

# ANEXO 2 - OFICINA 16

---

## ESTADO DE PRESENÇA

Sabemos que na sociedade atual o tempo é um fator decisivo para alcançar grandes resultados. Sabemos também que para utilizar melhor este tempo precisamos estar focados nas tarefas que estamos realizando. Isso tem a ver com nosso estado de presença.

Com a qualidade da atenção ao que estamos realizando. Imagine que você precisa resolver um problema. Você precisa aumentar os preços dos produtos que comercializa para manter o negócio sadio. Ao mesmo tempo precisa gerenciar os ânimos da sua equipe comercial e também com os clientes. Sabendo que seu principal concorrente pode não seguir a mesma tendência que você e ganhar alguns clientes da sua carteira. Tarefa fácil, não? Some a isto o fato de você estar em realizando essas mudanças em um aeroporto cheio e o seu voo prestes a ser chamado. Algumas pessoas diriam que é impossível!

O estado de presença que estamos falando é a capacidade de se afastar alguns instantes das turbulências para poder tomar a melhor decisão e agir! Como diria Eckhart Tolle, escritor do campo da espiritualidade, “As soluções sempre aparecem quando saímos do pensamento e ficamos em silêncio, absolutamente presentes, ainda que seja só por um instante” .

Em meio aos anseios e necessidades do líder, da equipe e da companhia é preciso estar conectado consigo mesmo. É bastante comum ouvir as pessoas dizerem que são multitarefa. Você se considera uma pessoa Multitask?

A questão não é se conseguimos fazer duas coisas ao mesmo tempo, mas o quanto conseguimos manter o foco nelas, o quanto conseguimos nos conectar e estarmos presentes no momento em que estamos realizando uma tarefa.

O estado de presença é exatamente essa sensação de conexão, de não julgamento em relação ao momento. Na liderança, esta é uma habilidade bastante importante, pois permite ao líder exercer seu papel com maior afinco e conseguir perceber detalhes em sua equipe, ou na execução de um trabalho, que de outra maneira não aconteceria.

Uma das melhores forma de exercitar o estado de presença é determinar alguns períodos do dia para apenas estar lá. Sem que você julgue, e apenas sentir o tempo. Meditar pode ser uma boa ferramenta. O mais importante aqui é você conseguir

conectar-se com as pessoas, ou com as tarefas que está realizando, de modo você tenha um estado ampliado de presença.

## **Referências**

Líder do presente - Kuratore