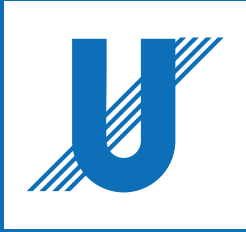




O PODER DA INTELIGÊNCIA EMOCIONAL PARA A ALTA PERFORMANCE

CLAUDIA SIGOLO



Conteúdo **PROGRAMÁTICO**

- 004 ■ **Aula 1:** Performance: Potencial e Interferências
- 015 ■ **Aula 2:** Alta Performance
- 021 ■ **Aula 3:** Inteligência Emocional: autoconsciência
- 025 ■ **Aula 4:** Inteligência Emocional: autocontrole
- 030 ■ **Aula 5:** Inteligência Emocional - Automotivação
- 033 ■ **Aula 6:** Inteligência Emocional – Inteligência Social
- 037 ■ **Aula 7:** Inteligência Emocional – Empatia
- 042 ■ **Aula 8:** Benefícios da Inteligência Emocional

Introdução

Olá, alunos(as)!

Vamos dar início a uma nova jornada de conhecimento! E conhecimento é o foco do sucesso profissional, pois no competitivo e inovador mundo corporativo, um dos maiores desafios é atingir um alto desempenho por meio da produção do conhecimento. Esse novo modelo exige o desenvolvimento constante de habilidades e aprimoramento de competências comportamentais tais como foco, administração do tempo, comunicação assertiva, flexibilidade, empatia, sociabilidade e gerenciamento de emoções.

Nos dias atuais, cresce quem faz diferente, quem inova, tem pertencimento e comprometimento naquilo que faz e sabe planejar, executar e concluir projetos pessoais e profissionais. Mas por que algumas pessoas conseguem realizar seus projetos e serem bem sucedidas e outras não?

Estudos indicam que pessoas de sucesso desenvolvem alta performance na vida e por isso desempenham com naturalidade competências tais como capacidade de resolver conflitos, melhor administração do tempo, maior engajamento de projetos, maior capacidade de resiliência, proatividade e produtividade.

Mas o que é alta performance, afinal? Segundo alguns dicionários, alta performance significa atingir todo o seu potencial e poder, e desfrutar de tudo que suas habilidades possam proporcionar. Ter alta performance, entretanto, é ir além do esperado; é estabelecer os mais altos padrões pessoais que excedam o que os outros exigem ou esperam de você. Aqueles que possuem alta performance não só organizam a fila, mas também saem em busca do porquê da fila, ou seja, procuram as soluções para os gargalos existentes nas empresas.

O primeiro passo para o alcance da alta performance é o desenvolvimento do autoconhecimento, que tem sido um fator imprescindível para que possamos saber realmente quem somos, onde nos encontramos e o que queremos fazer e, a partir daí, descobriremos aonde queremos chegar por meio de nossos talentos, crenças, sonhos, valores, missão, visão, enfim, se vai ao encontro do que realmente queremos para a vida.



Performance:
**Potencial e
Interferências**

Querido(a) aluno(a), antes de adentrarmos o desenvolvimento do tema Alta Performance, cabe esclarecer sobre o termo “performance”:

“Performance” é um neologismo, ou seja, uma palavra da **língua inglesa que passamos a utilizar em português**. O verbo equivalente na nossa língua é “performar”, enquanto em inglês, o verbo é “*to perform*”. O significado da palavra performance é **realização, façanha, feito** ou mesmo **desempenho**.

A palavra performance pode ser utilizada em diferentes contextos. Para nosso tema, utilizaremos o significado **desempenho**.

Sobre aprimorar o desempenho, Whitmore nos diz que:



Desempenho de verdade é ir além do que é esperado; é definir seus próprios padrões mais elevados, invariavelmente padrões que ultrapassam outros exigem ou esperam. Naturalmente, é a expressão do potencial de cada um. (WHITMORE, 2010).

Isso se aproxima do segundo significado de desempenho que definimos: " uma ação, um feito, uma exibição pública de habilidade". É disso que trata o coaching.

Portanto, para melhor compreendermos o funcionamento da performance, estudaremos no próximo item o Fundamento da Alta Performance.

Fundamento da Alta Performance

Tim Gallew, coach e autor do Programa *Inner Game of Work*, “O Jogo interior”, apresenta uma técnica simples e eficiente que ele usa com os atletas profissionais. O início da técnica é focar e expandir os pontos fortes de alguém inicialmente. Assim que você tem seus pontos fortes identificados, então pode ver as principais interferências que parecem criar limitações. O objetivo é ter a performance igual ao potencial. Vejamos a fórmula da Performance:

$$P = p - i$$

PERFORMANCE= Potencial (Self 2) – Interferências (Self 1)

A experiência de Tim Gallwey explica que neste Jogo - O Jogo Interior -, existem dois personagens que atrapalham ou ajudam a nossa Performance: O Self 1 e o Self 2.

O Self 1 seria aquela voz que nos coloca pra baixo, que nos desacredita, nos faz ter medo de errar e que interfere, de todas as maneiras, para nos impedir de atingir nossos objetivos.

O Self 2, por outro lado, é o nosso verdadeiro eu. É o nosso Potencial em estado pleno.

Traduzindo a fórmula $P = p - i$, podemos dizer que:

Para atingirmos os resultados que almejamos, **devemos minimizar** - e, se possível, calar - **o nosso Self 1 e confiar no nosso Self 2**, fazendo, portanto, as melhores escolhas com Consciência.

Se suas interferências estão se manifestando na sua vida muito mais que seu Potencial, sua Performance está baixa. As interferências sempre existirão, pois elas têm a função de ensinar algo sobre nós mesmos e assim estimular **AÇÃO**, porém, para o alcance da Alta Performance, deve-se minimizar ao máximo a voz do Self 1.

Por isso, muitas vezes não realizamos objetivos por acreditar que não somos capazes, ou por não conseguirmos encarar desafios. São as interferências atuando internamente e causando **baixa performance**.

Interferências da Alta Performance

Para que possamos minimizar as interferências e alcançar **alta performance**, estudaremos alguns exemplos de interferências:

Falta de Foco

Foco é a capacidade que o ser humano tem de se concentrar numa determinada tarefa, meta, objetivo. Trata-se de um estado de atenção, é um comportamento que pode ser aprendido e desenvolvido, e foco em resultado é a diferença entre o sucesso e o lugar comum.

Segundo Goleman (1998), existem 3 tipos de Focos que podem ser desenvolvido:

- **Foco interno** é a capacidade que o ser humano tem de se desconectar do ambiente para se conectar no seu Eu independentemente do que está acontecendo ao seu redor;
- **Foco externo** é a capacidade que o ser humano tem de observar o ambiente e enxergar novas possibilidades e oportunidades;
- **Foco empático** é a capacidade que o ser humano tem de voltar a atenção para as outras pessoas, com sentimento de empatia, realizando relações interpessoais sadias.

Portanto, Foco é priorizar, ter prioridades e dar atenção a elas.

Para que você comece agora a desenvolver foco em sua vida, convidamos você, querido(a) aluno(a), a todos os dias usar uma ferramenta poderosa e eficaz que proporcionará treinamento mental no desenvolvimento de suas prioridades e realizações de seus projetos.

ABORDAGEM PRÁTICA



ATIVIDADE: DIÁRIO DE BORDO

Para fazer o **download** da ficha de diário de bordo clique no botão a seguir:

Clique aqui



Diário de Bordo

Instrumento de Aceleração de Resultados

I - Por que valeu a pena viver o dia de hoje? (Feedback Diário)

II - Se você pudesse voltar no tempo e mudar algo que tenha acontecido hoje, o que você mudaria? (Reflexão Diário)

III - Descreva 05 ações que você vai realizar no dia de amanhã.

1- _____
2- _____
3- _____
4- _____
5- _____
6- _____

IV - Gratidão: Agradeça! Meditação de Perdão.

1. Por todos os seres que eu vivo: me feri, maganei, prejudiquei, consciente ou inconscientemente, sabendo o que está fazendo ou não sabendo, eu me perdoo e me libero. Eu me acerto do jeito que eu SOU. Eu sou.

2. Por todas as pessoas que neste mundo me magoaram, ofenderam, prejudicaram de forma consciente ou inconsciente, direta ou indireta, eu perdoo (calo uma dor), eu me desconecto destas coisas momentâneas. Eu me perdoo. Eu me libero. Eu me acerto do jeito que eu sou.

