

PRODUTIVIDADE, GESTÃO DO TEMPO E PROPÓSITO

— Com Christian Barbosa e Carla Furtado

CONHEÇA O LIVRO DO CURSO

Este Livro organiza de **forma resumida** todo o conteúdo do curso, possibilitando:

- Acessar **todos os materiais complementares** à aula;
- Identificar os pontos principais dos vídeos **nos mapas das aulas, ganhando tempo e eficiência** nos seus estudos. Esses pontos são os mesmos que estão abaixo de cada videoaula.

Para **maiores aprofundamentos** teóricos sobre os conteúdos que são base deste Livro, você pode:

- Utilizar as referências de leituras na área **bibliografia**.

PRECISO MESMO VER O LIVRO DO CURSO?

Se você **preferir**, pode visualizar todo o curso **assistindo apenas aos vídeos**.

Todos os materiais do curso, inclusive este, são **opcionais**.

Um material importante, que diversos alunos gostam de utilizar, são as **apresentações de apoio (slides) utilizados pelo professor, que ficam disponíveis na área da aula (vídeos)**.

ESCOLHA A VERSÃO QUE PREFERIR

LIVRO ONLINE

É o que fica na plataforma junto à aula. **Ideal para** quem não deseja baixar materiais e prefere avançar rapidamente pelos conteúdos.

LIVRO OFFLINE

É este que você está visualizando. **Ideal para** quem quer ver detalhadamente os materiais complementares e até imprimir.

O QUE O LIVRO CONTÉM

Itens marcados com * estão presentes somente na versão offline.

PROFESSORES

Conheça os acadêmicos e profissionais das aulas que constarão em sua trajetória e currículo.



BIBLIOGRAFIA

Veja as referências de leitura do curso.



DESTAQUES

Veja as frases marcantes ditas pelos professores durante a aula.

EMENTA

Veja a descrição acadêmica do curso.

FUNDAMENTOS

Veja os conceitos fundamentais necessários para uma boa experiência com as aulas.

Os fundamentos são introdutórios, e servem para nivelamento. Caso você já esteja confortável com esses conhecimentos, fique à vontade para seguir para os demais pontos da aula.

MAPA DA AULA*

Aqui você vê os principais pontos das aulas, com suas marcações de tempo. Essas marcações são as mesmas que estão na linha do tempo, abaixo dos vídeos.



EXERCÍCIOS*

Realize alguns exercícios para fixação do conteúdo.

CONCLUSÃO

Relembre os principais pontos do curso.

LEITURAS INDICADAS*

Leia aqui mesmo alguns cases de estudo, artigos e outras publicações.

CONHEÇA SEUS PROFESSORES



**CHRISTIAN
BARBOSA**

Especialista em Produtividade Pessoal, empresário, escritor, palestrante e investidor anjo no segmento de tecnologia. Definido como “Senhor do Tempo” pela imprensa, é fundador da Triad Productivity Solutions (TriadPS), especializada em produtividade com soluções em treinamento, software e consultoria, CEO da Neotriad, primeiro software focado em produtividade baseado em estatísticas comportamentais, e do Manycontent, software que sugere o melhor conteúdo, hashtags e tópicos para os usuários publicarem no Facebook e no Instagram.

Uma das duas únicas brasileiras formadas pelo Schumacher College (Inglaterra) e pelo GNH Centre (Butão) como Facilitadora FIB (Felicidade Interna Bruta). Desenvolve programas de felicidade com impacto real no engajamento dos colaboradores e na performance das empresas. É fundadora do Instituto Felicidade e participa dos principais eventos de Psicologia Positiva e Felicidade.



**CARLA
FURTADO**

EMENTA DO CURSO

Aprenda a administrar e otimizar seu tempo em um mundo em constante mudança e complexidade na relação com as pessoas e o tempo. Conheça métodos de gestão do tempo e organização, e identifique suas qualidades (forças de caráter) para uma vida mais equilibrada e produtiva, com crescimento pessoal e profissional, com propósito e felicidade.

BIBLIOGRAFIA

- DE MASI, Domenico. O ócio criativo. Editora Sextante, 2001.
- BARBOSA, Christian. A tríade do tempo. Perennial books, 2008.
- CORTELLA, Mário Sergio. Por que fazemos o que fazemos? Editora Planeta, 2016.
- HARARI, Yuval Noah. 21 lições para o século 21. Companhia das Letras, 2018.
- FRANKL, Viktor. Em busca de sentido. Editora Vozes, 2017.
- ALLEN, D. Getting Things Done: The Art of Stress-free Productivity. New York: Penguin Books, 2001.
- COVEY, S. First Things First: Como Definir Prioridades num Mundo sem Tempo. São Paulo, Editora Campus, 1994.
- ESTEVES, Á. Uma Questão de Tempo. Rio de Janeiro: Objetiva, 1996.
- KAHNEMAN, D. Rápido e Devagar: Duas Formas de Pensar. Rio de Janeiro: Objetiva, 2011.
- SCHARMER, Otto. Teoria U. Editora Alta Books, 2019.
- COVEY, S. Os sete hábitos das pessoas altamente eficazes. Rio de Janeiro: Best Seller, 2005.
- SERVAN-SCHREIBER, J. A Arte do Tempo. São Paulo: Cultura Editores Associados, 2012.
- WAGNER, J. A Arte de Planejar o Tempo. Porto Alegre: Literalis, 2003.
- PARK, Nansook; PETERSON, Christopher. Character strengths: Research and practice. Journal of College and Character, 2009.
- FREDRICKSON, Barbara L. The Role of Positive Emotions in Positive Psychology: The Broaden and-Build Theory of Positive Emotions, 2001.
- DIENER, E. Happiness: The Science of Subjective Well-Being. In R. Biswas-Diener & E. Diener (Eds), Noba textbook series: Psychology, 2016.
- GOLDSMITH, Marshall. Coaching – O Exercício da Liderança. São Paulo, Elsevier, 2003.
- [Artigo do World Economic Forum, Skills Stability.](#)
- [Artigo do Goldman Sachs, The Future of Learning.](#)
- [Artigo sobre Lifelong Learning.](#)
- [KEYES, Corey. The Mental Health Continuum: From Languishing to Flourishing in Life. Journal of Health and Social Research 2002, Vol 43 \(June\): 207-222.](#)
- [RYFF, C. D., SINGER, B. H., & LOVE, G. D. \(2004\). Positive health: connecting well-being with biology. Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences, 359\(29\),1383-1394.](#)
- [Artigo da McKinsey & Company, Seven essential elements of a lifelong-learning mind-set](#)

Materiais

DA AULA 1

Os fundamentos são introdutórios, e servem para nivelamento e para relembrar informações importantes para o melhor aproveitamento da aula. Caso você já esteja confortável com esses conhecimentos, fique à vontade para seguir para os demais pontos da aula.

POR QUE SENTIMOS QUE HÁ FALTA DE TEMPO?

Essa sensação de que o tempo passa rápido demais se deve ao fato de que estamos utilizando nosso tempo em atividades que não estão relacionadas com nossos **objetivos**, nossos **sonhos** e nossa **missão** de vida. Ou seja, o tempo está sendo utilizado de forma inadequada, de forma a deixar de lado as atividades que consideramos importantes. Por isso, temos a sensação de que há falta de tempo e que não estamos usufruindo dele como deveríamos.

Se faça as três perguntas a seguir:

- 1** *Nos últimos dois meses, quantas atividades realizadas realmente fizeram diferença na sua vida? Elas trouxeram ganhos pessoais e profissionais para você? Elas estão relacionadas às pessoas importantes para você, sua missão e seus objetivos?*
- 2** *No último mês, quanto tempo você alocou para a resolução de questões urgentes, coisas que surgem de última hora, mas que não podem esperar?*
- 3** *Na última semana, quanto tempo você utilizou em coisas que não têm a ver com seus objetivos ou que não tinham urgência?*

É normal que você note que, apesar de se tratar de um intervalo de tempo menor, você tenha utilizado mais seu tempo em atividades que respondam à terceira pergunta. Isto é, atividades como, por exemplo, ir a alguma festa na qual você não fazia questão de ter ido, gastar tempo lendo conversas sem sentido em grupos de WhatsApp, ter visto algum programa de TV ou lido algum material que não agrega valor à você, etc.

"As pessoas costumam ter a sensação de que o tempo voa, porque o utilizam fazendo atividades que se encaixam na segunda ou na terceira pergunta – e deixam de lado as coisas que realmente gostariam de fazer. Pois elas nunca são urgentes e, em geral, nunca são priorizadas. E, por conseguinte, nunca são feitas."

Christian Barbosa

Os fundamentos são introdutórios, e servem para nivelamento e para relembrar informações importantes para o melhor aproveitamento da aula. Caso você já esteja confortável com esses conhecimentos, fique à vontade para seguir para os demais pontos da aula.

CHRISTIAN BARBOSA

A TRÍADE DO TEMPO

“Um modelo comprovado para organizar sua vida e aumentar sua produtividade e seu equilíbrio.”

Christian Barbosa

Para Christian Barbosa, nós deveríamos chamar a administração do tempo de “administração da vida”. Para ele, a produtividade está relacionada ao equilíbrio. Como assim? Equilíbrio significa orientar a sua vida de forma a atender suas prioridades profissionais e pessoais. Para isso, é preciso que você compreenda sua **identidade**, ou seja, é preciso descobrir **quem você é**, entender **quais pessoas são importantes para você**, o que você deseja conquistar ao longo de sua vida e qual sua **missão**. Com isso, ao planejar seu tempo, para atingir o equilíbrio, é necessário que você aloque horas em atividades relacionadas à sua identidade.

Ao fazer isso, você está no caminho que o leva ao ponto que deseja chegar. Cada ação realizada é importante e elas geram uma sensação de dever cumprido.

Se faça as seguintes perguntas:

- *Por que você gostaria de ter mais tempo? Se você não tiver um motivo muito forte para isso, para que ter tempo?*
- *O que você faria com uma hora a mais na sua vida? Se você tivesse uma hora a mais, o que essa hora adicional faria de diferença na sua vida?*
- *O que impede você de fazer o que considera importante?*
- *O que faz com que você não tenha tempo?*

“Einstein costumava dizer que o tempo corre a uma velocidade de 60 minutos por hora. Nessa corrida, você tem que colocar seu carro na pista certa, naquela que vai leva-lo a seus maiores objetivos e sonhos. Caso contrário, correrá quilômetros na estrada da vida e, quando chegar ao fim, descobrirá, tarde demais, que pegou a pista errada e continuará reclamando que o tempo voa, pois não aproveitou seu tempo com as coisas importantes para você.”

Christian Barbosa

Os fundamentos são introdutórios, e servem para nivelamento e para relembrar informações importantes para o melhor aproveitamento da aula. Caso você já esteja confortável com esses conhecimentos, fique à vontade para seguir para os demais pontos da aula.

CHRISTIAN BARBOSA METODOLOGIA TRÍADE

Metodologia desenvolvida por Christian Barbosa. Ele propõe que as atividades de todos devem ser divididas em 3 critérios: importante, urgente e circunstancial. Dessa forma, de acordo com Christian, essas 3 esferas reunidas representam toda a forma como você utiliza o seu tempo.

TRÍADE DO TEMPO



Esfera da importância: atividades significativas na sua vida. Trazem resultados a curto, médio ou longo prazo. Atividades importantes têm tempo para serem feitas. Podem ser horas, dias, meses, etc.

