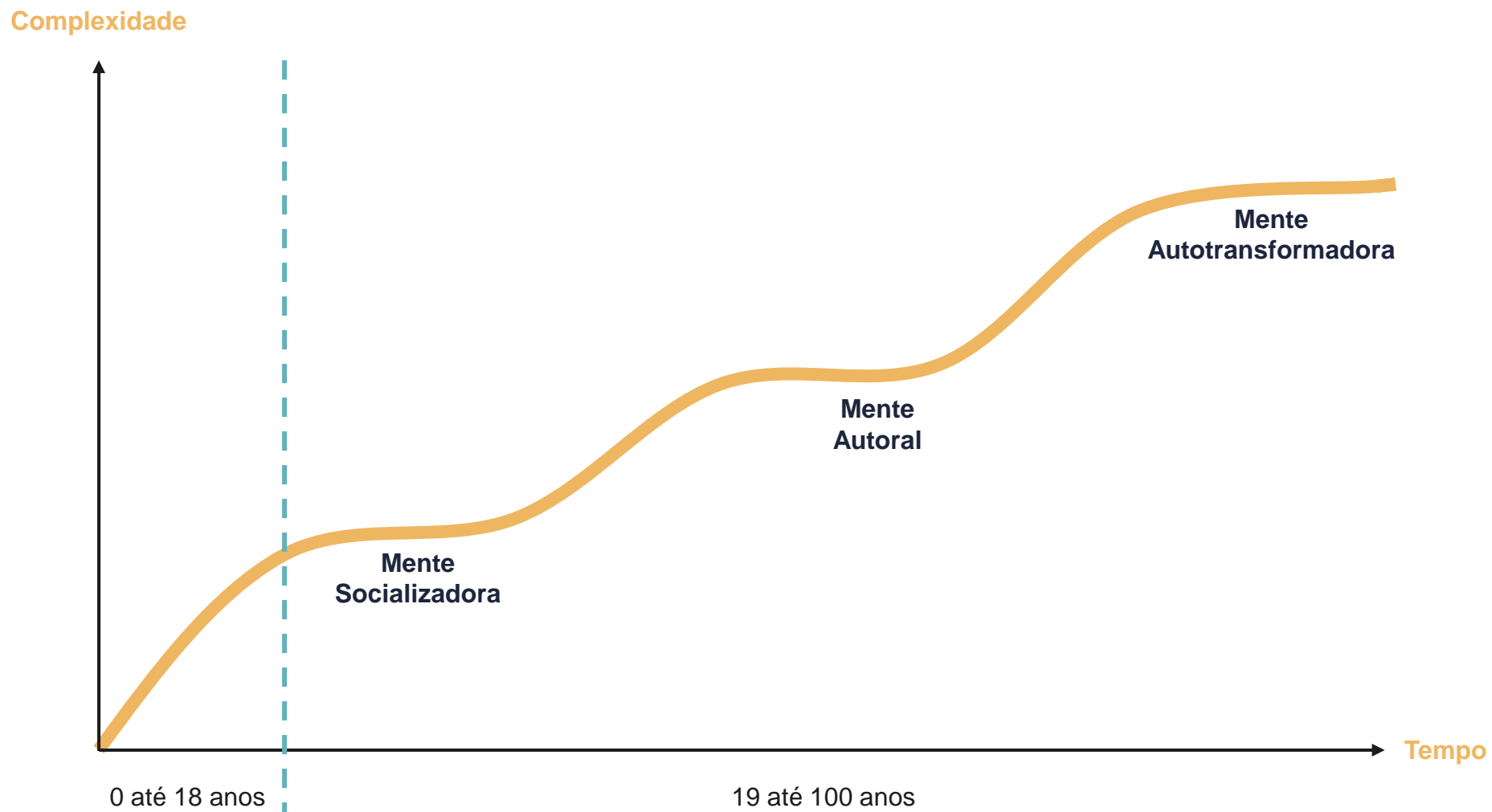
PORTANTO, NÃO É A MUDANÇA QUE CAUSA
ANSIEDADE... [afinal, vocês já sabiam que teria a
mudança, né?]