3. Por todas as pessoas neste mundo que eu prejudiquei, maganei, ofendi, por pensamentos ou palavras, gestos ou ações, consciente ou inconscientemente, eu perdo a todos os universos. Eu perdo a cada uma delas. Eu me desconecto delas. Eu me acerto do jeito que eu SOU. Eu sou.

V - Coloque sua voz interior: (Relaxamento), Permita-se a Dormir, Dormir, Dormir...

Explicação do Diário de Bordo

O Diário de bordo nada mais é do que um modelo de aceleração de resultados.

A primeira pergunta do diário de bordo é: por que valeu a pena viver o dia de hoje?

É uma pergunta que fará você viver dentro de uma programação mental positiva. Procure respondê-la sempre com foco no positivo, pois esta questão irá te permitir olhar para os aspectos positivos do seu dia a dia e criar um estado interno de conexão com suas conquistas. Assim, possibilitará o desenvolvimento de um estado mental focado no otimismo.

A segunda pergunta do diário de bordo é: se você pudesse voltar no tempo e mudar algo que tenha acontecido hoje, o que você mudaria? Quando você se permite ressignificar desacertos e enganos ocorridos no decorrer do seu dia, estará consciente e inconscientemente afirmando que o seu estado atual é positivo.

A terceira pergunta do diário de bordo é: descreva 6 ações que você vai realizar no dia de amanhã. Esta pergunta refere-se a um planejamento diário para projetar, sonhar e planejar seu estado desejado do dia posterior, além de desenvolver a capacidade de se comprometer consigo mesmo e com o que você realmente deseja.

A quarta atividade do diário de bordo é um exercício de gratidão das realizações diárias. Você poderá agradecer o que quiser pelo seu dia, agradecer seu potencial infinito, agradecer às pessoas com quem convive, à sua história de vida, ao seu trabalho, à oportunidade de realizar este curso, enfim, agradecer a todas as pessoas coisas e fatos.

O quinto exercício do diário de bordo é um pequeno relaxamento para que você possa ter uma noite de sono reparador.

Falta de Planejamento

Você já ouviu aquele ditado: “para quem não sabe aonde quer chegar, qualquer lugar serve”? Sim, sem planejamento, sua vida pode se tornar vazia e sem direção. A falta de planejamento é também uma grande interferência no alcance da alta performance, pois impede que seus melhores talentos sejam vividos.

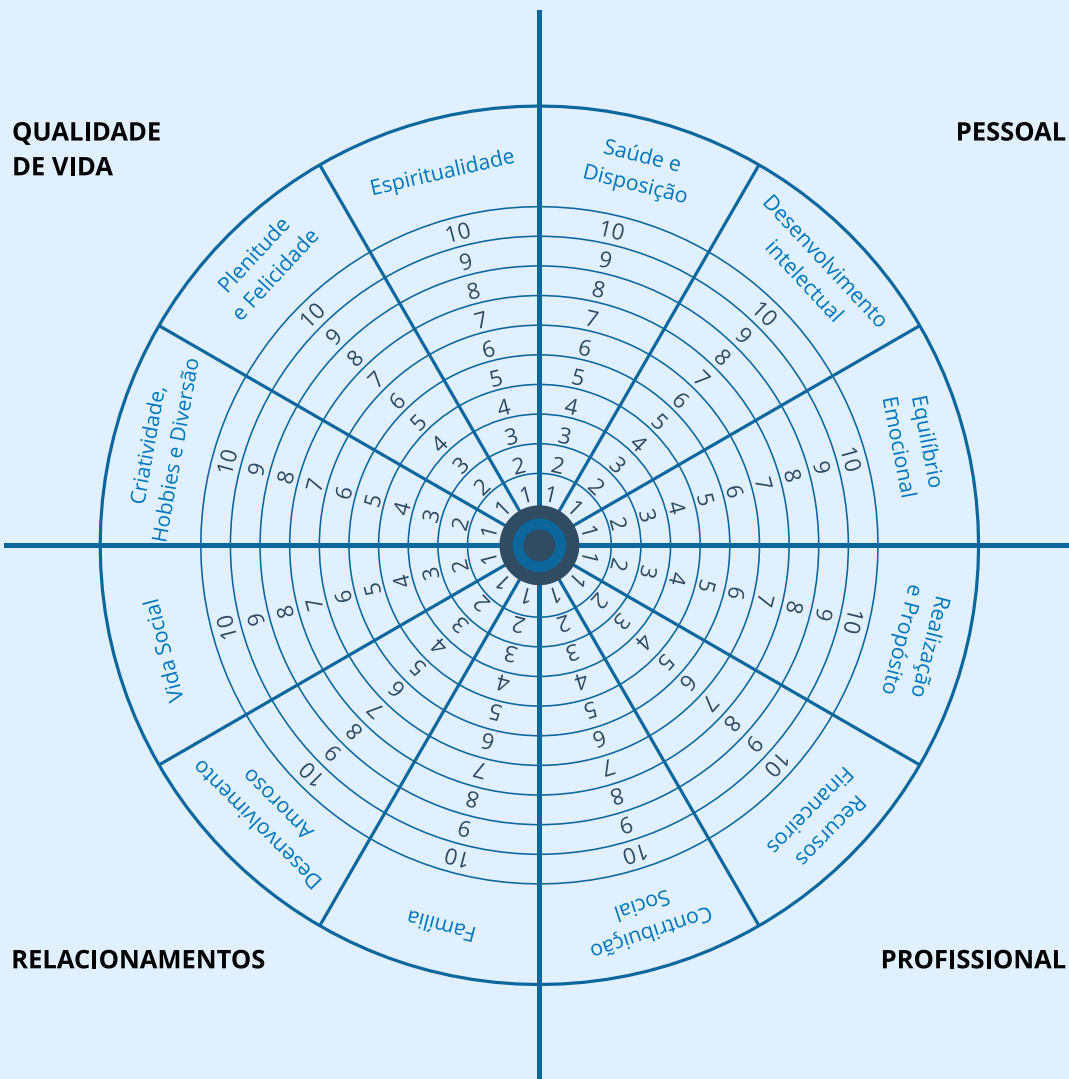
Você já parou para pensar que a falta de planejamento gera um desperdício de tempo?? Quando se tem delineado o que fazer, quando fazer temos a grande possibilidade de priorizar e colocar foco tendo o início, meio e conclusão da tarefa, meta, objetivo.

Para que você saiba como estão as principais áreas de sua Vida e consiga visualizar quais delas precisam de uma atenção especial, separamos para você a atividade Roda da Vida.

ABORDAGEM PRÁTICA



ATIVIDADE: RODA DA VIDA



Explicação da Roda da Vida

Observe a roda da vida e pinte cada área (fatia) da roda em relação à sua satisfação. Cada fatia da roda tem 10 subdivisões, e cada divisão corresponde a um ponto. Dessa forma, não pintar significa dar nota zero a essa divisão.

Busque em cada área o seu próprio significado, por exemplo: para uma pessoa, “família” significa estar com ela todos os finais de semana, e para outra pessoa pode significar jantar juntos todos os dias.

Depois de pintado, faça a seguinte reflexão: a minha roda da vida está girando? Vê-la girando está em harmonia? Onde estou passando a maior parte do meu tempo? Estou dando atenção a essa área da minha vida? O que eu desejo da minha vida profissional? Quais são as coisas mais importantes da minha vida? Qual é a minha missão de Vida? Qual é o meu sonho? E aí vem uma pergunta muito importante: suas ações diárias estão levando você ao encontro das respostas das três últimas perguntas?

Para complementar o sentido da sua Roda da Vida, convido você a estudar o próximo item e fazer o Teste Tríade do Tempo.

Falta de Organização

Falta de organização causa desconforto mental.

No coaching, a organização faz parte do primeiro nível de maturidade do ser humano, que é o AMBIENTE, e por ambiente entende-se desde a casa até as gavetas e armários, a organização do material de estudo, o setor alimentar, os exercícios físicos, o carro, o transporte que te leva ao trabalho, o ambiente de trabalho, ou seja, tudo que se refere ao ambiente.

Se o ambiente está desorganizado, isso é tido como uma grande interferência para o alcance da alta performance. Assim sendo, eu convido você a um plano de ação que poderá lhe fazer muito bem e minimizar as possíveis interferências.

Que tal uma olhadinha no seu guarda-roupa, nas suas gavetas, no seu carro e no seu trabalho?