Esfera da urgência: atividades em que o tempo para fazer é curto ou já se esgotou. Atividades que não podem ser previstas, normalmente causando estresse.

Esfera das circunstâncias: são as atividades desnecessárias. É o tempo gasto de forma inútil. Essa é a esfera que não traz resultados, apenas frustrações.

ATIVIDADE

A cada tarefa que você faça no dia a dia, se pergunte em qual esfera ela se encontra!

Os fundamentos são introdutórios, e servem para nivelamento e para relembrar informações importantes para o melhor aproveitamento da aula. Caso você já esteja confortável com esses conhecimentos, fique à vontade para seguir para os demais pontos da aula.

ENTENDENDO MELHOR A TRÍADE QUAL O IDEAL?

De acordo com Christian, cada pessoa possui a sua própria Tríade do Tempo. Algumas, por exemplo, podem ter a esfera das circunstâncias maior. Já outras podem alocar mais o tempo em tarefas urgentes, e assim por diante. Diversos fatores influenciam a composição da sua Tríade e é importante notarmos que é normal que ela se altere ao longo de nossa vida. A sua composição pode se alterar de acordo com nossa idade, nossa maturidade, nossa condição social, etc.

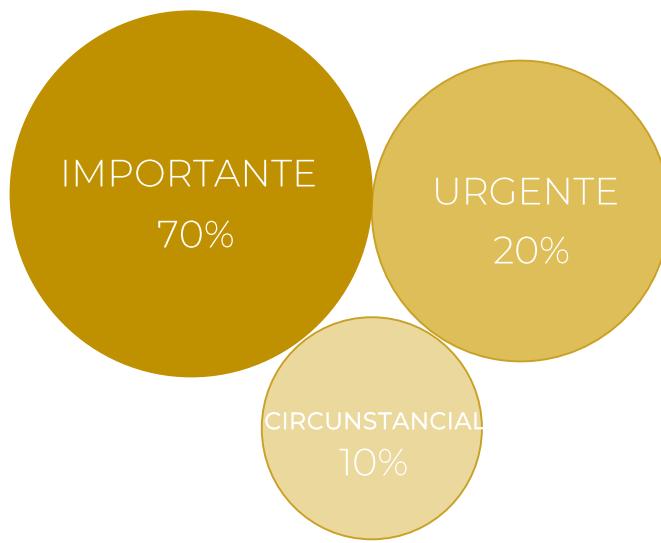
Christian afirma que o objetivo da metodologia Tríade é fazer com que você dedique seu tempo mais à esfera da importância, enquanto diminui das demais.

PROBLEMA: Segundo suas pesquisas, Christian observou que o brasileiro dedica apenas 30% do seu tempo às atividades importantes na sua vida.

"A esfera a ser priorizada é aquela que contém as atividades verdadeiramente importantes em sua vida – aquelas que trazem os resultados mais efetivos. Nela estão as ações que, feitas hoje, fazem diferença no seu trabalho, na sua comunidade e para as pessoas que vivem com você. Fazem, enfim, diferença em sua vida."

Christian Barbosa

Segundo Christian, existe uma Tríade ideal que deve ser uma meta para você. A Tríade ideal é a que traz mais felicidade para você. Nesse modelo ideal, a distribuição do seu tempo deve se dar da seguinte forma:



Como é impossível tirar as urgências das nossas vidas, elas eventualmente tomarão parte do nosso tempo (isso explica os 20%). Da mesma forma, é difícil eliminar 100% das circunstanciais. Não podemos dizer não para tudo e fazer apenas o que foi planejado.

Os fundamentos são introdutórios, e servem para nivelamento e para relembrar informações importantes para o melhor aproveitamento da aula. Caso você já esteja confortável com esses conhecimentos, fique à vontade para seguir para os demais pontos da aula.

DESMISTIFICANDO: O QUE SÃO AS ATIVIDADES IMPORTANTES

Cada pessoa tem as suas atividades importantes. **Alguns exemplos são:**

- Lazer;
- Exercícios físicos;
- Atendimento a clientes importantes;
- Estabelecimento de parcerias;
- Dedicar tempo à equipe;
- Ouvir as pessoas;
- Brincar com o(a) filho(a);
- Levar flores para o cônjuge;
- Enviar um e-mail aos amigos;
- Ajudar o próximo.

Para definir o que é importante, **o fundamental é olhar para dentro de si!**

CARACTERÍSTICAS DAS ATIVIDADES IMPORTANTES

- Atividades importantes têm prazo para serem feitas;
- São atividades pessoais. Nem sempre elas têm importância para os outros;
- São atividades que proporcionam prazer ao serem realizadas;
- São atividades que trazem algum tipo de resultado positivo, seja no curto, médio ou longo prazo;
- São atividades que geralmente são espontâneas.

“O desafio da tríade ideal é você manter sua vida baseada nas coisas mais importantes e tirar das urgências e das coisas circunstanciais, o poder de influenciar sua vida. Você sabe que elas podem acontecer, mas está no controle da situação.”

Christian Barbosa

Os fundamentos são introdutórios, e servem para nivelamento e para relembrar informações importantes para o melhor aproveitamento da aula. Caso você já esteja confortável com esses conhecimentos, fique à vontade para seguir para os demais pontos da aula.

PLANEJE SEU TEMPO

PLANEJAMENTO TRÍADE

De acordo com Christian, se a gente for estudar e aplicar os melhores modelos de planejamento, o semanal é o melhor. Não adianta termos os melhores planos mensais ou anuais se não conseguirmos colocá-los em prática. Esse planejamento é uma das melhores ferramentas de administração pessoal e serve como uma forma de economizar horas nos nossos dias. Quanto mais a gente antecipa, mais flexibilidade nós temos, fazendo com que a gente se aproxime, assim, da Tríade Ideal. Contudo, as pessoas costumam ainda utilizar preponderantemente o planejamento diário, começando o dia com uma lista de afazeres e correndo para tentar cobrir todos os pontos colocados. Esse modelo, segundo Christian, é propício ao aparecimento de urgências e circunstâncias ao longo do dia. Outro ponto a ser destacado é que provavelmente você não colocará tarefas realmente importantes nessa lista, fazendo com que você se distancie da Tríade Ideal.

Ao trabalhar com o intervalo de uma semana, você sai da forma reativa no planejamento diário para a forma proativa. Agora, as tarefas importantes passam a ser priorizadas e ocorre a prevenção de urgências. Não nos planejamos apenas para saber o que devemos fazer, mas sim para estarmos preparados para imprevisto e para, assim, termos flexibilidade e espontaneidade de escolher nossas atividades. Christian afirma que domingo é o momento ideal para você realizar o planejamento de sua semana. **Segunda-feira será tarde demais!**

PROBLEMA

O planejamento semanal demora para dar resultados, o que faz com que ocorra uma alta desistência. Além disso, muitas pessoas não conseguem se organizar com períodos maiores como o semanal.

SOLUÇÃO

Planejamento Tríade. Modelo simples e efetivo. Com ele, você planeja 3 dias para a frente. É o modelo ideal para o aprimoramento de suas habilidades de planejamento até alcançar o semanal!



DESTAQUES

Veja nessa página as principais ideias expressas pelo professor.

AULA 1

“Ou todo mundo está correndo, ou tem alguma coisa totalmente errada com o mundo.”

“As pessoas estão correndo, enquanto na verdade deveriam estar andando.”

“A sensação hoje de correria, ela é maior por alguns fatores que a gente tem que entender, como por exemplo a velocidade da informação. Isso sim acelerou.”

“A falta de tempo é uma coisa que sempre foi comentada ao longo dos séculos.”

“A falta de tempo não tem nada a ver com a tecnologia.”

“A falta de tempo não tem a ver com a quantidade de horas, mas sim em como estamos utilizando essas horas.”

“(...) por que você gostaria de ter mais tempo? Porque se você não tiver um motivo muito forte para isso, para quê ter tempo?”

“Com tempo você faz qualquer coisa que você quiser. Com mais tempo você consegue ter mais relacionamento, com mais tempo você consegue ter mais saúde, com mais tempo você tem mais educação, com mais tempo você faz mais dinheiro.”

“A partir do momento em que você entende o que é ter tempo e como fazer o tempo render, você começa a ter mais resultados na sua vida, sem perder seu equilíbrio.”

“As coisas que realmente são importantes para sua vida, por estarem às vezes próximas de você, são as coisas que você mais deixa de lado.”

“Boa parte do nosso tempo, hoje, é perdida em função de vícios que a gente tem.”

“Se eu não tenho a coragem de sair de um simples grupo de WhatsApp, que está roubando o meu tempo, será que eu tenho a coragem para fazer as mudanças que eu preciso fazer na minha vida? Para ter mais resultados, para ter mais tempo para fazer as coisas que considero importantes?”

“Para a maior parte das pessoas não está faltando tempo, está faltando gestão de coragem, de tomar as decisões certas.”

“As pessoas de sucesso utilizam seu tempo de forma tão direcionada para atingir algo, que o resultado acontece.”

“Eu estou disposto a tomar a decisão que eu preciso para fazer aquilo que deve ser feito ou simplesmente vou continuar arrastando a minha vida até quando?”

“Se eu não tenho um porquê muito forte, aquilo que eu quero de verdade, aquilo que me move, como que eu vou ter mais tempo?”

“Às vezes a gente está tão cego pelo trabalho que quando a gente vê, estamos deixando o importante de lado.”

“O teu cérebro foi treinado desde a sua infância para ter ou não ter tempo.”

“Você tem que medir o seu tempo. Se você não sabe como está utilizando o seu tempo, como pode melhorar ele?”

“Não tem uma ferramenta ideal, tem a ferramenta que mais se adapta a você.”

“A pessoa em um caderno pode ter a mesma performance que uma pessoa utilizando um baita de um software.”

“Aprenda sempre a olhar o seguinte: será que não tem um jeito mais produtivo de eu fazer esse tipo de coisa?”

“Quando a gente começa a ter mais tempo, o que a gente ganha é controle.”

“A pessoa que é planejada, que é produtiva de verdade, tem mais espontaneidade, mais liberdade e ela tem mais escolhas durante o seu dia.”

“Pessoas com zero planejamento, por excesso de coisas, não conseguem ter flexibilidade e espontaneidade e acabam perdendo aquelas coisas que são importantes.”

“Com mais escolhas, eu tenho mais controle do que eu quero fazer no meu dia.”

“Produtividade é essencial para as pessoas conseguirem viver de uma forma mais equilibrada.”

“A junção de resultado com equilíbrio é o que faz a gente ter o conceito de qualidade de vida.”

“A maioria das urgências das pessoas são totalmente irreais.”

“Quando tudo é urgente, nada vira urgente de verdade.”

“Circunstanciais são aquelas coisas que você faz, mas que não queria fazer.”

“O Circunstancial não te traz resultado, mas você é obrigado a fazer de alguma forma.”

“Ou seja, a gente tem que aumentar o importante, diminuir o urgente e quase eliminar o circunstancial.”

“Você tem a verdadeira sensação de que não está tendo tempo para nada quando você está deixando pessoas importantes de lado.”

“Com mais escolhas, eu tenho mais controle do que eu quero fazer no meu dia.”

“Se a gente for estudar e aplicar os melhores modelos de planejamento, o semanal é o melhor.”

“O planejamento semanal demora para dar resultados, o que faz com que haja uma alta desistência.”

“Procrastinar é algo natural para você. Todo ser humano procrastina.”

“O que você pode fazer para utilizar melhor o seu tempo? Faça pequenas pausas.”