É A SENSACÃO DE ESTARMOS DIANTE DAQUILO
QUE ENXERGAMOS COMO PERIGO



Estágio do nosso desenvolvimento e capacidade de mudança

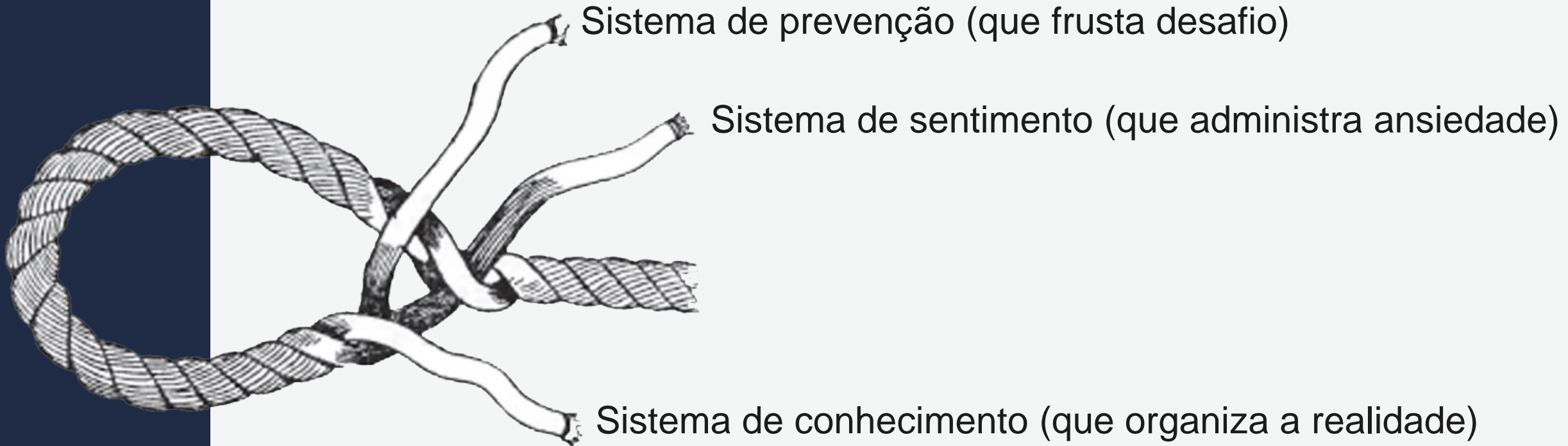
Técnico x Adaptativo



ENTÃO MUDAR NÃO É APENAS UMA QUESTÃO
COGNITIVA...

É UMA QUESTÃO DE PENSAMENTO E
SENTIMENTO E AS INFORMAÇÕES

Imunidade à mudança...





Raio-X da mudança...

- O que desejo mudar?

Quero ser mais receptivo as novas ideias, ouvir mais...

- O que me impede de mudar?

Ser rápido demais em dar minha opinião, sempre pedir a palavra ou fazer comentários, sempre interromper...

- Compromissos ocultos?

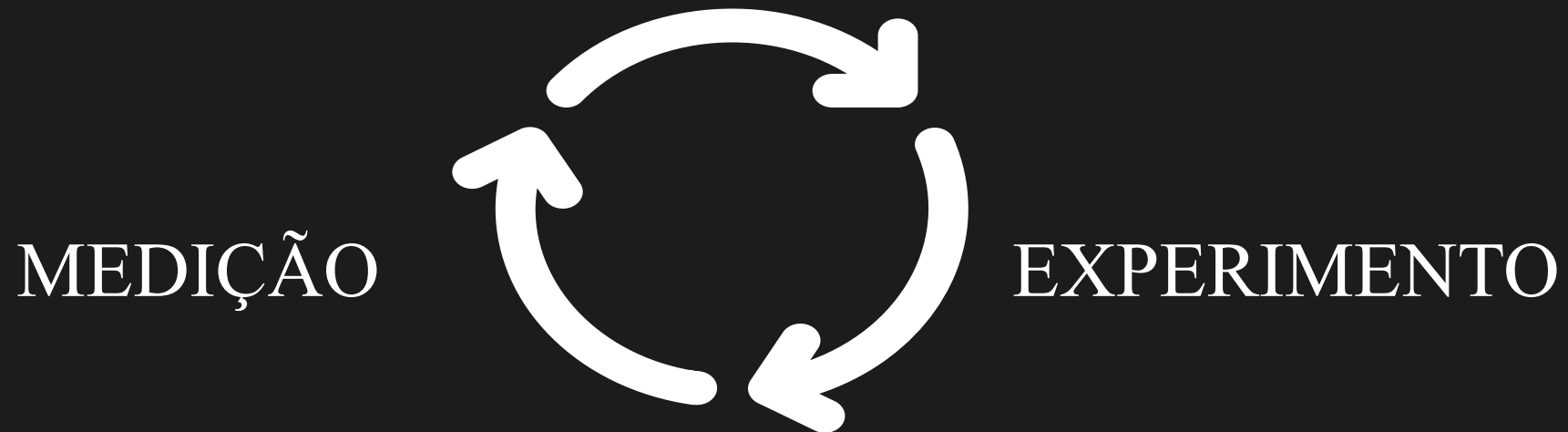
Que as coisas sejam feitas do meu jeito, orgulho da autoria...