Aqui, vale ressaltar que o excesso de organização, o perfeccionismo absoluto, também é considerado uma interferência. Afinal, o que buscamos é o equilíbrio, e pode ser perfectível a entrega de resultados nos prazos certos. Já o perfeccionista sofre, gasta energia, se estressa e sofre uma grande interferência.

**ABORDAGEM
PRÁTICA**



ATIVIDADE: TESTE TRÍADE DO TEMPO

Para fazer o download da ficha de teste de tríade do tempo clique no botão a seguir:

[Clique aqui](#)

Tríade do tempo

15- Lido muitos e-mails desnecessários, com piadas, comentários, propagandas, apresentações, produtos, etc?

16- Estou atrasado com minhas tarefas e reuniões na última semana?

17- Não deixo de praticar atividades físicas e cumprir minhas metas pessoais por que não consigo terminar o trabalho?

18- É comum reduzir meu horário de almoço ou até mesmo comer enquanto trabalho para concluir um projeto ou tarefa?

1 - Nunca 2 - Raramente 3 - Às vezes 4 - Quase sempre 5 - Sempre

1 - Nunca 2 - Raramente 3 - Às vezes 4 - Quase sempre 5 - Sempre

1 - Nunca 2 - Raramente 3 - Às vezes 4 - Quase sempre 5 - Sempre

1 - Nunca 2 - Raramente 3 - Às vezes 4 - Quase sempre 5 - Sempre

Agora some os resultados conforme o número da pergunta:

Conjunto A		Conjunto B		Conjunto C	
Pergunta	Valor	Pergunta	Valor	Pergunta	Valor
1		6		11	
2		7		12	
3		8		13	
4		9		14	
5		10		15	
6		11		16	
7		12		17	
8		13			
9		14			
10		15			
11		16			
12		17			
13					

Some os valores totais dos 3 conjuntos. Repare que o valor máximo dos 3 conjuntos não pode ultrapassar 90 e o valor mínimo não pode ser inferior a 18.

TOTAL A _____ + TOTAL B _____ = TOTAL C _____

Explicação da Tríade do Tempo

Para que você possa entender mais sobre a administração do tempo em suas ações diárias, faça o Teste da Tríade do Tempo, um dos métodos mais eficazes atualmente. Criado por Christian Barbosa, autor do livro “A Tríade do Tempo”, o teste propõe a divisão das nossas atividades em três critérios: **importância, urgência e circunstância**.

Importante: a esfera a ser priorizada é aquela que contém as atividades verdadeiramente importantes em sua vida; aquela que traz os resultados mais efetivos. Nela, estão as ações feitas hoje no seu trabalho, estudos e na sua comunidade, para as pessoas que vivem com você. É aquela que, enfim, faz diferença na sua vida.

Quando sua vida é baseada na esfera da importância, você está andando pela estrada que vai levá-lo ao ponto ao qual quer chegar.

Cada ação importante realizada gera um sentimento de dever cumprido.

Urgente: é toda tarefa que deve ser feita imediatamente, que gera algum tipo de problema se não for executada. Uma tarefa urgente não tem prazo, ela tem de ser feita já.

Um ponto importante na Tríade do Tempo - e diferente em relação às outras metodologias - é que as esferas não se misturam. Logo, não existe alguma coisa que seja importante e urgente ao mesmo tempo. Se for importante, tem prazo, não gera estresse e não exige atenção imediata. A tarefa urgente pode ter sido importante um dia, mas a partir do momento em que ela foi adiada, deslocou-se sozinha para esfera da urgência.

Circunstância: de todas as esferas da Tríade, é a que exige maior preocupação e atenção. A definição para circunstância é qualquer tipo de atividade que você é levado a fazer em função de uma situação, condição, ambiente ou de outra pessoa, sem sua vontade total.

Tarefas de circunstanciais são: ter conversas prolongadas no intervalo de horário de café da empresa; perder tempo com a leitura de e-mails desnecessários; ver programas de TV inúteis, etc. É claro que alguns desses exemplos podem variar de esfera conforme a interpretação, como, por exemplo, assistir a programas inúteis de TV pode, para você, ser algo importante em um momento de lazer e de descanso, mas pode ser uma perda total de tempo para outra pessoa.

O principal é descobrir o que essa tarefa representa para você e em que esfera do tempo ela se situa.

A Esfera da importância tem uma relação direta com a roda da vida, ou seja, tem notas altas de satisfação em cada área da vida. Assim, é necessário saber o que é importante, dar atenção suficiente a isso investir tempo nas prioridades.

Muito bem! Agora que você chegou ao total geral, vamos ao último passo, que é descobrir a porcentagem do seu tempo em cada esfera da tríade. Para descobrir isso, siga as instruções a seguir, faça as contas e escreva a porcentagem de cada esfera no campo correspondente à tríade:

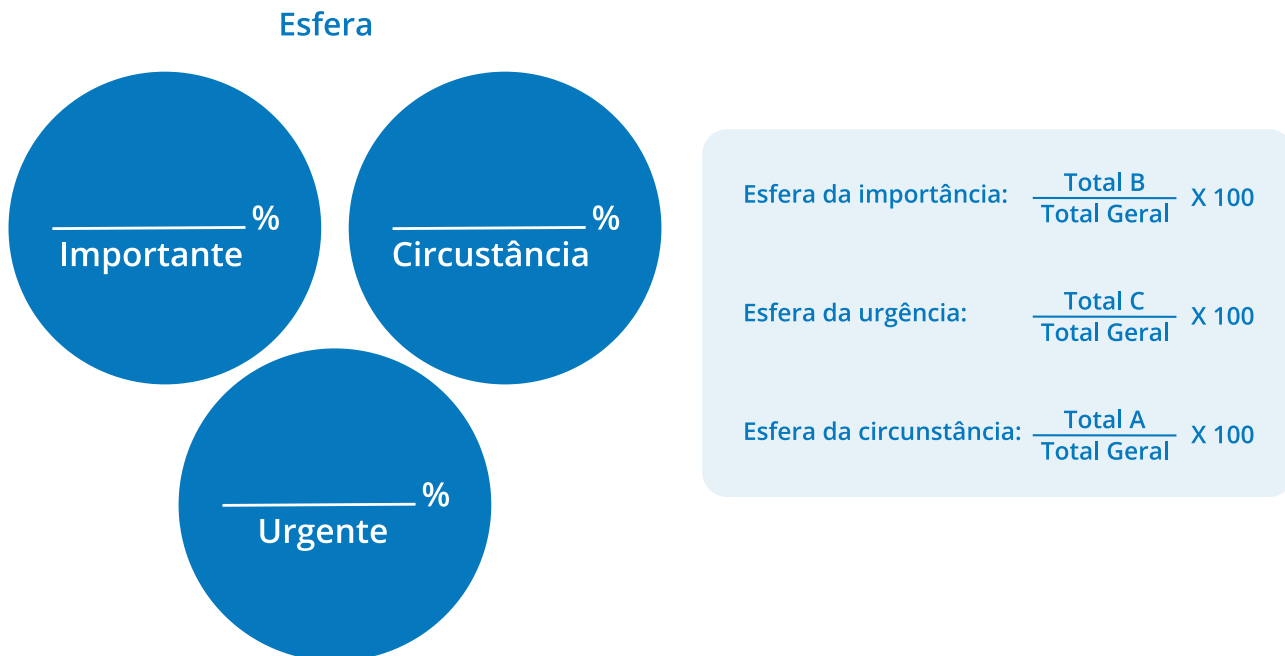


Figura 1 - Esferas.



Alta
Performance

Interferências da Alta Performance

Querido(a) aluno(a), nesta aula vamos estudar mais alguns exemplos de interferências para que possamos minimizá-las e alcançar **a alta performance**. São elas:

Vitimização

“Ó VIDA, Ó CÉUS!”

Sabe aquela pessoa que vive lamentando e profetizando a falta de sorte? Esta pessoa é a vítima!

A pessoa que se coloca como vítima sempre se sentirá culpada ou atribuirá a culpa aos outros. Tudo é difícil, penoso, nada vai dar certo. A vítima não enxerga soluções, somente o problema, e transforma um fato em tragédia.

Essa pessoa construiu o hábito da vitimização, que consiste em se poupar das críticas por acreditar que os demais estão em compaixão com o sofrimento dela – o que acaba virando um ciclo vicioso. Assim, ela geralmente não conclui seus projetos, está sempre reclamando de algo, não assume responsabilidades e tudo em sua vida é pesado.

**PARA
GABARITAR**



Metáfora: A Borboleta Azul (autor desconhecido)

“Havia um viúvo que morava com suas duas filhas, que eram curiosas e inteligentes. As meninas sempre faziam muitas perguntas. Algumas ele sabia responder, outras não. Como pretendia oferecer a elas a melhor educação, mandou as meninas passarem as férias com um sábio que morava no alto de uma colina. O sábio sempre respondia às perguntas sem hesitar. Impacientes com o sábio, as meninas resolveram inventar uma pergunta que ele não soubesse responder. Então, uma delas apareceu com uma linda borboleta azul que usaria para pregar uma peça no sábio.

– O que você vai fazer? - Perguntou a irmã.

– Vou esconder a borboleta em minhas mãos e perguntar se ela está viva ou morta. Se ele disser que ela está morta, vou abrir minhas mãos e deixá-la voar. Se ele disser que ela está viva, vou apertá-la e esmagá-la. E assim qualquer resposta que o sábio nos der estará errada!

As duas meninas foram, então, ao encontro do sábio, que estava meditando.

– Tenho aqui uma borboleta azul. Diga-me sábio, ela está viva ou morta?

Calmamente o sábio sorriu e respondeu:

– Depende de você. Ela está em suas mãos.

Assim é a nossa vida, nosso presente e nosso futuro.

Não devemos culpar ninguém quando algo dá errado. Somos nós os responsáveis por aquilo que conquistamos ou não. Nossa vida está em nossas mãos, tal como a borboleta. Cabe a nós escolher o que fazer com ela.”

Pessimista

O pessimista tem a característica de reclamar e desistir diante da primeira dificuldade. Ele enxerga sempre o copo meio vazio. Enxerga problema no problema. Não reconhece conquistas. Nega capacidades. Suas decisões são focadas muito mais pelo desejo de não perder do que pela vontade de ganhar.

O que difere o otimista do pessimista é a forma de olhar um mesmo fato. São interpretações diferentes diante de uma mesma situação.

O pessimista se ampara nas desculpas, na crítica excessiva, no negativismo, no pensamento analítico ao extremo. Enquanto o otimista pensa: “nossa equipe está indo bem! Vamos reforçar o planejamento do setor e cumprir as metas!”, o pessimista pensa: “nossa equipe está indo de mal a pior...não teremos tanto tempo assim para cumprir as metas.”

O que acontece na fisiologia é que as células cerebrais pesquisam o que estamos pensando e assim nosso corpo responde de acordo como elas são alimentadas. Tanto o otimismo como o pessimismo são comportamentos resultantes dessa química, porém, o pessimista produz cortisol, o hormônio da derrota e da tristeza, e se retroalimenta desta mesma toxina.

Como mudar esta fisiologia?

Estudos da neurociência nos ensinam que se você informar o seu corpo de pensamentos otimistas, tais como “existe um problema e não vou negá-lo. O que podemos fazer para mudá-lo?”, há a transformação neurocerebral de um cenário que de ruim poderá se tornar menos pior.

ABORDAGEM PRÁTICA



O que você pode agradecer da vida agora?

Descreva sua gratidão em viver a vida.

Enumere seis fatos, acontecimentos ou coisas às quais você agradece ao longo da vida:

Crenças Limitantes

Crença é tudo aquilo que você acredita ser real e que passa a ser a sua verdade. É aquilo que foi programado inconscientemente por meio da experiência de vida. Se você acha que pode ou que não fazer alguma coisa, você tem sempre razão. Você pode até desejar o melhor para você mesmo e para os demais, planejar sua vida, dedicar-se aos estudos e ao trabalho, porém, se suas afirmações diárias ou pensamentos são do tipo:

“Não consigo me organizar”

“Eu não vou conseguir terminar a faculdade”

“Sofri muito no passado”

“Não acredito que nada vai mudar”

“É muito tarde para me casar”

“Fui rejeitado(a) pelos meus pais”

“Para mim, tudo é bem difícil”

“Estou velho(a) demais para estudar”

“Sempre fiz assim, dessa forma”

“Meus pais eram cabeça dura, e eu também sou”

Então, certamente você vive no sistema de crenças limitantes.

Suas crenças definem quem você é e como você atua na vida. Por isso, é preciso identificá-las, e se elas são mesmo limitantes, deverão ser ressignificadas com a pergunta: qual a evidência verdadeira de por que acredito dessa forma?

No exemplo: “Sofri muito no passado”, a ressignificação deve ser: “O sofrimento que tive no passado me ajuda a saber mais sobre mim.” Ou em:

“ Eu não vou conseguir terminar a faculdade”, a ressignificação é: “Não acreditar que não vou terminar a faculdade não condiz com quem chegou até aqui.”

Não permita que as crenças limitantes boicotem os seus resultados e te impeça de alcançar alta performance. Com este programa, você vai minimizar as interferências sobre crenças limitadoras e vai permitir que elas se transformem em crenças possibilitadoras.

Você poderá utilizar a pergunta para chegar à resposta e perceber a incongruência.

Portanto, Nas aulas 1 e 2 estudamos alguns exemplos de interferências que podem estar te impedindo de prosperar. E tendo identificado as possíveis interferências para que você viva a sua melhor performance, na próxima aula, vamos estudar o Programa de Inteligência Emocional para fortalecer ainda mais sua Performance no alcance do sucesso e qualidade de vida.



Inteligência Emocional:
autoconsciência

Goleman (1998) definiu Inteligência Emocional como a “capacidade de identificar os nossos próprios sentimentos e os dos outros, de nos motivarmos e de gerir bem as emoções dentro de nós e nos nossos relacionamentos.”

Para ele, possuímos duas mentes, a emocional e a racional, a que pensa e a que sente, e ambas compõem a inteligência emocional.

A inteligência emocional é a maior responsável pelo sucesso ou insucesso dos indivíduos. Pessoas com qualidades de relacionamento humano como afabilidade, compreensão e gentileza têm mais chances de obter o sucesso.

Para Goleman, o indivíduo nasce com quociente emocional, e seus elementos podem ou não serem desenvolvidos por meio da interação social e programas pedagógicos.

Os cinco elementos abaixo, quando bem desenvolvidos, proporcionam ao indivíduo sucesso pessoal e profissional:

- autoconsciência: conhecimento e reconhecimento das próprias emoções, ligado à autoconfiança e autoestima;
- autocontrole : conhecimento, adequação e controle das emoções, ligado à capacidade de flexibilidade;
- automotivação: motivação individual, perseverança, ligado ao pensamento positivo. Possibilita ao indivíduo enfrentar qualquer situação por meio do otimismo e do positivismo, transformando situações difíceis em oportunidades;
- aptidões sociais: forma e o modo de se relacionar e principalmente de saber gerenciar conflitos, negociar e trabalhar em equipe;
- empatia: reconhecer emoções e sentimentos do outro, ligados a ser transpor a situações problema em soluções.

CONECTE-SE



Antes de prosseguir com a aula, faça o teste de inteligência emocional:

Acesse o link: [Disponível aqui](#)

Depois de ter realizado o Teste de Inteligência Emocional, vamos estudar os cinco elementos de competência emocional que o levarão à compreensão e ao desenvolvimento do equilíbrio emocional.

Para isso, comecemos com o primeiro elemento do sucesso, que é a autoconsciência:

Autoconsciência

É a capacidade de percepção e escuta das mensagens do Eu. É ter consciência emocional do que se sente e como se sente para saber lidar com suas próprias emoções e sensações.

Por meio da autoconsciência, desenvolvemos a capacidade de percepção do mundo interno e do mundo externo para saber nos relacionar conosco mesmo e com o outro de forma equilibrada, e só é possível experimentar essa autoconsciência quando o nível de autoconfiança é muito bom. Sem autoconfiança, você pode ficar perdido na insegurança e na indecisão. A autoconfiança é o combustível que desperta as outras ações.

Confiança é conhecer as próprias habilidades e ter fé nelas para tomar decisões acertadas e assertivas diante da incerteza e de uma possível pressão.

CONECTE-SE



Atividade

Para saber como você está, preparamos um teste do **perfil comportamental**:

Link do teste está [Disponível aqui](#)

ABORDAGEM**PRÁTICA****Viagem ao meu EU INTERIOR**

1. Como você gosta de ser chamado?
2. Qual a frase que exemplifica a essência de quem você é e seu papel no mundo?
3. Quando as pessoas te conhecem, o que você acredita que elas pensam sobre seus comportamentos e estilo de vida?
4. Qual a principal impressão principal que pessoas que convivem com você têm ao seu respeito?
5. Quais são seus valores básicos?
6. Quais são seus pontos fortes?
7. No que você precisa reconhecer que precisa melhorar?
8. Quais as oportunidades que você poderá aproveitar na sua vida pessoal e profissional?
9. O que se apresenta no tempo presente em sua história que pode utilizar como alavancagem em direção às suas metas e objetivos?
10. O que ameaça seus planos? Quais são as maiores dificuldades e bloqueios que te impedem de viver a melhor pessoa que existe em você?
11. Quanto do seu tempo vive focado no passado, remoendo o analisando os fatos que já ocorreram? O que te impede de transformar em aprendizagem esse possível fato do passado?
12. Qual é o tamanho do seu amor próprio e da sua capacidade de perdoar a si mesmo e ao outro?
13. Se existe alguma ferida emocional em sua vida, qual seria e como ela pode ser curada?
14. Quanto de seu tempo você dedica planejando o futuro, sonhando, esperando e imaginando?
15. Quanto ao presente, como você vive agora? Com foco e determinação ou disperso e perdido?
16. Existe alguma coisa que ainda te incomoda, que neste momento você sente que é um ponto a ressignificar? Algum fato ou pessoa específica em sua vida que ainda te persegue ou incomoda?
17. Gratidão: o que você pode agradecer sobre coisas maravilhosas que aconteceram na sua vida? O que realmente foi ou é importante e você sempre se lembrará ao longo da vida?
18. Cite pelo menos 10 itens de gratidão.
19. Reconhecimento: como você pode mensurar sua energia e força de positividade no universo? Você consegue reconhecer a si mesmo pelas suas ações e sobre quem você é?
20. Ao responder a viagem ao EU interior, qual foi o grande aprendizado que você teve? O que mais tocou a sua essência? Foi bom falar sobre a sua história?
21. Se você pudesse dar um conselho, neste exato momento, a alguém muito parecido com você, qual conselho daria?



Inteligência Emocional: **autocontrole**

O segundo elemento da Inteligência Emocional é o Autocontrole.

Autocontrole é a competência de quem sabe diferenciar metas e prazos e ainda ter motivação para lidar com as adversidades. É olhar para si mesmo e tomar consciência de seus sentimentos, crenças e valores e o que te motiva a agir, o que te faz sorrir e o que te faz feliz.

Autocontrole é a capacidade de se adaptar a novas realidades e transformar uma possível ameaça em oportunidade. Para isso, é preciso aprender sobre resiliência. O Ser resiliente é aquele que tem um propósito e se renova diante das adversidades. É aquele que cresce nas mudanças, busca inovar-se, procura soluções estratégicas e constrói novas realidades.

Autocontrole é desenvolvido em conjunto com os demais elementos da inteligência emocional, principalmente consciência de comportamentos, e minimiza a voz das interferências.

Uma dica bastante valiosa é saber que o ser humano possui três necessidades básicas que, quando bem observadas e vivenciadas, farão com que o indivíduo exerça a competência do autocontrole. São elas:

1. **Ser ouvido na Essência** – é ouvir o outro além das palavras, com verdadeira atenção e foco.
2. **Ser amado e reconhecido** – todos nós nascemos com a natureza de pertencer e ser amado. O autoamor é a primeira premissa para amar e ser amado.
3. **Ter o direito de errar** – todo ser humano tem o direito de errar. O perfeccionista sofre e exige do outro. Seja e esteja perfectível. O perfectível entrega resultados e vive com qualidade de vida. Errar é aprender e evoluir!

CONECTE-SE



Indico que vocês assistam, neste momento, a um vídeo que o(a) ajudará a desenvolver a compreensão desta competência. **Animação “Foco na tarefa X Foco no resultado”:**

acesse o vídeo [Disponível aqui](#)

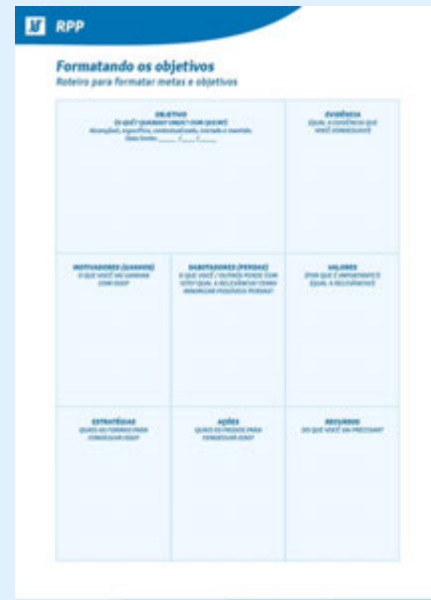
ABORDAGEM PRÁTICA



ATIVIDADE: FORMATANDO OS OBJETIVOS

Para fazer o download da ficha de formatação dos objetivos clique no botão a seguir:

[Clique aqui](#)



Explicação:

Metas e objetivos

Por que você se levanta todos os dias?

Quando você possui metas e objetivos bem definidos, sua vida é guiada por motivação e entusiasmo, e conseqüentemente constrói-se a alta performance. Ter metas é fundamental para qualquer pessoa que deseja alcançar resultados.

Metas são os passos para alcançar objetivos. Todo e qualquer objetivo tem como base valores e crenças, e identificá-los pode resultar em uma melhor performance.

Metas e objetivos nos trazem empoderamento e autoconfiança, nos levam à ação e justificam o porquê nós levantamos todos os dias. Sonhos podem ser transformados em metas e objetivos para serem alcançados.

No coaching, as metas funcionam como alicerce porque nos movem rumo à ação.

O que você realmente deseja?

Qual o contexto?

Quem participa do seu objetivo?

Onde você deseja que isso aconteça? Quando?

Sua meta é positiva?

É possível alcançá-la?

Evidência

Qual evidência que você conseguiu?

Qual a representação interna mental do seu último passo?

Motivadores e ganhos

O que você ganha com isso?

Quais benefícios você obterá?

Sabotadores e perdas

Esse resultado esperado afeta negativamente outras pessoas ou o ambiente?

Você perde algo com isso? Se sim, o que você pode mudar no seu objetivo para que afete apenas positivamente as pessoas e o ambiente?

Valores relevância

Por que isso é relevante para você?

Quais valores você irá satisfazer com isso? Por que isso é importante para você?

Recursos

Do que você vai precisar? (recursos financeiros, conhecimento, métodos, tempo, qualidades, habilidades e capacidades pessoais).

Estratégias

Quais serão suas estratégias? Conhece alguém que já tenha feito isso? Quais as maneiras de se conseguir isso? Como essa pessoa fez para conseguir?

Ações

Qual é o plano de ação? Quais os passos para obter êxito?

Primeiro passo

Qual será o seu primeiro passo?

Responsabilidade

O que você pode fazer para que este objetivo dependa de você para ser iniciado hoje e mantido?

Você depende de mais alguém para que seu objetivo seja realizado?

Comprometimento

Qual é o seu grau de comprometimento?

O que pode fazer para aumentá-lo?



Inteligência Emocional:
automotivação

Automotivação

A terceira competência da inteligência emocional é a automotivação, que possibilita o indivíduo a superar desafios por meio de atitudes otimistas.

Ter apenas pensamentos positivos é uma visão simplista, e já ficou comprovado pela neurociência que não provoca mudanças favoráveis e ainda pode negligenciar informações que são importantes para a vida. A proposta do desenvolvimento de pensamento otimista vai muito mais além do que pensar positivo. É aprender a enxergar diversos ângulos para o mesmo problema e, para isso, é preciso que o indivíduo esteja consciente de suas emoções por meio do controle emocional.

O otimismo é um atributo muito mais desejado que o pessimismo. Pessoas otimistas trabalham com mais dedicação, e isso faz com que haja mais possibilidade de estarem alinhadas com sua missão visão e valores, são mais saudáveis e cultivam e desfrutam de momentos felizes. Além de ver o copo meio cheio, o otimista vai além, pensa nas possibilidades de soluções e promove condições de colocar em prática ações produtivas que possam gerar resultados. Já o pessimista, além de ver somente o copo meio vazio, se ampara nas desculpas, na crítica excessiva e no desânimo sem medida. É a verdadeira vítima e, para a vítima, tudo se torna impossível.

A automotivação nasce de um comportamento otimista. Pensar com otimismo desenvolve resiliência e, para isso, você precisa treinar o Foco no Positivo. Vejamos o que Marques nos fala sobre isso:



Foco no Positivo é um elemento fundamental em nossa vida. Compreendi buscar, mesmo nas situações mais difíceis, forças e emoções positivas para superá-las. Quando assumimos uma postura otimista em relação a quem somos e à vida de modo geral, nos tornamos pessoas mais resilientes, melhoramos a nossa saúde e aumentamos nossa qualidade de vida. Os nossos relacionamentos também se tornam mais saudáveis, conseguimos encontrar prazer e sentido em nosso trabalho e nos sentimos mais dispostos a lutar por nossos sonhos. (MARQUES, 2014)

CONECTE-SE



Indico que vocês assistam, neste momento, a um vídeo que o(a) ajudará a desenvolver a compreensão sobre automotivação: **A mudança do seu mundo começa por você!**

Acesse ao vídeo [Disponível aqui](#)

Querido(a) aluno(a), para complementação do estudo e desenvolvimento desta competência, faça a atividade “Identificando e Levantando seus valores” que **está disponível no seu ambiente virtual de aprendizagem.**



Inteligência Emocional:
inteligência social

Inteligência Social

O quarto elemento da inteligência emocional é a inteligência social ou inteligência interpessoal, que é a habilidade de entender e agir adequadamente no seu meio social e desempenhar relações saudáveis - do que consiste a natureza humana.

O homem é um ser social e, para que possa viver relações saudáveis, precisa comunicar-se e interagir a fim de construir relações saudáveis. Segundo Michael Hall, Ph.D.



(...) precisamos dar boas vindas integrar as diferenças. Grupos precisam de diferenças. Nossa visão comum e valores nos aproximam, de modo que há uma boa similaridade igualdade entre a gente. Ainda assim, sem diferenças, grupos caem em uma disfunção particular de pensamento, a qual o significa que os indivíduos estão submergindo sua opinião para se adaptarem ao grupo. Para evitar isso, grupos estarão melhor servidos ao incluir pessoas com talentos, habilidades, aprendizagem, crenças, entendimentos e origens diversas. De fato, se há uma coisa que une todos os seres humanos, são nossas diferenças! Nós não somos o mesmo que os demais. Nós nos diferenciamos no mais diversos modos. Nós somos diferentes em nossos pensamentos, valores, entendimentos, crenças, percepções, emoções, necessidades, desejos, esperanças, receios e em mil outros aspectos. Ainda assim, por meio de nossas diferenças, nós somos capazes de complementar uns aos outros. Isso nos faz mais sábios, fortes, melhores, mais competentes, mais criativos juntos do que separados. (L. Michael Hall, 2014).

Assim, não se pode negar que os conflitos existem, seja pelas diferenças ou pelas adversidades. Por ser inerente ao ser humano, para que possamos gerenciá-los da melhor forma, precisamos desenvolver a comunicação verbal e não verbal, equilibrando razão e emoção. Logo, a **linguagem** é fator preponderante na resolução de conflitos.

A linguagem forma a nossa realidade e a maneira como enxergamos o mundo. Tudo o que aprendemos se forma em nós por meio da linguagem. Portanto, uma comunicação assertiva, clara e eficaz depende da sua construção da visão de si mesmo, das demais pessoas e do mundo.

Querido(a) aluno(a), se você percebe que sua comunicação não está sendo fluida ou eficaz, orientamos novamente a minimizar as Interferências já estudadas nas aulas 1 e 2. Esteja acessível para ouvir e falar – mais ouvir do que falar! – com sentimento de confiança, e procure ver a situação por vários ângulos. E antes de emitir sua ideia, opinião, posição, enfim, o que realmente você acredita, passe seu pensamento pelo filtro do “não julgamento” e da empatia. Você vai perceber que escolherá pensamentos, sentimentos e linguagem verbal e não verbal mais proativas. Você se entenderá, entenderá o outro e estará disponível a ser entendido.

Sempre há tempo para ressignificar e renovar comportamentos.

CONECTE-SE



Indico que vocês assistam, neste momento, a um vídeo que o(a) ajudará a desenvolver a compreensão sobre Inteligência Social: **Mude suas palavras e mude o mundo!**

Acesse o vídeo: [Disponível aqui](#)

E para que possamos ter um novo comportamento, vamos agora conhecer um pouco mais como determinadas palavras podem ressignificar novos comportamentos e, assim, positivá-los:

A habilidade de usar a linguagem é essencial não só para nos comunicarmos melhor como também dirige nossos pensamentos e nos ajuda a criar nossa realidade. Dependendo da linguagem, limitamos ou possibilitamos oportunidades de construirmos inteligentemente relações interpessoais com qualidade. Para o alcance da alta performance, é recomendável observar algumas expressões que dificultam a comunicação e podem nos limitar:

1. **A palavra não.** A frase que contém não, para ser compreendida, traz à mente o que está junto com ela. O “não” existe apenas na linguagem, e não na experiência. Por exemplo, pense em “não” (não vem nada à mente). Agora, não pense na cor azul – eu pedi para você **não** pensar no azul e você pensou. Procure falar no positivo: falar o que você quer e não o que você **não quer**.
2. As expressões “não posso” ou “não consigo” dão uma ideia de incapacidade pessoal. Use “não quero”, “decido que não”, ou “não podia, não conseguia”, que pressupõe que você futuramente vai poder ou conseguir.
3. A palavra “tentar” que pressupõe a possibilidade de falha. Por exemplo vou tentar este livro em 6 dias. Tenho Grande Chance de não ler, mas, vou tentar. Evite tentar e faça.
4. Substitua o “se” por “quando”. Por exemplo, em vez de falar “**Se** eu conseguir férias, vou viajar”, fale: “**Quando** eu conseguir férias, vou viajar. “Quando” pressupõe que você está decidido a conseguir.
5. Substitua “eu espero” por “eu sei que”. Por exemplo, em vez de falar: “eu espero aprender isso”, fale: “Eu sei que eu vou aprender isso”. “Esperar” suscita dúvidas e enfraquece o discurso.
6. Quando falar dos problemas negativos de si mesmo, utilize o tempo do verbo no passado ou diga “ainda”. Isso libera o presente. Por exemplo: “Eu **tinha** dificuldade de fazer isso. Não consigo **ainda**, mas vou conseguir”. O “ainda” pressupõe que você vai conseguir.
7. O condicional deve ser substituído pelo presente. Por exemplo: em vez de dizer “Eu **gostaria** de falar com fulano”, diga: “Por favor, eu **quero** falar com fulano.
8. Cuidado com as palavras “devo”, “tenho que” ou “preciso”, que pressupõe que algo externo controla sua vida. Em vez delas use: “decido, quero, vou”.



Inteligência Emocional: **Empatia**

Empatia

A empatia é o quinto elemento da inteligência emocional. Quando desenvolvida, torna os indivíduos emocionalmente inteligentes.

Mas por que é tão difícil desenvolver e manter essa competência de equilíbrio? Por que não temos autoconsciência para desenvolver empatia?

Porque, além das interferências, não se tem tão claro:

- quem sou
- como estou
- como penso
- o que penso
- como me sinto
- o que sinto
- porque penso
- porque sinto
- como eu falo
- como eu ouço
- como eu entendo o outro

Passamos a maior parte do tempo no piloto automático.

A empatia nos dá a capacidade de compreender o sentimento; o sofrimento da outra pessoa sem sofrer junto e, dessa maneira, ter mais condições de ajudá-la. Só quando conseguimos nos manter neutros ou positivos em relação à determinada situação é que podemos levar a outra pessoa para uma esfera mais luminosa e feliz.

E para que você possa conseguir um bom nível de empatia, exercite olhar para o outro sem julgamento. Essa é uma das habilidades mais decisivas em ambientes diversificados, pois onde existem diferenças, exige-se maior necessidade de associação e conexão.

A empatia é a interação entre “mente que pensa” e “mente que sente” para que o indivíduo produza vínculos interpessoais saudáveis. A maior parte da comunicação é não verbal e parte do princípio de que os indivíduos devem estar sincronizados uns com os outros, ainda que falem em idiomas diferentes, mas que sejam capazes de entender os sentimentos por trás das palavras. Esta competência auxilia você a transcender seu foco sobre si mesmo e transferir sua atenção para outra pessoa – essencialmente, é ouvir com o coração.

CONECTE-SE



Indico que vocês assistam, neste momento, a um vídeo que o(a) ajudará a desenvolver a compreensão sobre Empatia: **Empatia é diferente de empatia!**

Acesse o vídeo: [Disponível aqui](#)

Para que você possa verificar como está sua rede de relacionamento pessoal, convido a responder as perguntas abaixo:

ABORDAGEM**PRÁTICA****Quanto às pessoas a quem recorro, qual o meu nível de empatia com elas?**

Vamos realizar esta atividade?

1. para amizade íntima
2. para dividir problemas
3. para o lazer
4. para aconselhamento profissional
5. para me energizar
6. como professores
7. como auxiliares
8. para me sentir inserido na família
9. para aceitação e aprovação em outros grupos
10. para me ajudar a descobrir coisas novas
11. para contatos profissionais
12. para me distrair
13. para me alegrar
14. quando estou sofrendo
15. quando preciso de um bom conselho acerca de um problema
16. quando desejo estar com alguém que me conhece bem

Ao responder a essas perguntas, pense em suas redes pessoais e no apoio das pessoas de sua vida. Consegue perceber algumas áreas em que gostaria de melhorar seus recursos? Se percebeu, aqui estão algumas dicas de como exercitar a empatia e construir apoio de mão dupla.

Caso você pergunte a si mesmo: por que não possuo mais amigos e apoio em meu trabalho e vida pessoal? A maioria de vocês talvez tenha respondido que as pessoas não estão disponíveis. De fato, os principais obstáculos à construção de relacionamentos sustentadores residem em nós mesmos, não no ambiente. Presumimos erroneamente que as pessoas que nos cercam não gostam de nós, não têm tempo, não estão interessadas no que estamos fazendo, são interesseiras ou

não querem ajudar. Devido a essas possíveis suposições, não pedimos nada a elas. Criamos crenças e frustrações de relacionamentos. Nunca descobrimos que nossas presunções sobre as pessoas não são reais, porque nunca pagamos para ver.

Portanto, se você deseja ampliar suas redes de apoio, ouça mais as pessoas, faça novas conexões, conheça pessoas novas. Elas também se interessarão por você. Pode ser que algumas poucas poderão não se conectar com você, mas a maioria delas terá aproximação, e relacionamentos se construirão. Você pode começar olhando mais nos olhos das pessoas, ouvindo mais, dando-lhes mais atenção. Relacione-se por onde passar, fale com as pessoas na fila do supermercado ou do ônibus, enfim, faça conexões!



Benefícios da **Inteligência Emocional**



Querido(a) aluno(a),

Depois de ter minimizado as interferências que possivelmente ocorreram em sua vida, ter realizado o programa de desenvolvimento de Inteligência Emocional com os testes e demais atividades, acredito verdadeira e profundamente **QUE VOCÊ PASSARÁ A VIVENCIAR O MELHOR DE VOCÊ.**

Vamos nos utilizar do aprendizado da Pirâmide do Processo evolutivo para demonstrar o nível de performance com este programa.

PIRÂMIDE DO PROCESSO EVOLUTIVO

Adaptado de Robert Dilts
by José Roberto Marques

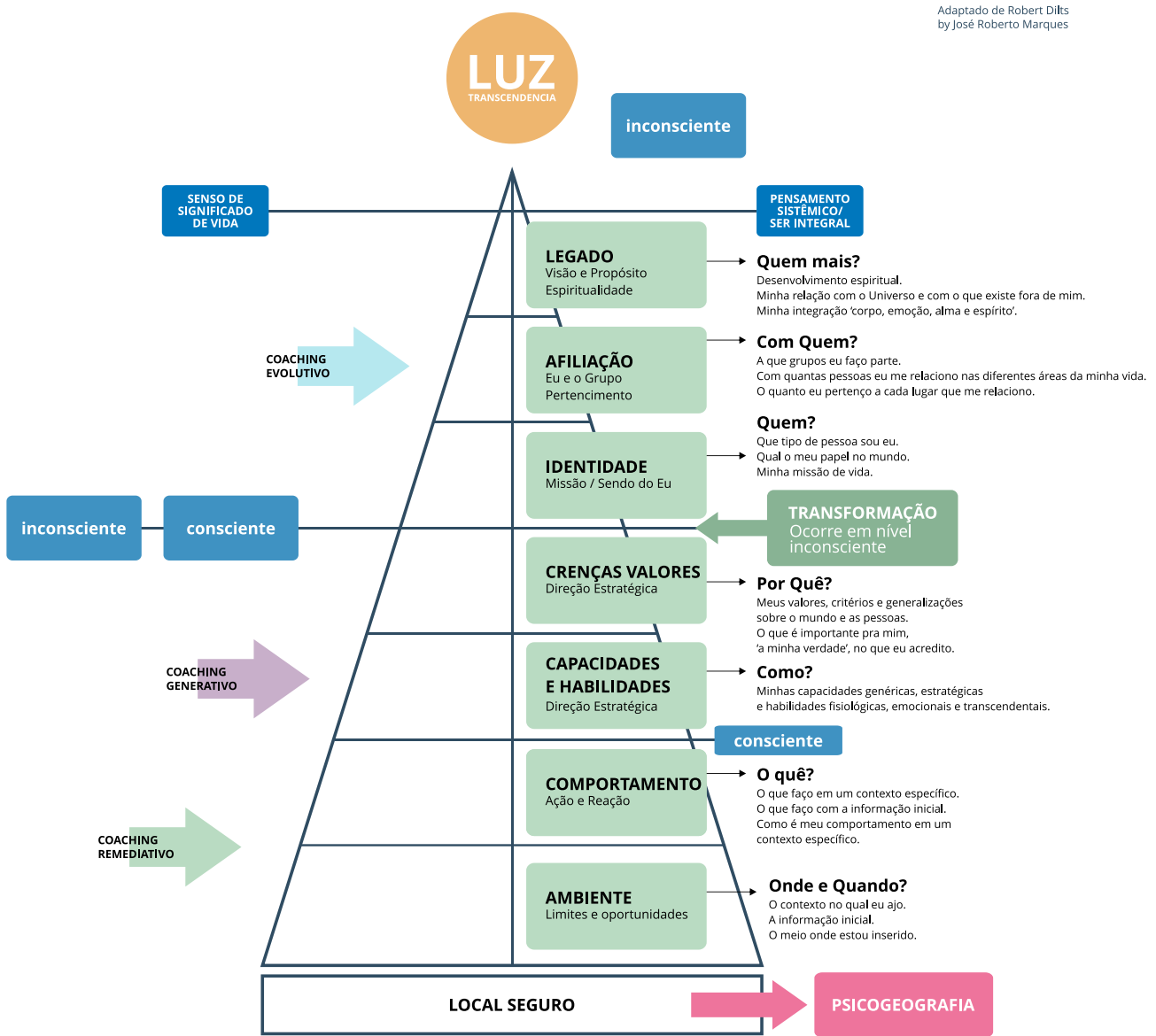


Figura 1 - Pirâmide do processo evolutivo.

A Pirâmide consiste em 7 níveis neurológicos que, com o programa de Inteligência Emocional, tem a função de ampliar o consciente do indivíduo e lhe proporcionar mais maturidade.

1º Nível – AMBIENTE

O nível de ambiente está relacionado ao contexto inicial, as primeiras informações, o meio em que você está inserido. Tem relação com tudo que está fora, mas causa movimentos internos. A interpretação e a vivência nesse nível nos dão a percepção das oportunidades e limites em nossas vidas. Tem relação com “onde” e “quando” acontecem as informações.

- Como vai você?
- Como é sua casa?
- Você gosta das suas roupas?
- Seu guarda-roupa é organizado?
- Como está sua saúde?
- Como você está fisicamente?
- Quando você se olha, o que você vê?
- Qual sua distância do espelho ao acordar todos os dias?
- Como você tem guiado sua própria vida?
- Se você pudesse dar uma nota do quanto você se guia, quanto seria essa nota de 0 a 10?
- Quanto você está aproveitando do seu ambiente e transformando em oportunidades para sua vida? Você está fazendo dele oportunidade ou limitação?
- Quanto uma informação superficial atinge você?
- Quanto você se preocupa em aprofundar o que ouve?
- Você vive a superficialidade do contexto inicial ou você vive o aprofundamento, a alma? Você vive fora ou dentro?
- Você verdadeiramente acredita que o mundo é um manancial de potencialidades de energia infinita?
- Você acredita que nosso meio é infinito e por isso traz infinitas possibilidades?

2º Nível - COMPORTAMENTO

O nível de comportamento está relacionado com o que fazemos com o contexto inicial extraído das primeiras informações, do meio onde você está inserido, e tem relação com a ação e reação que temos do impacto do ambiente externo no qual estamos inseridos. Como ajo em um contexto específico? A interpretação e vivência nesse nível nos dá a percepção do que você faz agindo ou reagindo dentro dos vários contextos da vida

- Quais são seus melhores e maiores comportamentos?
- O que você admira nas suas ações?
- Quais atitudes e comportamentos confirmam que você é uma pessoa de sucesso ou que você não é de sucesso?
- Como você avalia o seu autotreinamento?
- Quanto a Lei Universal da Ressonância faz sentido para você?
- Qual a realidade de plantar e colher na sua vida?
- Você vive uma vida harmônica e feliz?
- Os seus comportamentos traduzem suas atitudes?
- Suas ações confirmam suas palavras?
- Seu discurso e suas ações são congruentes?
- Sua predominância de ações é mais ativa ou reativa?
- Como você está se programando positivamente?
- Quanto você acredita na Lei Universal do Comportamento? E na Lei da Reciprocidade Humana?
- Quanto você vive a realidade do mundo e do Universo?
- Quanto você dá e quanto você recebe? Quanto você planta e colhe?
- Se você pudesse ver seu comportamento, você diria que age ou reage?
- Você vive uma harmonia sistêmica?
- Você se considera o grande treinador de sua própria vida? O quanto isso é verdade?

3º Nível – CAPACIDADES E HABILIDADES

O nível de capacidades e habilidades está relacionado às seguintes indagações: “Como nos posicionamos no Universo de forma a nos nortearmos em direção ao nosso estado desejado? Como você convive e utiliza suas habilidades emocionais, espirituais e físicas?”

A permissão de viver nossas melhores capacidades e habilidades nos dá o aumento da percepção de nossa direção e estratégia no processo evolutivo e em nossa alta performance.

- Quanto suas capacidades e habilidades dão direção e estratégias para sua vida?
- Qual a sua maior prioridade?
- Existe uma ordem nas suas prioridades?
- Suas melhores competências direcionam você para o rumo que você quer chegar e no estado desejado?
- O quanto você vive essa relação entre suas habilidades e capacidades para chegar onde quer chegar?
- Você convive com pessoas do mesmo nível que o seu em capacidades e habilidades? Você acredita que semelhante atrai semelhante?
- Você acredita que possui energia e poder interno infinito?
- Você tem habilidade e competência suficientes para entender que cada ação gera uma força de energia?
- Você tem estratégias suficientes para viver a reação da força que coloca no Universo?
- Você respeita a ordem sistêmica familiar, a ordem de pai, mãe e filhos?
- Existe uma hierarquia sistêmica nos contextos nos quais você está inserido?
- O quanto você vive seu potencial professoral em si mesmo e nas pessoas com quem convive?
- Você é consultor de si mesmo?
- Você tem planejamentos específicos nas diferentes áreas de sua vida em curto, médio e longo prazo?
- Você se permite viver novas perspectivas no dia a dia?

4º Nível – CRENÇAS E VALORES

O nível de crenças e valores está relacionado à indagação: “Por que somos o que somos?” e conseguimos ou não conseguimos o que queremos. Está diretamente ligado ao que acreditamos sobre nossa verdade individual, porque os valores, critérios, crenças e generalizações sobre o mundo e as pessoas nos trazem resultados extraordinários ou porque não conseguimos resultados.

Nosso sistema de crenças e valores nos dá PERMISSÃO e MOTIVAÇÃO para ousarmos novas posições perceptivas dos diferentes contextos em nossas vidas. Ousar fazer e ter novas interpretações nos traz um poder interno. Talvez aqui você também

estabeleça ou concorde com essa crença facilitadora que podemos conseguir tudo que ousamos acreditar e fazer!

- Você realmente acredita que todo problema só é um problema porque traz em si a força da solução?
- O quanto suas crenças te permitem chegar onde você quer chegar?
- Quanto aquilo que você acredita lhe dá permissão para ir além?
- O quanto seus valores lhe permitem viver sua força universal absoluta?
- Você acredita na verdade que para ganhar ninguém precisa perder?
- Você verdadeiramente acredita que um problema é uma oportunidade de transcender esse lugar?
- Sua crença permite você viver a aceitação de si mesmo?
- Quanto você acredita que o amor cura e restaura todas as coisas do Universo?
- Você vive e sente a verdade de que você foi feito para brilhar?
- Quanto você verdadeiramente crê que existe poder nos seus pontos de melhoria? Quanto você acredita na unidade da dualidade?
- Você tem sido o mentor de si mesmo?
- Quanto o arquétipo do mentor é verdadeiro em sua vida?

5º Nível - IDENTIDADE

O nível de identidade está relacionado à indagação: “Quem Somos, quem é responsável pelos acertos e desacertos, quem vive dentro de uma missão de vida e que missão?” Está ligado no senso do EU e de viver por uma MISSÃO. Qual meu papel no mundo? Que tipo de pessoa EU sou? Está diretamente ligado com nossa missão de vida. Nosso sistema de identidade nos dá o SENSO DO EU e a percepção da MISSÃO DE VIDA, nossos papéis no mundo. A vida faz muito mais sentido quando sabemos quem somos e vivemos nossa identidade. Assim, convidamos você, aluno(a) a viver seu senso de significado do EU!

- Como você acredita viver a sua identidade?
- Você consegue compreender o outro?
- Você consegue saber qual sua missão e papel no mundo?
- Você aceita a polaridade e a diversidade?
- Você vive uma ressignificação contínua e consegue ver nos problemas uma oportunidade?
- Você é capaz de transcender e aprender?
- Você acredita que o tamanho do seu amor tem uma congruência sistêmica com o tamanho do seu perdão?

- De 0 a 10, qual o tamanho do seu perdão? O que você aprende com essa resposta? E qual seria um número suficiente?
- Existe uma intenção positiva maior no que você compartilha com o mundo?
- Quanto você usa a positividade em sua vida?
- Você é um grande patrocinador de si mesmo?
- Você se permite ver as coisas boas em tudo que acontece com você?
- O quanto você permite que sua mente maior traga de informações para sua mente consciente?
- O quanto você está receptivo para receber em si mesmo dons maiores?
- O quanto você acredita que pode receber de si mesmo as respostas, as soluções e os resultados?

6º Nível - AFILIAÇÃO

O nível de afiliação está relacionado às indagação: “Com quem compartilho meus sucessos, intimidades, pontos de melhoria e sonhos?” Com quantas pessoas eu me relaciono nas diferentes áreas de minha vida? O quanto eu pertencço aos lugares que faço parte? Que nível de pertencimento eu me permito viver? Está ligado ao nível de pertencimento dos diferentes locais que faço parte e tem relação com o Eu dentro do grupo. Uma outra boa definição é “aglutinação”, ou seja, o quanto eu pertencço às diferentes hierarquias e pessoas da minha vida. Nosso sistema de afiliação nos dá a SENSACÃO DE PERTENCIMENTO no Universo. A vida é muito maior quando somos capazes de aglutinar ideias, sonhos, ideais e objetivos comuns a diversas pessoas dentro e fora de nossa esfera familiar.

- O quanto seu fluxo de energia contribui para o Universo?
- Quanto seu campo relacional emana energia positiva pelos lugares onde você passa?
- Qual a intensidade do desapego vivido por você?
- Quanto você se permite sair da ilusão de estar no controle e acreditar no processo e no fluir universal?
- Qual capacidade você tem em dar o melhor de você sem obsessão pelo resultado e mesmo assim ter convicção do seu atingimento?
- O quanto você acredita que tem merecimento para viver a lei universal da graça? Quanto você pertence a si mesmo?
- Qual a diferença que você faz na sua própria vida, de sua família, dos seus amigos e seu lado profissional?
- Qual é a diferença que você faz em todos os grupos que você pertence?

- Lembre-se que você pertence a si mesmo. Que capacidade você tem de deixar fluir e tornar tangível o que é intangível?
- Que nota você dá para sua capacidade de aglutinar pessoas?

7º Nível – LEGADO

O nível de legado está relacionado à indagação: “Quem mais pilota sua vida?” