

ZONA DE CONFORTO

Otávio Augusto

AGENDA

Zona de Conforto, O que é?

Causas que fazem ficarmos na Zona de Conforto

Razões para sair da Zona de Conforto

5 Passos para sair da Zona de Conforto

Dúvidas?

Referências

ZONA DE CONFORTO

É uma série de ações, pensamentos e comportamentos que uma pessoa está acostumada a ter e que não causa nenhum tipo de medo, ansiedade ou risco. É uma região onde nenhum indivíduo se sente ameaçado.

As pessoas realizam sempre um determinado tipo de comportamento que lhe dá um desempenho constante, porém limitado e com uma sensação de segurança. Essa segurança é uma falsa segurança, uma vez que, quando ocorre uma grande mudança, quem está muito confortável leva um choque maior, e estará menos preparado para sobreviver do que os outros.



CAUSAS QUE FAZEM FICARMOS ZONA DE CONFORTO

Preguiça: Quando o indivíduo sente cansaço, falta de energia, apatia, desinteresse, depressão, ansiedade, culpa, desmotivação ou tudo ao mesmo tempo...

Soberba: Quando ele não sente necessidade de aprender nada ou de aprimorar-se, por achar-se pronto, "brilhante" e perfeito ("síndrome do copo cheio").

Medo: Quando tem receio de enfrentar os próprios medos: medo do desconhecido, dos riscos, das incertezas, do que pode acontecer, de perder controle ou do que os outros possam pensar.

Micóbia: Quando não se têm clareza os impactos e as consequências de algumas atitudes e



RAZÕES PARA SAIR DA ZONA DE CONFORTO

1. Crescimento pessoal
2. Aumento da confiança
3. Aumento do aprendizado
4. Faz coisas que a maioria das pessoas não faz
5. Impulsiona ações para alcançar seus objetivos
6. Obtém novas oportunidades

5 PASSOS PARA SAIR DA SUA ZONA DE CONFORTO

1. Não se preocupe com o que os outros vão pensar
2. Faça parcerias
3. Confie e aceite
4. Visualize o sucesso
5. Saia da Inércia

DÚVIDAS?



REFERÊNCIAS

<http://www.escolapsicologia.com/a-zona-de-conforto/>

<http://www.escolapsicologia.com/razoes-para-expandir-a-sua-zona-de-conforto/>

<http://revistapegn.globo.com/Colunistas/Elisabete-Miranda/noticia/2014/10/4-passos-para-sair-da-sua-zona-de-conforto.html>

<https://www.profissionaisti.com.br/2015/06/mexa-se-saia-da-zona-de-conforto/>

ZONA DE CONFORTO

Otávio Augusto