- Quais são os grandes pressupostos?

Criar uma imagem de herói, indispensável para o grupo

QUAL É A COISA MAIS IMPORTANTE QUE
PRECISO MUDAR?

BUSCO FEEDBACK



A capacidade de me adaptar às mudanças

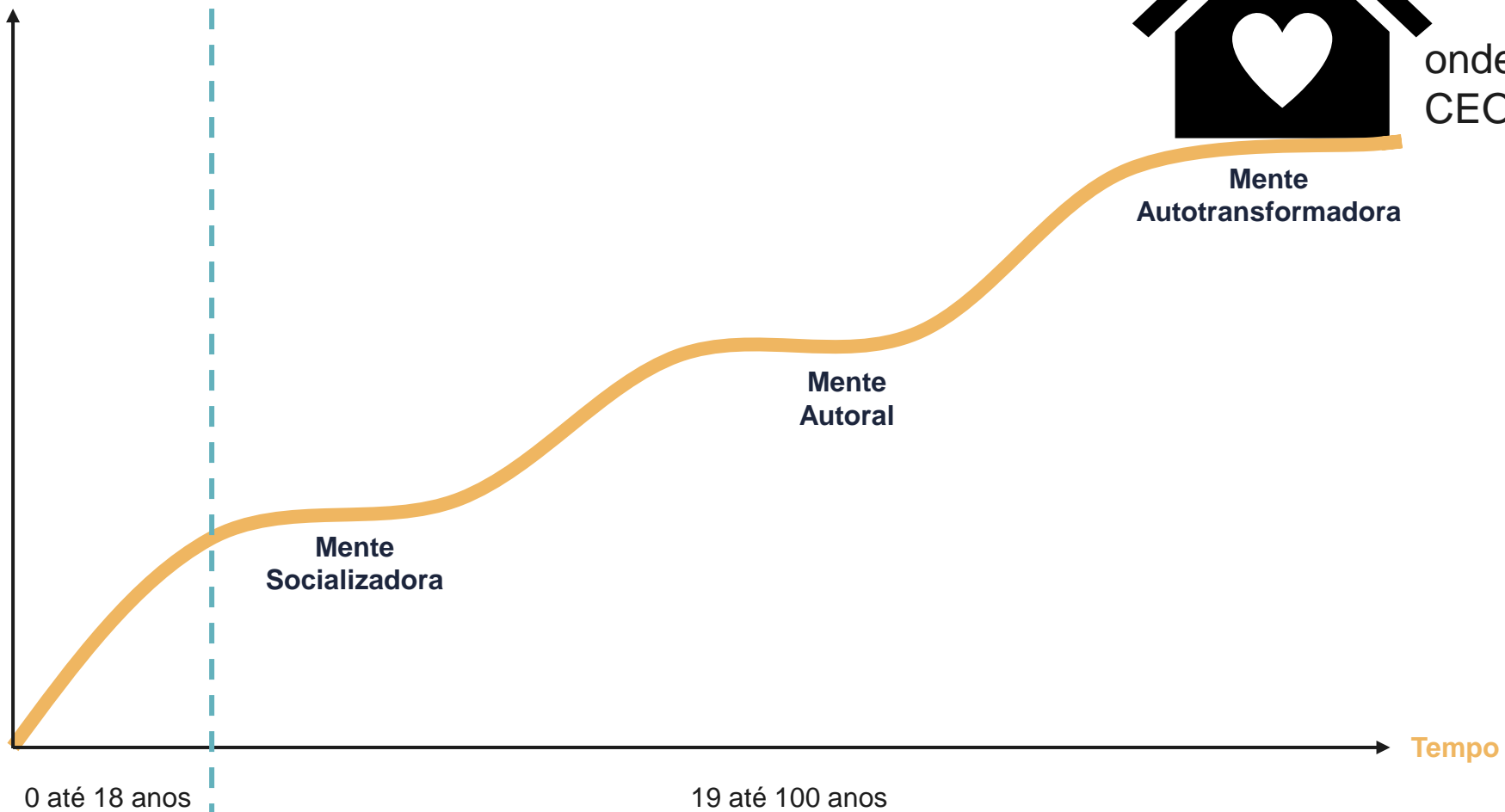
E

A capacidade de conseguir mudar minhas reações

Serão **essenciais** para o desenvolvimento **pessoal e profissional**

Técnico x Adaptativo

Complexidade



Agradeço
a sua atenção!

FORMAÇÃO SOCIOEMOCIONAL

SÃO
PAULO
TECH
SCHOOL