“O nível de aprendizado e retenção que eu tenho quando eu junto o mesmo assunto de várias fontes aumenta muito.”

“Sabe qual a única forma de você ter emprego no futuro? É você parar para entender que é necessário se desenvolver a todo momento.”

“Eu preciso dedicar a minha vida para fazer essas coisas que são importantes para mim. A vida passa muito rápido se a gente não faz isso.”

“Quando a gente aprende a ter sonhos e realizar esses sonhos, é quando a gente realmente aprendeu a usar o nosso tempo com mais sabedoria, andando ao invés de correr.”

AULA 1

Acesse o ambiente EAD e selecione a aula correspondente.



O **acesso às aulas** ocorre dentro do ambiente EAD para garantir que o conteúdo seja **exclusivo** a você.

[SALA VIRTUAL](#)

MAPA DA AULA

Veja nesta página, as principais ideias e ensinamentos vistos ao longo da aula. Os **tempos** marcam os principais **momentos** das videoaulas em que os **assuntos** são abordados.

PARTE 1

02:00

Excesso de informação

Hoje, temos a sensação de que o tempo passa mais rápido por alguns fatores que a gente tem que entender, como por exemplo a velocidade da informação. O tempo é o mesmo de antes, dos nossos antepassados, contudo, para que não haja essa sensação, é necessário que saibamos gerir melhor as informações disponíveis.

13:00

Metodologia Tríade

Metodologia criada por Christian Barbosa para aprendermos a administrar o nosso tempo. O conceito chamado de tríade do tempo mostra que nossas atividades podem ser divididas em urgente, importante e circunstancial e que o equilíbrio entre essas três esferas afeta diretamente a nossa qualidade de vida, gerando uma maior harmonia entre família, lazer e trabalho.

17:56

Pesquisa sobre Gestão de Produtividade

Hoje sabemos, por pesquisas tanto de estatística quanto de neurociência, que você tem basicamente um período de cinco a nove semanas para realmente mudar os seus hábitos produtivos, onde você realmente começa a ver resultado no seu planejamento.

19:01

Livro Tríade do Tempo

Livro escrito em 2008, por Christian Barbosa. Com base em uma pesquisa realizada com mais de 42 mil pessoas em todo o mundo, ele apresenta um método de planejamento pessoal que ajuda você a organizar sua vida e se tornar mais produtivo.

20:54

5 Princípios para entender o processo do tempo na nossa rotina

- Mindset (modelo mental)
- Medir - site para você medir o seu tempo: <http://www.triadps.com/TesteTriade>
- Ferramenta
- Método
- Persistir

25:01

Neotriad

Neotriad é um software de gestão de equipes que facilita o planejamento e o acompanhamento de todas as atividades da sua equipe do começo ao fim.

03:00

Ferramentas online para gestão de tarefas

- Remember The Milk;
- Todoist;
- Neotriad.

09:02

Tríade do Tempo

Importante – contém atividades realmente importantes na sua vida. Trazem os resultados mais efetivos.

Urgente - tarefas que devem ser feitas imediatamente. Há algum tipo de problema se não forem realizadas.

Circunstancial – é a que exige maior atenção e preocupação. Você normalmente é levado a fazer em função de uma série de fatores, como: situação, condição, ambiente, outras pessoas (independente de sua vontade). Ex.: visita inesperada.

13:47

A tríade ideal

Segundo Christian, existe uma Tríade ideal que deve ser uma meta para você. A Tríade ideal é a que traz mais felicidade para você. Nesse modelo ideal, a distribuição do seu tempo deve se dar da seguinte forma: 70% do tempo alocado em atividades importantes, 20% em urgentes e 10% em circunstanciais.

14:33

A esfera da importância

O que é importante para você? Cada pessoa tem as suas atividades importantes. Para definir o que é importante, o fundamental é olhar para dentro de si! Características das atividades importantes:

- Atividades importantes têm prazo para serem feitas;
- São atividades pessoais. Nem sempre elas têm importância para os outros;
- São atividades que proporcionam prazer ao serem realizadas;
- São atividades que trazem algum tipo de resultado positivo, seja no curto, médio ou longo prazo;
- São atividades que geralmente são espontâneas.

PARTE 3**00:05****Antecipar**

Quanto mais a gente antecipa, mais flexibilidade nós temos, fazendo com que a gente se aproxime, assim, da Tríade Ideal. Contudo, as pessoas costumam ainda utilizar preponderantemente o planejamento diário, começando o dia com uma lista de afazeres e correndo para tentar cobrir todos os pontos colocados. Esse modelo, segundo Christian, é propício ao aparecimento de urgências e circunstâncias ao longo do dia. Outro ponto a ser destacado é que provavelmente você não colocará tarefas realmente importantes nessa lista, fazendo com que você se distancie da Tríade Ideal.

00:10**Planejamento semanal**

De acordo com Christian, se a gente for estudar e aplicar os melhores modelos de planejamento, o semanal é o melhor. Contudo, o planejamento semanal demora para dar resultados, o que faz com que haja uma alta desistência. Além disso, muitas pessoas não conseguem se organizar com períodos maiores como o semanal.

00:54**Planejamento tríade**

Planejamento de 3 dias. Planejamento intermediário entre o dia e a semana e gera resultados incríveis. Com ele, você planeja 3 dias para a frente. É o **modelo ideal** para o aprimoramento de suas habilidades de planejamento até alcançar o semanal!

02:13**Por que as pessoas não fazem o que deveriam fazer?**

Nesse livro, Christian expõe que para que tenhamos qualidade de vida é necessário que saibamos administrar melhor o nosso tempo. Fazendo isso, conseguimos alcançar maiores níveis de equilíbrio e resultado. O problema central da obra é que as pessoas andam estressadas e preocupadas em demasia ao longo de seus dias, deixando de fazer aquelas coisas que consideram importantes. No livro, Christian explica como ultrapassar barreiras que estão impedindo você de fazer o que realmente quer, como o medo, falta de tempo, de energia, etc.

02:45**Procrastinação prejudicial vs procrastinação natural**

- Procrastinação prejudicial:** te impede de ter resultados. É quando a pessoa evita aquelas atividades mais complexas.
- Procrastinação natural:** é natural do ser humano. É uma característica nossa. Não há como evitá-la em sua totalidade. Ex.: despertador de manhã, procrastinar para ir ao banheiro, se alimentar, etc.

06:21**Técnica Pomodoro**

Criada no final dos anos 1980 por Francesco Cirillo, é um método para que você possa gerenciar melhor o seu tempo. Com ele, você utiliza um cronômetro e realiza suas atividades em intervalos de 25 minutos, mantendo curtos intervalos de tempo entre cada uma delas.

09:15**Priorize seu biorritmo**

Biorritmo é uma teoria que diz que cada pessoa tem seus ápices de produtividade ao longo do dia. Descubra o seu pico de produtividade e coloque atividades importantes nele. Não esqueça que esse período é afetado por diversos fatores, como: período do ano, condições sociais, etc.

13:15**Aplicativos que auxiliam nos estudos**

Existem tipos de sons que aumentam o seu nível de foco. São exemplos de aplicativos:

- Brain.fm;
- Zen.app.

16:00**Técnica Overlap (sobreposição)**

Estimula que a busca de informação a respeito de um mesmo assunto deve vir de diversas fontes. É estudar o mesmo assunto, com os mesmos conceitos e ideias, em diferentes fontes.

17:40**Mapas mentais**

É uma ferramenta que ajuda as pessoas a utilizar melhor o potencial de seu cérebro. É uma forma de fixar a aprendizagem. Tony Buzan, psicólogo inglês, é considerado por muitos o fundador dessa ferramenta. Podemos entender esses mapas como uma forma de reunir informações que antes estavam dispersas e confusas e dar a elas uma forma, um conceito.

18:57**Inteligência artificial**

É a área da ciência da computação que busca criar máquinas inteligentes que possam agir e trabalhar como seres humanos. Através dela, atualmente é possível que as máquinas aprendam com experiências prévias e, a partir disso, realizem tarefas com base em seus aprendizados.

EXERCÍCIOS

AULA 1

- 1) De acordo com a Metodologia Tríade, desenvolvida por Christian Barbosa, está incorreto afirmar que:
- A. Ela propõe que as atividades de todos devem ser divididas em 3 critérios: importante, urgente e circunstancial.
 - B. A esfera da importância reúne as atividades significativas na sua vida, isto é, que trazem resultados a curto, médio ou longo prazo.
 - C. A esfera da urgência engloba as atividades que têm tempo para serem feitas, podendo ser horas, dias, meses, etc.
 - D. A esfera da circunstância diz respeito ao tempo gasto de forma inútil.
- 2) As opções abaixo contém características das atividades importantes, com exceção de:
- A. Atividades importantes não têm prazo para serem feitas.
 - B. São atividades que trazem algum tipo de resultado positivo.
 - C. São atividades que proporcionam prazer ao serem realizadas.
 - D. São atividades pessoais.
- 3) Com base nas ideias expostas em aula, assinale a alternativa correta:
- A. De acordo com Christian, a composição da Tríade do Tempo não se altera ao longo de nossas vidas.
 - B. Essa sensação de que o tempo passa rápido demais se deve ao fato de que estamos utilizando nosso tempo em atividades que não estão relacionadas com nossos objetivos, nossos sonhos e nossa missão de vida.
 - C. O desafio da tríade ideal é você manter sua vida baseada nas coisas mais urgentes.
 - D. Biorritmo é uma teoria que diz que intervalos de tempo são benéficos aos estudos, gerando uma maior produtividade.

EXERCÍCIOS

AULA 1

4) A respeito das formas de planejamento, assinale a alternativa incorreta:

- A. Quanto mais antecipamos, mais flexibilidade nós temos, fazendo com que nos aproximemos, assim, da Tríade Ideal.
- B. De acordo com Christian, as pessoas costumam ainda utilizar preponderantemente o planejamento diário.
- C. Quanto mais antecipamos, menos flexibilidade e espontaneidade temos no nosso dia a dia.
- D. Ao trabalhar com o intervalo de uma semana, você sai da forma reativa no planejamento diário para a forma proativa.

5) Entre as opções abaixo, assinale a informação correta:

- A. Christian afirma que o objetivo da metodologia Tríade é fazer com que você dedique menos o seu tempo à esfera da importância, enquanto aumenta as demais.
- B. De acordo com Christian, cada pessoa possui a sua própria Tríade do Tempo.
- C. No modelo ideal, a distribuição do seu tempo deve se dar da seguinte forma: 70% Circunstancial, 20% importante e 10% urgente.
- D. O brasileiro dedica 70% do seu tempo às atividades importantes na sua vida.

Materiais

DA AULA 2

Os fundamentos são introdutórios, e servem para nivelamento e para relembrar informações importantes para o melhor aproveitamento da aula. Caso você já esteja confortável com esses conhecimentos, fique à vontade para seguir para os demais pontos da aula.

CONCEITOS: PROPÓSITO vs SIGNIFICADO

Ambos os conceitos são aparentemente parecidos pois para alguém ter um propósito, essa pessoa precisa possuir um significado. Algo com significado não necessariamente tem um propósito. Significar algo é dar valor. Ter propósito significa trazer valor para algo, fazer algo significante. Ou seja, o propósito é a razão pela qual algo é feito ou criado. Um propósito é a razão por trás de suas ações, enquanto o significado diz respeito às crenças que você mais valoriza.

O significado da vida é algo que difere de pessoa para pessoa e de momento para momento. Diz respeito aos valores, o que varia de pessoa para pessoa. Propósito da vida pode ser interpretado como seus objetivos, seus planos, desejos, etc. Propósito refere-se à razão pela qual nós utilizamos nosso tempo para fazer as atividades que geram sentido à nossa vida.

Para termos um exemplo prático, imagine uma relação entre mãe e filho. O amor à criança pode ser uma das formas pela qual sua vida tem significado. Entretanto, por mais que o amor crie um sentido na vida dela, por si só ele não estabelece um propósito. Seus propósitos podem ser, por exemplo, atividades que façam do mundo um lugar melhor, dar aulas, ajudar os outros, etc.

Os fundamentos são introdutórios, e servem para nivelamento e para relembrar informações importantes para o melhor aproveitamento da aula. Caso você já esteja confortável com esses conhecimentos, fique à vontade para seguir para os demais pontos da aula.

VIKTOR FRANKL: LOGOTERAPIA

Elaborada pelo psiquiatra austríaco Viktor Frankl, é a primeira teoria de propósito. É uma linha terapêutica, que é a terapia através do sentido. Ficou conhecida após a publicação de seu livro chamado “Em Busca de Sentido”, onde ele descreve a sua experiência dentro dos campos de concentração nazistas. De acordo com o estudo dele, o que fazia com que algumas pessoas tivessem uma vida mais longa dentro daquela situação tão absurda era a existência de um propósito muito forte. Assim, essas pessoas que suportavam mais, como o próprio caso dele, tinham algo fora daquele espaço que era muito relevante e que elas iriam fazer de tudo para suportar e conseguir realizar.

A força motora por trás da Logoterapia é a ideia de que o que mais motiva os seres humanos é a busca de sentido. De acordo com Viktor Frankl essa terapia foca na busca de sentido na existência humana. A principal ideia por trás da mesma, é a de que a falta de sentido causa problemas de saúde mental e, dessa forma, ela procura ajudar as pessoas a encontrar seu sentido para que elas possam resolver os seus problemas.

Os fundamentos são introdutórios, e servem para nivelamento e para relembrar informações importantes para o melhor aproveitamento da aula. Caso você já esteja confortável com esses conhecimentos, fique à vontade para seguir para os demais pontos da aula.

PESQUISA: PESSOAS QUE TRABALHAM COM PROPÓSITO

Através da parceria entre o LinkedIn e a Imperative (empresa americana que atua na área de liderança, administração e desenvolvimento de carreira) foi realizada uma pesquisa, em 2016, com dados dos membros do LinkedIn espalhados pelo mundo. Ela se propõe a estudar se os funcionários das empresas estão alocados e organizados de forma a atingir o máximo que eles podem entregar. A conclusão é de que, por mais que esses profissionais hoje passem a maior parte de seu tempo na empresa, dois terços deles não estão engajados no trabalho. Dessa forma, apenas 37% dos trabalhadores ao redor do mundo reportaram ter estado ativamente envolvidos, entusiasmados e comprometidos com o trabalho.

De acordo com a pesquisa, nunca antes foi tão importante que se faça um esforço em busca da conexão entre as pessoas e seu propósito. A pesquisa apela para que a gente imagine um cenário onde todas as pessoas trabalhem com propósito. Isto é, trabalhem em um emprego importante para elas, para as empresas e para o mundo. Pode-se imaginar que a produtividade das pessoas iria aumentar consideravelmente, bem como o sucesso delas nas suas carreiras. O atual desafio das pessoas, organizações e líderes é, então, conectar propósito com o trabalho.

Algumas constatações da pesquisa:

- **Propósito traz lucratividade:** conectar pessoas com seu propósito gera grande impacto nos negócios. O propósito e a forma como ele movimenta o talento dos funcionários ocasiona resultados tangíveis e diretos para as empresas.
- 37% dos membros do LinkedIn, globalmente falando, trabalham com propósito.
- 73% das pessoas que trabalham com propósito estão satisfeitas em seus empregos.
- 64% das pessoas que trabalham sem propósito estão satisfeitas em seus empregos.
- 40% da força de trabalho norte americana trabalha com propósito. Os cinco países com os melhores resultados foram: Suécia (53%), Alemanha (50%), Holanda (50%), Bélgica (49%) e Polônia (48%). Já as regiões que apresentaram os piores resultados foram: Emirados Árabes Unidos (28%), Catar (28%), Norte da África (28%), Kuwait (26%) e Arábia Saudita (23%).

Fonte: Purpose at Work Global Report 2016

Os fundamentos são introdutórios, e servem para nivelamento e para relembrar informações importantes para o melhor aproveitamento da aula. Caso você já esteja confortável com esses conhecimentos, fique à vontade para seguir para os demais pontos da aula.

PROpósito NO TRABALHO

Michael F. Steger propôs um modelo em três níveis para que se estude o propósito no trabalho. Seu objetivo foi possibilitar que se meça o quanto de sentido alguém percebe em seu atual trabalho. Ele e seus companheiros de trabalho acharam melhor utilizar 3 camadas diferentes para conceituar um trabalho com sentido:

- **Primeiro** (Tenha uma função legítima): Trabalho que tem um sentido. Conta com um propósito bem definido na organização. É a percepção, por parte do trabalhador, de um significado ou propósito na atividade.
- **Segundo** (Tenha ressonância com o propósito de vida): Trabalho que é feito em harmonia com a vida, ajuda na busca do sentido na vida. Estudos empíricos têm mostrado que o trabalho é frequentemente uma forma importante de sentido na vida como um todo.
- **Terceiro** (Sirva a algo maior): Trabalho que fornece a oportunidade de benefício a outros ou algum bem maior. O trabalho tem mais sentido se ele tiver um impacto maior na comunidade.



Os fundamentos são introdutórios, e servem para nivelamento e para relembrar informações importantes para o melhor aproveitamento da aula. Caso você já esteja confortável com esses conhecimentos, fique à vontade para seguir para os demais pontos da aula.

ATIVIDADE: VIRTUDES E FORÇAS DE CARÁTER

É muito comum nos perguntarmos o que há de errado conosco, mas você já se perguntou o que há de certo com você? Em 2004, Martin Seligman, psicólogo tido como o pai da psicologia positiva, em trabalho junto ao Christofer Peterson, foi responsável por listar as virtudes e forças de caráter que estão presentes em cada indivíduo. Os autores acreditam que não devemos focar no negativo, mas sim no que há de positivo conosco. Com base em um extenso estudo, eles identificaram no total, 6 virtudes e 24 forças de caráter que são comuns a todas as pessoas.

As seis virtudes são: Sabedoria, Coragem, Humanismo, Justiça, Temperança e Transcendência. Contudo, há de se concordar que todas as virtudes mencionadas são difíceis de mensurar. Elas são abstratas. Visto isso, os autores desenvolveram as 24 forças de caráter. Elas são características positivas que temos. Podem ser entendidas como um caminho para que alcancemos as virtudes. Segundo Martin Seligman, a felicidade é alcançada quando aplicamos as nossas principais forças de caráter em nossas atividades do dia a dia.

Carla ensina que todos nós temos as 24 forças, contudo, algumas são mais presentes do que outras. Quais são as suas forças de caráter? Acesse o link abaixo e descubra!

<http://feliciencia.pro.viasurvey.org>

Sabedoria

- Amor ao aprendizado
- Criatividade
- Critério
- Curiosidade
- Perspectiva

Coragem

- Bravura
- Integridade
- Perseverança
- Vitalidade

Humanismo

- Amor
- Generosidade
- Inteligência social

Justiça

- Liderança
- Justiça
- Trabalho em equipe

Temperança

- Autocontrole
- Humildade
- Perdão
- Prudência

Transcendência

- Apreciação da beleza
- Esperança
- Espiritualidade
- Gratidão
- Humor

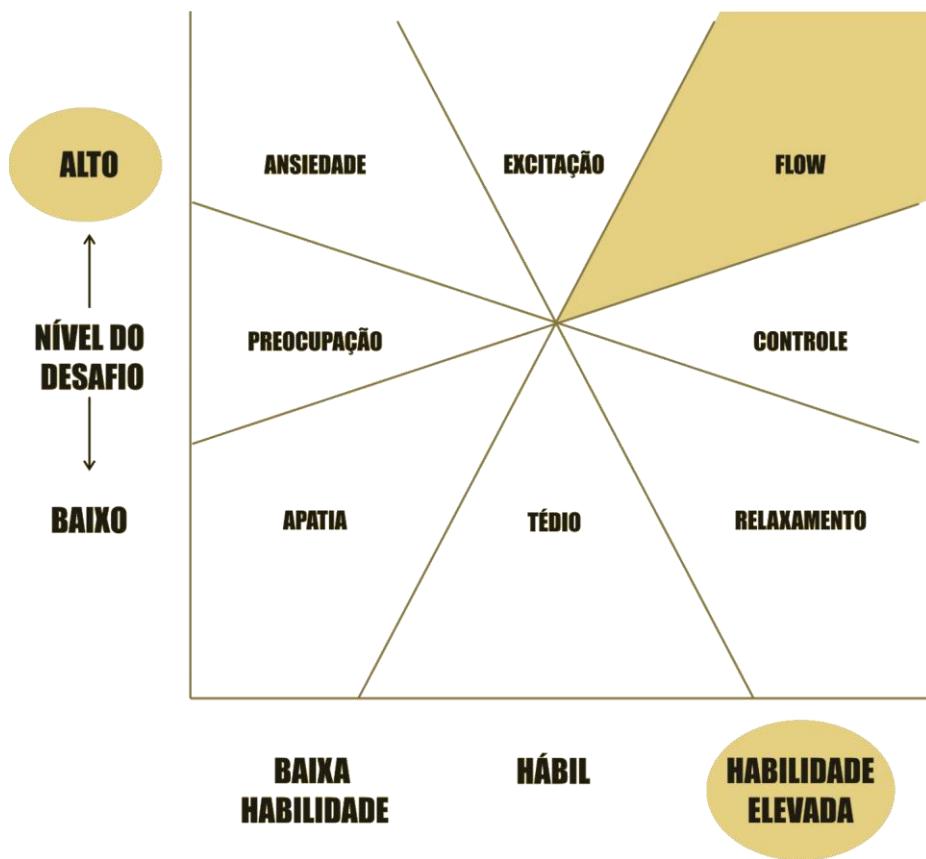
PUCRS online

Os fundamentos são introdutórios, e servem para nivelamento e para relembrar informações importantes para o melhor aproveitamento da aula. Caso você já esteja confortável com esses conhecimentos, fique à vontade para seguir para os demais pontos da aula.

MIHALY CSIKSZENTMIHALYI ESTADO DE *FLOW*

Teoria desenvolvida pelo prof. Dr. Mihaly Csikszentmihalyi e diz o seguinte: sabe aquele momento em que você não vê o tempo passar? Você está no trabalho envolvido em algum projeto ou atividade e o tempo passa e você não vê? Provavelmente você conseguiu entrar no que se chama "Estado de *Flow*". É um estado em que você está mentalmente e fisicamente em ótimo funcionamento. Esse é um estado que a gente pode chamar de estado de felicidade. Você está completamente integrado naquilo que você faz. Provavelmente você está utilizando as suas forças de caráter.

Esse estado combina duas coisas: o tamanho do desafio com o tamanho da habilidade. Eu preciso ter um desafio que seja alto, com uma habilidade elevada. Normalmente eu experimento esse estado de *flow* (fluxo) quando eu tenho as habilidades para aquela atividade, mas a atividade é desafiadora.





DESTAQUES

Veja nessa página as principais ideias expressas pela professora.

AULA 2

“Essa ideia de que a gente precisa escolher entre trabalhar ou ser feliz não cabe mais no tempo em que a gente está vivendo.”

“Se eu desperdiçar [o tempo], eu não recupero. Eu não posso fazer uma poupança de tempo, porque não existe banco de horas na vida.”

“A gente precisa ter muito cuidado porque não existe uma fórmula mágica para se encontrar propósito. É um processo que passa por autoconhecimento.”

“O mais importante não é a resposta, é fazer a pergunta. Qual é o meu propósito? O que me move na vida? Até porque o propósito vai mudar ao longo da nossa trajetória.”

“A gente não precisa ficar preso a uma única resposta e acreditar que ela vai dar para a gente essa vida extremamente prazerosa e satisfatória.”

“Propósito é inerente ao ser humano. Ajuda a gente a transitar nessa experiência que é a vida humana.”

“A necessidade humana de encontrar sentido, significado e propósito está completamente ligada à necessidade humana de pertencer a alguma coisa.”

“É algo extremamente humano essa busca que explique o que eu vim fazer aqui, o que eu posso fazer aqui.”

“[o propósito] É necessário, é humano, me traz conforto, me traz bem-estar, traz sentido, mas muita gente ainda não experimenta.”

“Quando a gente identifica o propósito, fica mais fácil gerenciar sacrifício.”

“O legado é uma coisa muito grande. Nem todo mundo vai conseguir deixar um legado, mas pode ser aceitável pensar como um pequeno legado.”

“Muitas vezes eu vou olhar para o meu propósito de vida e o meu trabalho e, mesmo que meu trabalho não seja o melhor para aquele momento, ele vai estar atuando para a realização do meu propósito de vida.”

“Muitas vezes a gente experimenta experiências que não são tão positivas, mas elas estão corroborando para aquilo que eu chamo de meu propósito de vida.”

“A gente pode dizer que o valor é o estado mental ou emocional que governa a minha vida.”

“Uma coisa que faz com que a gente se sinta bem no trabalho é poder expressar as forças de caráter.”

“As relações que acontecem dentro do trabalho são muito importantes para o nosso bem-estar.”

“A gente muitas vezes na vida pergunta ‘o que há de errado comigo?’ e a gente não pergunta ‘o que há de certo comigo?’”

“Aristóteles dizia que felicidade é poder expressar as suas virtudes a serviço de algo maior.”

“Tem um estado que a gente vê muito nas organizações, que é uma habilidade baixa com um desafio alto, que leva a um estado de ansiedade.”

“Se eu estou esperando que as pessoas ofereçam o que elas têm de melhor no trabalho, existem todas essas avaliações que a gente pode ter e fazer para propiciar isso que a gente chamaria de performance.”

“Ser feliz no trabalho traz benefícios para o ser humano. Benefício físico e emocional.”

“Como fazer com que as pessoas que estão sob a minha liderança experimentem mais engajamento?”

“Propósito e engajamento são as palavras mais presentes hoje na área de gestão de pessoas.”

“Missão é uma coisa e propósito é outra. Missão é algo de maior prazo, diz o que a empresa faz e não como ela faz e nem o porquê ela faz. Já o propósito pode ser transitório em uma organização, pode fazer parte deste momento ‘histórico’ da organização, e vai falar do como ela faz e porque que ela faz.”

“Empoderar no sentido de trabalhar a potência das pessoas e não o poder. Existe uma diferença entre potência e poder. O poder pode não ser positivo dependendo da forma como for utilizado e a potência é o uso das minhas forças, é permitir que eu tenha espaço para o uso das minhas forças.”

“O encontro com o propósito é um trabalho que passa por autoconhecimento, que passa pela conexão consigo mesmo, que passa por perguntas e que traz porventura algum desconforto, mas um desconforto produtivo.”

“A gente tem que se lembrar que as opções são nossas e também olhar para a questão do imediatismo como sendo um possível inimigo.”

AULA 2

Acesse o ambiente EAD e selecione a aula correspondente.



O **acesso às aulas** ocorre dentro do ambiente EAD para garantir que o conteúdo seja **exclusivo** a você.

[SALA VIRTUAL](#)

MAPA DA AULA

Veja nesta página, as principais ideias e ensinamentos vistos ao longo da aula. Os **tempos** marcam os principais **momentos** das videoaulas em que os **assuntos** são abordados.

PARTE 1

08:15

Experiência cósmica

"Quando buscamos o sentido da vida, queremos uma narrativa que explique qual **meu papel** particular no drama cósmico. Esse papel faz com que eu me torne parte de algo maior e dá significado às minhas experiências e escolhas."

Yuval Noah Harari



A necessidade humana de encontrar sentido, significado e propósito está completamente ligada à necessidade humana de pertencer a alguma coisa.

08:27

21 Lições para o Século XXI

Livro escrito por Yuval Harari, historiador israelense. De acordo com o autor, o trabalho busca responder a seguinte pergunta: "o que está acontecendo no mundo hoje, qual é o sentido mais profundo desses eventos e como podemos individualmente nos guiar através deles?"

09:45

Teoria de propósito e de sentido

Elaborada pelo psiquiatra austriaco Viktor Frankl, é a primeira teoria de propósito. É uma linha terapêutica, que é a terapia através do sentido. A principal ideia por trás da mesma é a de que a falta de sentido causa problemas de saúde mental e, dessa forma, ela procura ajudar as pessoas a encontrar seu sentido para que elas possam resolver os seus problemas.

11:12

O Homem em Busca de um Sentido

A Logoterapia ficou conhecida após a publicação do livro de Viktor Frankl chamado "Em Busca de Sentido", onde ele descreve a sua experiência dentro dos campos de concentração nazistas.



De acordo com o estudo dele, o que fazia com que algumas pessoas tivessem uma vida mais longa dentro daquela situação tão absurda era a existência de um propósito muito forte. Então essas pessoas que suportavam mais, tinham algo fora dali que era muito relevante e que elas iriam fazer de tudo para suportar e conseguir realizar.

13:40

"Quem tem um porquê enfrenta qualquer como."

Viktor Frankl



Frase que reflete bastante o pensamento de Viktor Frankl. Ela destaca a importância de se ter uma razão, ter um significado, ter um sentido e ter um propósito.

14:08

Significado vs propósito

Significado - fala muito do que faz sentido na minha mente, do meu pensamento. É eu olhar para uma situação e compreender que ela tem algum sentido.

Propósito - é o meu movimento. É quando eu me coloco na vida para realizar alguma coisa.

Eles estão, obviamente, conectados. Primeiro vem o significado e dali nasce um propósito, nasce um movimento.

14:45

Necessidades psicológicas básicas

A gente tem 4 necessidades básicas psicológicas. São elas:

- Autonomia
- Competência
- Pertencimento
- Propósito

Isso para que a gente se sinta minimamente bem nessa experiência cósmica humana. Nessa aventura que é viver.

16:13

Pesquisa: Pessoas que Trabalham com Propósito

Através da parceria entre o LinkedIn e a Imperative (empresa americana que atua na área de liderança, administração e desenvolvimento de carreira) foi realizada uma pesquisa, em 2016, com dados dos membros do LinkedIn espalhados pelo mundo. A conclusão é de que, por mais que esses profissionais hoje passem a maior parte de seu tempo na empresa, dois terços deles não estão engajados no trabalho. Dessa forma, apenas 37% dos trabalhadores ao redor do mundo reportaram ter estado ativamente envolvidos, entusiasmados e comprometidos com o trabalho.

PARTE 2

18:27

Características de propósito

- Motiva, traz sentido à vida
- Influencia decisões e comportamento
- Vem de dentro, ninguém pode impor
- Vai além de você

20:42

Propósito no trabalho

Primeiro momento: Tenha uma função legítima (tem que ter um sentido)

Segundo momento: Tenha ressonância com o propósito de vida

Terceiro momento: Sirva a algo maior

Michael F. Steger
Colorado State University

00:30

Propósito no Trabalho

O Dr. Michael F. Steger traz informações importantes do impacto do propósito, ou seja, pessoas que trabalham e vivem com propósito:

- + Motivação Intrínseca (de dentro para fora): A motivação é sempre pessoal, ninguém pode motivar você. Contudo há motivações que são externas, como por exemplo um salário maior, uma atividade com uma carga horária menor, etc. Essas informações (extrínsecas) também podem acabar movendo você.
- + Satisfação com o Trabalho
- + Sentido de Vida
- Depressão

02:13

Teoria U

3 grandes rupturas da nossa sociedade hoje:

- Ruptura ambiental
- Ruptura social
- Ruptura humana (espiritual): é o sofrimento, como: depressão, ansiedade, síndrome de burnout, etc. O autor atribui parte desse sofrimento a uma grande crise de propósito.

04:35

Alinhamento entre empresa e propósito

Existem algumas características para que você identifique se uma empresa pode favorecer o seu propósito:

- Ocorre com alinhamento de valores (valor pode ser entendido como o estado mental ou emocional que governa sua vida)
- Mobiliza as forças de caráter (as suas virtudes. Quando você as expressa, você se sente melhor)
- Propicia desenvolvimento pessoal
- Desenvolve sólidas relações
- Impacta positivamente a sociedade

Fonte: Berkeley University

Eudaimonia

Conceito desenvolvido por Aristóteles. Pode ser entendido como a felicidade vivida e experimentada a partir da expressão das suas virtudes. Assim, quando você consegue expressar as suas virtudes, que hoje chamamos de **forças de caráter**, impactando a você e ao meio, você vive o que Aristóteles chamou de eudaimonia, que é uma felicidade que não é transitória. Não é a felicidade baseada no prazer ou na alegria. É uma felicidade mais duradoura e que sustenta um estado de bem-estar.

08:35

Teste: Forças de Caráter

Quais são as suas Forças de Caráter? O que há de certo com você?

- <http://feliciencia.pro.viasurvey.org>

Todos nós temos as 24 forças, contudo, algumas serão mais presentes.

"O trabalho que permite ou que estimula o uso das forças é um trabalho que favorece a experiência e a vivência do propósito."

Carla Furtado

Sabedoria

- Amor ao aprendizado
- Criatividade
- Critério
- Curiosidade
- Perspectiva

Coragem

- Bravura
- Integridade
- Perseverança
- Vitalidade

Humanismo

- Amor
- Generosidade
- Inteligência social

Justiça

- Liderança
- Justiça
- Trabalho em equipe

Temperança

- Autocontrole
- Humildade
- Perdão
- Prudência

Transcendência

- Apreciação da beleza
- Esperança
- Espiritualidade
- Gratidão
- Humor

Grupos das virtudes

PARTE 3

00:38

Como Trabalhar e Ser Feliz?

Para responder a essa pergunta, primeiro, devemos descobrir de que felicidade nós estamos falando, isto é, é necessário definir a felicidade. A professora Carla utiliza a definição da Dra. Sonja Lyubomirsky: "Felicidade é a experiência de contentamento e bem-estar combinada à sensação de que a própria vida possui sentido e vale a pena."

01:17

Felicidade

De acordo com a psicologia positiva, a felicidade tem dois pilares:

- Emoções positivas: experimentar mais emoções positivas do que negativas na sua vida
- Propósito

Portanto, a felicidade é a combinação de emoções positivas com propósito.

02:05

Felicidade no Trabalho

Percepção de que o tempo no trabalho é bem vivido, com motivação, e de que o que se faz tem valor.

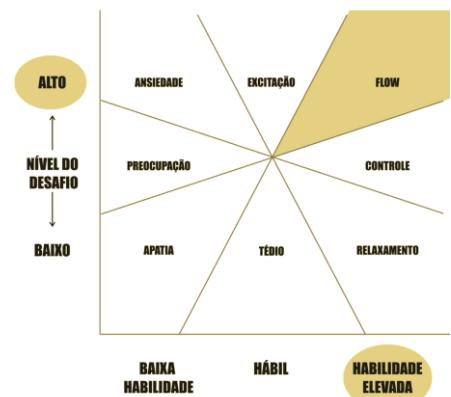
Fonte: Berkeley University

02:55

Estado de Flow (fluxo)

Teoria desenvolvida pelo prof. Dr. Mihaly Csikszentmihalyi e diz o seguinte: sabe aquele momento em que você não vê o tempo passar? Você está no trabalho envolvido em algum projeto ou atividade e o tempo passa e você não vê? Provavelmente você conseguiu entrar no que se chama "Estado de Flow". É um estado em que você está mentalmente e fisicamente em ótimo funcionamento. Esse é um estado que a gente pode chamar de estado de felicidade. Você está completamente integrado naquilo que você faz. Provavelmente você está utilizando as suas forças de caráter.

Combina duas coisas: O tamanho do desafio com o tamanho da habilidade. Eu preciso ter um desafio que seja alto, com uma habilidade elevada. Normalmente eu experimento esse estado de flow quando eu tenho as habilidades para aquela atividade, mas a atividade é desafiadora.



04:33

Liderança e Estado de Flow

Tem um estado que a gente vê muito nas organizações, que é uma habilidade baixa com um desafio alto, que leva a um estado de ansiedade, podendo se tornar crônico, caracterizando-se assim como uma doença. O líder deve olhar para as pessoas que trabalham sob a sua liderança e tentar ver o nível de habilidade que elas possuem, bem como o nível de desafio que estão enfrentando. Se o líder espera que as pessoas ofereçam o que elas têm de melhor no trabalho, existem todas essas avaliações, contidas na imagem acima, que podem ser feitas para propiciar isso que a gente chamaria de performance.

Ser feliz no trabalho traz benefícios tanto para o ser humano (físico e mental), como para a empresa. Há inúmeros dados que mostram que pessoas que experimentam bem-estar e felicidade no trabalho produzem mais, existe uma retenção maior de talentos, uma rotatividade menor, há uma redução de ausência por doença, entre outros. Hoje, esse é um dos maiores desafios da área de gestão de pessoas.

07:07

Engajamento

Propósito e engajamento são as palavras mais presentes hoje na área de gestão de pessoas.

O engajamento no trabalho é o estado mental positivo caracterizado por **vigor**, **dedicação** e **absorção**. **Vigor** consiste em energia elevada, resiliência mental e persistência diante de dificuldades. **Dedicação** refere-se a envolvimento, acompanhado de senso de significado e inspiração. **Absorção** traduz estado de concentração no qual o tempo parece passar rápido.

Fonte: Dr. Wilmar Schaufeli, Utrecht University

Segundo pesquisa da Gallup (empresa americana de pesquisa), apenas 13% das pessoas estão engajadas no trabalho. A gente tem um baixo nível de **engajamento**. Esse é um grande desafio das organizações e dos líderes hoje. É o que mais interessa, o que mais tem sido pesquisado, mas a gente ainda não consegue alcançar níveis desejados de engajamento. De acordo com o Prof. Schaufeli, o **engajamento depende muitíssimo da liderança**. Não só da liderança, mas do tipo de liderança. Claro que cada indivíduo é responsável pelo seu próprio engajamento, bem como as organizações, que também impactam no engajamento, entretanto, a liderança parece exercer o maior impacto. Dessa forma, Schaufeli traz a seguinte reflexão: Quem é o líder que a gente precisa ter nas organizações para melhorar engajamento? Nós temos tido diversas terminologias para liderança. Se formos falar de liderança inspiradora ou transformacional, por exemplo, podemos nos fazer as seguintes perguntas: Como é que eu meço se uma pessoa é inspiradora ou não? Como é que eu meço se um líder consegue transformar ou não? É necessário uma forma de mensuração. Colocando tudo isso em questão, Schaufeli apresenta um novo conceito: o **líder engajador**. A diferença é que engajamento a gente pode medir. Existe escala e pesquisa para medir engajamento.

11:00**Escala de Utrecht**

Desenvolvida pelo Dr. Schaufeli, é uma forma de medir engajamento no trabalho.

11:10**Liderança Engajadora**

A liderança engajadora trabalha as quatro necessidades psicológicas humanas: autonomia, competência, pertencimento e propósito. Ela inspira (propósito), fortalece (competência), conecta (pertencimento) e empodera (autonomia).

22:56**Escala de Significado de Vida**

www.feliciencia.com.br/proposito

Fonte: Dr. Michael F. Steger,
Colorado State University

EXERCÍCIOS

AULA 2

1) Conforme visto em aula, selecione a alternativa que não contém alguma característica de propósito:

- A. Motiva, traz sentido à vida.
- B. Influencia decisões e comportamento.
- C. Vem de fora, é imposto por fatores culturais.
- D. Vai além de você.

2) A respeito do “Estado de Flow”, assinale a alternativa correta:

- A. É um estado em que você está mentalmente e fisicamente em ótimo funcionamento.
- B. Esse é um estado completamente diferente do que a gente pode chamar de estado de felicidade.
- C. Normalmente, você experimenta esse estado de flow quando você tem as habilidades para exercer determinada atividade e ela não é desafiadora.
- D. Corresponde ao momento em que você para de utilizar as suas forças de caráter.

3) A respeito das virtudes e das forças de caráter, assinale a alternativa incorreta:

- A. O trabalho que permite ou que estimula o uso das forças é um trabalho que favorece a experiência e a vivência do propósito.
- B. As seis forças são: Sabedoria, Coragem, Humanismo, Justiça, Temperança e Criatividade.
- C. No total, são 6 virtudes e 24 forças.
- D. Segundo Martin Seligman, a felicidade é alcançada quando aplicamos as nossas principais forças de caráter em nossas atividades do dia a dia.

4) Com base nas ideias expostas em aula, é incorreto afirmar que:

- A. Propósito e engajamento são as palavras mais presentes hoje na área de gestão de pessoas.
- B. O engajamento no trabalho é o estado mental positivo caracterizado por vigor, dedicação e absorção.
- C. Vigor consiste em energia elevada, resiliência mental e persistência diante de dificuldades.
- D. Absorção refere-se à envolvimento, acompanhado de senso de significado e inspiração.

5) O Dr. Michael F. Steger traz informações importantes do impacto do propósito, ou seja, pessoas que trabalham e vivem com propósito. Assinale a alternativa incorreta:

- A. Essas pessoas têm maior satisfação no trabalho.
- B. Essas pessoas têm maior sentido de vida.
- C. Essas pessoas têm motivações extrínsecas.
- D. Essas pessoas têm índices menores de depressão.

Leituras

DO CURSO

LEITURA 1

“Por que estamos trabalhando tanto?”

Christian Barbosa

A última pesquisa que realizei em conjunto com a Revista Você S/A analisou como o Brasileiro tem usado seu tempo durante o expediente, e os dados são realmente intrigantes. Em primeiro lugar, o brasileiro está trabalhando muito. De acordo com os dados, mais de 46% dos entrevistados trabalham mais de 9 horas por dia, o que obviamente não significa que trabalhar mais é trabalhar melhor, com mais produtividade, muito pelo contrário.

Já 80% dos entrevistados afirmam que perdem de 1 hora a 3 horas por dia sem fazer nada de efetivo, ou seja, horas gastos de forma totalmente inútil. Eu sempre digo que as pessoas não têm problema de falta de tempo, elas têm problema é com a gestão do tempo que possuem. Estão literalmente desperdiçando.

Outra pergunta ainda mais direta foi: você enrola durante o horário de expediente? Neste caso, com a total sinceridade de uma pesquisa anônima, obtivemos o impressionante número de 80% dos entrevistados que confirmaram enrolar de 30 minutos até 3 horas por dia!!! Interessante não?

Claro que isso não acontece por fatores isolados na empresa, é uma série de questões de ordem administrativa, técnica, burocrática e de liderança que podem estar gerando esse desperdício de tempo.

Quer um exemplo? Pense nas últimas semanas, quantas vezes você não fez nada de útil, simplesmente porque não tinha nada priorizado para

Fazer? Ou, porque dedicou seu tempo a uma tarefa errada que possivelmente foi descartada ou não utilizada por quem pediu? Pense em quantos vendedores perdem vendas, nas lojas, porque ficam parados conversando ou pensando em qualquer outra coisa.

O problema não é só da liderança, é de todos! Claro que os líderes ficam com a maior responsabilidade por mudar esse quadro, definindo prioridades, ajudando o time a se engajar em suas atividades, etc, mas cabe a todos dentro da empresa olhar para o seu próprio umbigo, ser honesto consigo mesmo e se auto-avaliar: será que eu poderia gerar mais resultados para a empresa ou contribuir de alguma outra forma? Se a resposta for sim, então arrume algo para fazer. Se for não, então talvez você esteja tão desengajado que seja melhor procurar outras alternativas.

Se analisarmos os dados referentes à Internet, a coisa fica ainda mais crítica. 84% dos entrevistados afirmam que acessam redes sociais durante o horário de trabalho, 11% confirmam que vêem pornografia, 56% fazem compras online e impressionantes 2% fazem sexo virtual. Tudo isso durante o expediente.

Eu não estou dizendo que isso não deva acontecer, pois é humano desperdiçar tempo com nada, o que é totalmente diferente do conceito de “Ócio Criativo”, de Domenico di Masi, que significa, investir tempo e não desperdiçá-lo! Por

exemplo: Quando eu quero escrever, eu ligo música, navego sem destino, fico pensando em ideias meio sem nexo, mas que no final me ajudarão a compor um texto.

Desperdiçar tempo, enrolar, ver pornografia, etc, são atividades que desperdiçam seu tempo e não geram resultados. A única forma de não ter desperdício de tempo seria se tivéssemos robôs trabalhando ao invés de seres humanos! Precisamos sim, de um tempo para agendar um médico, pensar no filho, ligar para a namorada, dar uma fuxicada no Facebook, é normal! O que não podem ocorrer são exageros. Muita gente enrola durante o expediente e precisa fazer hora extra, deixa de ver os filhos, de ir à academia, fica mais cansada e a vida fica com aquela sensação de que está passando rápido demais.

O que a pesquisa comprovou é que estamos trabalhando mal, em maior quantidade, com mais estresse e com menos resultados. É preciso um esforço conjunto da liderança, da equipe, da presidência, do RH, do TI, para que haja uma conscientização coletiva e que o desperdício seja minimizado. Nunca foi tão necessário adotar práticas de produtividade nas empresas.

Não adianta querer varrer o problema para debaixo do tapete, é preciso enfrentá-lo antes que seja tarde demais!

Use seu tempo com muita sabedoria, afinal tempo perdido jamais será recuperado!

LEITURA 2

“A psicologia positiva como fomentadora do bem-estar e da felicidade”

Ludgleydson Fernandes de Araújo

Nos últimos anos têm aumentado os estudos sobre os aspectos positivos das emoções e do comportamento humano. Historicamente, a ciência psicológica tem dado maior ênfase a pesquisas em psicopatologia e aos aspectos menos saudáveis dos indivíduos. A Psicologia clássica priorizou o patológico e, seguindo este caminho, esqueceu-se de aspectos emocionais construtivistas como o bem-estar psicológico, a satisfação com a vida, a paz ou prazer, ignorando os benefícios que eles proporcionam aos indivíduos (Seligman & Csikszentmihalyi, 2001).

O psicólogo Martin Seligman, um dos pioneiros da Psicologia Positiva (PsP), escreveu um livro intitulado Florescer - uma nova e visionária interpretação da felicidade e do bem-estar (2011), que tenta mostrar esse paradigma da Psicologia fora do âmbito científico. O autor dos livros “Felicidade Autêntica” (2002) e “Otimismo aprendido” (2004) apresenta em sua nova publicação aspectos teóricos e práticos para desenvolver o otimismo, a motivação e as características da resiliência que são necessárias para que as pessoas desenvolvam o bem-estar psicológico.

Neste livro o autor apresenta a teoria da felicidade autêntica a partir de cinco elementos básicos: 1) a emoção positiva, que é a pedra angular da teoria de bem-estar; 2) a entrega (viver o momento presente); 3) o sentido (as idiossincrasias da vida); 4)

sucessos (indivíduos que perseguem o sucesso); e 5) relações (os outros indivíduos). O livro é dividido em duas partes, das quais a primeira se intitula “Nova psicologia positiva”, e a segunda tem como título “Os caminhos para o crescimento pessoal”. Na primeira parte Seligman destaca o paradigma da PsP, analizando como é este novo paradigma do conhecimento psicológico. O autor faz distinção entre a Teoria da Felicidade Autêntica e a Teoria do Bem-Estar. A primeira analisa como seria medir o construto psicológico por meio da satisfação com a vida, e a segunda trata de como aumentar a emoção positiva, ou seja, as relações positivas e a autorrealização.

Assim, o autor propõe exercícios PsP para aumentar o bem-estar e diminuir fatores inerentes à depressão. Um primeiro exercício seria “Visita de agradecimento”, que consiste em alguém escrever uma carta de agradecimento a uma pessoa importante em sua vida. Outro exercício seria o das “Três bênçãos”, em que se escrevem três coisas que correram bem durante um dia, considerandose o porquê de isso ter acontecido dessa forma. Além disso, propõe uma terceira tarefa sobre as fortalezas pessoais: a de encontrar novas formas de uso e frequência. Posteriormente é apresentada a psicoterapia positiva, em que inicialmente são identificados os níveis de bem-estar de uma pessoa por meio

de respostas a um questionário contido no site www.authentichappiness.org; em seguida são analisados sintomas depressivos e realizadas sessões de psicoterapia positiva para adaptação positiva.

Martin Seligman escreveu um capítulo intitulado “O pequeno segredo sujo dos medicamentos e terapia”. Nele o autor faz a afirmação controversa de que “não há nenhuma droga em desenvolvimento que visa a cura” e que a Psiquiatria e a Psicologia Clínica teriam desistido da ideia de cura. Desta forma, os resultados das psicoterapias tradicionais são lentos e, como afirma Seligman, na maioria dos casos os efeitos não são os desejados. O autor reflete sobre a chamada “Barreira 65%”, em que o índice de placebo é muito elevado na maioria dos estudos, chegando a atingir 45 a 55%. Na Educação, este livro destaca o capítulo intitulado “Educação Positiva: o ensino do bem-estar da juventude”, em que o autor afirma que o tema Emoções positivas deve ser abordado com os alunos na escola, a fim de evitar futuros problemas psicológicos e fortalecer a vidas das pessoas. O programa Resiliência é destaque na Universidade da Pensilvânia (EUA), pois reduz e previne sintomas depressivos, desesperança e ansiedade e melhora os comportamentos relacionados à saúde.

Para concluir esta primeira parte do livro, Seligman sugere que o PIB (produto interno bruto) não seja quantificado pelos bens e serviços que as pessoas possuem, mas pela produção de bem-estar.

Na segunda parte do livro, inicialmente é apresentada a "Determinação, caráter e realizações", em que o autor ainda afirma não saber nada sobre a forma de aumentar o ritmo de aprendizagem, mas o que se sabe de verdade é que o tempo gasto na tarefa funciona, basicamente de duas maneiras 1) com a capacidade e 2) com o conhecimento existente. Assim, a ciência da PsP poderá ser importante para a geração de comportamentos que aumentam a determinação e o autocontrole. O autor ensina uma experiência, talvez uma das mais gratificantes, para ilustrar o uso prático do conhecimento da PsP na vida das pessoas. É um procedimento chamado "Um exército em formação: aptidão militar global", em que se tenta construir a resiliência como um modelo para prevenir, entre os militares dos EUA, o estresse pós-traumático, a depressão e o suicídio. Com a ajuda do Pentágono, é oferecido aos militares um curso de formação em que os participantes respondem inicialmente a um instrumento chamado Ferramenta de Avaliação Global (FAG), com quatro áreas: competência emocional, competência social, aptidão familiar e aptidão espiritual. As conclusões iniciais mostram que os sintomas de estresse pós-traumático diminuem com o aumento da competência emocional.

Não há como negar que a resiliência tem ajudado na superação de adversidades nas forças armadas. No capítulo seguinte, o autor relata como "Converter o trauma crescendo", com o objetivo de abordar os exercícios usando seus pontos fortes ao invés de apenas explorar os pontos fracos, como na psicologia tradicional. No penúltimo capítulo de "Saúde física positivo: a biologia do otimismo", o autor afirma que a PsP considera a saúde mental não apenas como a ausência de doença mental. Observa que a Medicina e a Psicologia necessitam mudar o paradigma e criar um novo que leve em conta os efeitos do fortalecimento das situações positivas. O autor destaca um ponto interessante: as pessoas pessimistas se deprimem mais do que os otimistas, do mesmo modo que têm baixo desempenho no trabalho, em sala de aula e nos esportes e que nas relações são mais instáveis. Um fato interessante que se destaca neste capítulo é que o bem-estar funciona como um fator protetor contra doenças futuras como insuficiência renal, acidente vascular cerebral e HIV. No final deste capítulo Seligman (2011) faz uma declaração pouco parcimoniosa: "Concluo que o risco de câncer pode ser menor para muito otimista. Conclui-se que o risco de mortalidade é menor para pessoas saudáveis com alto bem-estar psicológico" (p.239).

Finalmente, o autor escreve um capítulo em sintonia com o contexto da crise econômica internacional, intitulado "Política e economia do bem-estar", que começa

com a pergunta "O que é riqueza?". O capítulo constitui-se de uma interessante reflexão sobre o abismo do PIB e sua relação com o bem-estar. É relatado que o PIB não traduz o bem-estar nem as pessoas, mas apenas a quantidade de riqueza material (bens e serviços) produzida pela humanidade. Propõe-se uma "Economia positiva", em que o bem é desenvolvido nos campos da emoção positiva, entrega, realizações positivas, relacionamentos positivos e significado. Seligman termina o livro afirmado que "tudo o que podemos dizer sim é para mais bem-estar."

No geral, observa-se que o livro em questão fornece reflexões importantes e relevantes para a compreensão do bem-estar e da felicidade, com uma linguagem acessível, com o objetivo de massificar a PsP, ou seja, trazer o conhecimento científico para a população em geral; no entanto são necessárias mais investigações longitudinais para demonstrar que fatores influenciam a formação da resiliência e do bem-estar. O livro contribui sobremaneira para propagar o bem-estar e a felicidade das pessoas.

LEITURA 3

“Psicologia positiva e o estudo do bem-estar subjetivo”

Por Paola Moura Passareli, José Aparecido da Silva

A revista científica American Psychologist dedicou, no ano 2000, sua edição especial a um novo ramo de estudos da Psicologia, a Psicologia Positiva – o estudo da emoção positiva, do caráter positivo, e de instituições positivas (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000), reconhecendo a importância do desenvolvimento de pesquisas sobre esse tema.

O novo foco em estudos sobre as forças e as potencialidades humanas significa uma mudança em interesses concentrados apenas em emoções negativas, tão freqüentes em pesquisas empíricas até o presente momento, e o surgimento de um novo grupo de pesquisas interessadas em emoções positivas, até então realizadas de maneira muito escassa. Os estudos sobre pessoas infelizes são abundantes na literatura, enquanto são deixados de lado os aspectos positivos do potencial humano (Myers, 2000; Seligman, 2004).

Diener e Seligman (2002) vão mais além quando afirmam que os estudos sobre pessoas felizes são raros na literatura científica, enquanto investigações sobre pessoas muito felizes não existem. Segundo Myers e Diener (1995), artigos psicológicos referentes a estados negativos excedem aqueles que estudam estados positivos em uma proporção de 17 artigos para um. A diferença observada entre o número de artigos é surpreendente.

Considerando então a importância da Psicologia Positiva, faz-se necessária uma maior compreensão sobre o tema. Esse novo ramo da Psicologia pode ser definido como o estudo científico de emoções positivas, forças e virtudes humanas (Bacon, 2005; Seligman & Csikszentmihalyi, 2000; Sheldon & King, 2001).

Os achados das pesquisas envolvendo a Psicologia Positiva têm a intenção de suplementar, não remover ou substituir, o que se conhece sobre sofrimento, fraqueza e desordens humanas. A intenção é ter uma compreensão científica mais completa e mais equilibrada sobre as experiências humanas, e não considerar uma maior relevância de uma experiência sobre as outras (Seligman, Steen, Park & Peterson, 2005).

Os estudos envolvendo a Psicologia Positiva convidam psicólogos de todas as orientações e interesses a se juntar à exploração do lado positivo da vida (Simonton & Baumeister, 2005).

A Psicologia não deve se ater apenas ao estudo da doença, da fraqueza e das perdas; semelhante atenção deve ser dada ao estudo de forças e virtudes humanas. O tratamento psicológico não envolve apenas um reparo de algo que está quebrado, mas o cultivo do que há de melhor em cada indivíduo. A Psicologia não deve ser concebida

apenas como uma filial da Medicina preocupada com a doença ou a saúde, ela é muito maisabrangente, pois envolve o trabalho, a educação, a introspecção, o amor e o crescimento (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

Em 2002, Seligman publicou o livro intitulado *Authentic Happiness* - traduzido para o português no ano de 2004 -, onde o autor relata suas reflexões sobre a Psicologia Positiva e sua relação com a felicidade. Para esse autor, a Psicologia Positiva teria três pilares. O primeiro seria o estudo da emoção positiva; o segundo, o estudo dos traços positivos, “principalmente as forças e as virtudes, mas também as habilidades, como a inteligência e a capacidade atlética”, e o terceiro, “o estudo das instituições positivas, como a democracia, a família e a liberdade, que dão suporte às virtudes que, por sua vez, apóiam as emoções positivas” (Seligman, 2004, p.13).

Seligman (2004, p.287) afirmou que ambos os termos - felicidade e bem-estar subjetivo -, que podem ser utilizados de maneira intercambiável, descrevem “os objetivos de todos os esforços da Psicologia Positiva”, incluindo “sentimentos positivos (êxtase e conforto, por exemplo) e atividades positivas (absorção e dedicação, por exemplo)”.

O bem-estar subjetivo como componente da psicologia positiva

O bem-estar subjetivo é um importante componente da Psicologia Positiva. É um aspecto que pode favorecer a maneira como vemos a nós mesmos e as outras pessoas, o que pode resultar em maior prazer em vivenciar as situações cotidianas e o relacionamento com nossos pares. Torna-se importante, cada vez mais, conhecer os aspectos relacionados a esse tema. O bem-estar subjetivo, também chamado de felicidade (Diener, 2000; Seligman, 2004), pode ser nomeado de extroversão estável, parecendo o afeto positivo na felicidade estar relacionado à fácil sociabilidade, o que propicia uma interação natural e agradável com outras pessoas. Faz sentido, assim, comparar a felicidade com a extroversão (Francis, 1999).

Seligman (2004) afirmou que as pessoas felizes têm mais amigos, tanto amigos casuais como amigos íntimos, permanecem casadas por um maior período e participam de mais atividades de grupo. Todos esses fatores indicam uma facilitação de contatos sociais. Pessoas com o bem-estar elevado parecem ter melhores relações sociais do que pessoas que apresentam o bem-estar rebaixado. Relações sociais positivas mostram-se necessárias para o bem-estar. Existem diferentes dados sugerindo que o bem-estar leva ao desenvolvimento de boas relações sociais e não é meramente seguido por elas (Diener & Seligman, 2004). Muitos estudos têm indicado que, comparadas às pessoas solteiras, as pessoas casadas têm melhor saúde física e psicológica, além de viverem mais (Burman & Margolin, 1992).

Confirmando esses estudos, evidências experimentais indicam que as pessoas tendem a apresentar sofrimento quando não fazem parte de nenhum tipo de grupo ou quando têm relações pobres dentro dos grupos a que pertencem (Diener & Seligman, 2004). Verificou-se, assim, que participar de grupos, como grupos de amigos, de trabalho, de apoio, é um fator favorável para o bem-estar subjetivo.

Estudos indicam, por outro lado, que o aumento da renda produziria pouco benefício adicional ao bem-estar - fato já observado por estudos realizados em diferentes nações -, o que sugere uma baixa correlação entre indicadores econômicos e diferentes componentes e formas de bem-estar, como felicidade, satisfação de vida e afeto positivo (Diener & Biswas-Diener, 2002).

Diener e Seligman (2004) relataram que nos últimos 50 anos os rendimentos aumentaram de forma constante nos Estados Unidos, triplicando a renda per capita, mas no mesmo período não se observou um crescimento proporcional de satisfação de vida.

Diener e Biswas-Diener (2002) sustentaram que uma renda mais elevada auxiliaria as avaliações de bem-estar subjetivo no caso de pessoas extremamente pobres, porém a partir de uma determinada renda não se verificaría a correlação entre aumento da riqueza e aumento do bem-estar subjetivo (Diener, 2004). De fato, constata-se que felicidade, ou bem-estar subjetivo, não é apenas a ausência de depressão, mas também a presença de um número de emoções e estados cognitivos positivos (Joseph, Linley, Harwood,

Lewis & McCollam, 2004). Segundo Diener, Suh e Oishi (1997), o campo do bem-estar subjetivo inclui os estados indesejáveis tratados pelos psicólogos clínicos, embora não se limite apenas ao estudo desses estados indesejáveis. Para esses autores, o bem-estar subjetivo também se refere aos fatores que diferem as pessoas ligeiramente felizes daquelas moderadamente e extremamente felizes.

DeNeve e Cooper (1998) sugeriram que a importância dada para a extroversão em relação ao bem-estar subjetivo tem sido exagerada em revisões realizadas anteriormente sobre o tema, enquanto muitos traços de personalidade pouco examinados mereceriam uma atenção especial. Ao mesmo tempo, os autores indicaram que não podiam concluir que a personalidade fosse a única variável importante para o bem-estar subjetivo, embora autores como Brebner, Donaldson, Kirby e Ward (1995) afirmassem que a estrutura básica de personalidade forma a base para a pessoa ser caracteristicamente feliz ou não.

Buscando definir felicidade, é comum a associação entre a freqüência e a intensidade de emoções agradáveis, ou seja, consideram-se mais felizes as pessoas que se apresentam intensamente felizes a maior parte do tempo. Diener (2000) abordou que experimentar emoções agradáveis a maior parte do tempo,

não experimentar emoções desagradáveis freqüentemente, mesmo se as emoções agradáveis forem apenas leves, já é um fato suficiente para altos relatos de felicidade.

Lyubormirsky (2001) mostrou que a felicidade pode realmente estar 'em nossas cabeças', como a teoria popular tem afirmado há tanto tempo. Pessoas felizes apreciam o que elas já têm, sem se prender àquilo que não têm.

Finalmente, o bem-estar subjetivo é associado à saúde e à longevidade, embora os caminhos ligando essas variáveis estejam longe de inteira compreensão (Diener & Seligman, 2004). Seligman (2004, p.55) trouxe que "a emoção positiva funciona como previsão de saúde e longevidade, que são bons indicadores de reservas físicas".

Estudos já realizados envolvendo o bem-estar subjetivo

Diferentes estudos envolvendo o bem-estar subjetivo já foram realizados, principalmente fora do Brasil. Alguns estão descritos nos parágrafos abaixo, assim como os resultados obtidos.

Brebner et al. (1995) investigaram as relações existentes entre medidas de felicidade e personalidade. Para isso contaram com a participação de 95 estudantes voluntários. Seus resultados indicaram que a estrutura básica de personalidade delineia a tendência de uma pessoa ser caracteristicamente feliz ou não. O neuroticismo mostrou-se negativamente associado a medidas de felicidade, enquanto a extroversão mostrou-se

positivamente relacionada a elas.

Já Vittersø e Nilsen (2002) almejavam analisar e explorar a estrutura do bem-estar subjetivo, neuroticismo e extroversão e comparar os efeitos dos níveis do neuroticismo e da extroversão como preditores do bem-estar subjetivo. Através de uma população de 461 participantes adultos da Noruega, encontraram que o bem-estar subjetivo parece ser sustentado por três dimensões - a satisfação de vida, o afeto positivo e o afeto negativo - e também perceberam que o neuroticismo explicaria oito vezes mais a variância no bem-estar subjetivo do que a extroversão.

Lyubomirsky e Lepper (1999) realizaram estudos com um total de 2.732 participantes, procurando validar uma medida global de felicidade subjetiva. Participaram do estudo estudantes universitários dos Estados Unidos e da Rússia. Seus resultados indicaram consistência interna para os itens do instrumento, assim como uma correlação significativa quando avaliaram o teste-reteste.

Danner, Snowdon e Friesen (2001) trouxeram em seu estudo com freiras uma forte associação entre a emoção positiva nas autobiografias escritas e a longevidade observada seis décadas depois.

Uma interessante explicação para a relação entre bem-estar subjetivo, saúde e longevidade seria o fato de que o afeto positivo estaria relacionado a perfis favoráveis de funcionamento em diversos sistemas biológicos e poderia, dessa maneira, ser relevante ao reduzir o risco de desenvolvimento de doenças físicas (Steptoe, Wardle &

Marmot, 2005).

Um estudo de Cha (2003) buscou examinar o bem-estar subjetivo de 350 estudantes universitários da Coréia, assim como sua relação com construtos de personalidade, auto-estima, auto-estima coletiva e otimismo. A análise fatorial das medidas de bem-estar subjetivo indicou três fatores: satisfação de vida, afeto positivo e afeto negativo. Os estudantes mostraram resultados semelhantes aos de outros países, contradizendo os estudos de Diener, Suh, Smith e Shao (1995) e os estudos de Pavot e Diener (1993), que indicavam que os estudantes coreanos apresentavam valores mais baixos referentes à satisfação de vida e bem-estar afetivo quando comparados a estudantes de outras nações. Além disso, todos os construtos referentes à personalidade mostraram-se significativamente correlacionados com satisfação de vida, afeto positivo e afeto negativo.

Em seu artigo, Abdel-Khalek (2004) avaliou a felicidade de 141 estudantes Kuwaitianos, e encontrou que as médias de felicidade apresentadas por eles pareceram ser baixas quando comparadas com as apresentadas por estudantes de outros países. Lever (2004) teve como objetivo comparar o bem-estar subjetivo de três grupos socioeconômicos - extremamente pobres, moderadamente pobres e não pobres. Para isso, contou com a participação de 918 participantes residentes no México. Seus resultados indicavam diferenças estatísticas significativas em todos

os fatores do bem-estar subjetivo em relação ao grupo socioeconômico a que os indivíduos pertenciam. E, por fim, a pesquisadora também encontrou diferenças relacionadas a sexo e idade.

No Brasil, poucos estudos sobre o bem-estar subjetivo foram realizados. Arteche e Bandeira (2003) focaram seu trabalho em avaliações sobre o bem-estar subjetivo de 193 adolescentes divididos em três grupos: o primeiro formado por 58 adolescentes trabalhadores em regime regular; o segundo por 58 adolescentes trabalhadores em regime educativo, e o terceiro por 77 adolescentes que não trabalhavam. Os resultados indicaram bons níveis de bem-estar nos três grupos, e mostraram que o trabalho na adolescência pode ser positivo, principalmente para os adolescentes que realizam um trabalho educativo.

Albuquerque e Tróccoli (2004) desenvolveram um instrumento para mensurar a satisfação com a vida, o afeto positivo e o afeto negativo, sendo esses os três componentes mais importantes do bem-estar subjetivo, segundo os

autores. Um total de 795 policiais civis do Distrito Federal participou do estudo. Por meio da análise dos componentes principais e da análise fatorial, os autores encontraram em seu instrumento de 69 itens os três fatores esperados (satisfação com a vida, afeto positivo e afeto negativo), explicando 44,1% da variância total do constructo.

Percebe-se, assim, a importância do desenvolvimento de outros estudos que abordem a importância do bem-estar subjetivo tanto para conhecer mais profundamente o tema como para adequá-lo à realidade brasileira.

Considerações Finais

A Psicologia Positiva surge como um inegável campo de estudos e como uma nova perspectiva para a Psicologia. O estudo das emoções positivas torna-se cada vez mais freqüente em estudos fora do Brasil. Cada vez mais estudos trazem contribuições acerca dos conteúdos da Psicologia Positiva, como, por exemplo, o bem-estar subjetivo.

Tendo em vista seu grande

número de correlatos, o bem-estar subjetivo desperta grande interesse de pesquisadores empenhados em ampliar seus conhecimentos sobre as contribuições de aspectos positivos no dia-a-dia dos indivíduos. Abrem-se, dessa forma, as portas para um novo ramo de estudos da Psicologia que busca a compreensão das forças e virtudes humanas.

Poucos estudos foram realizados no Brasil até o presente momento sobre esse tema, indicando que grande parte da atenção dos pesquisadores brasileiros ainda está voltada para aspectos relacionados ao afeto negativo. Reside aí, então, uma interessante possibilidade de mudança de rumos.

Além de ser uma perspectiva atraente para aqueles que acreditam na importância do afeto positivo, estudos envolvendo o bem-estar subjetivo abrem as portas para novas contribuições que busquem o entendimento do ser humano a partir de suas potencialidades, e não apenas de suas fraquezas, como acontece tão fortemente até o momento.

Conclusão

O QUE APRENDEMOS?

Veja nesta página, um resumo das ideias e dos **ensinamentos vistos ao longo do curso.**

AULA 1

Aprenda a administrar melhor seu tempo e comece a ter mais resultados na sua vida, sem perder o equilíbrio.



AULA 2

Viva e trabalhe com propósito. Descubra o que há de melhor em você e exerça atividades que favorecem a experiência e a vivência do propósito.

Produtividade, Gestão do Tempo e Propósito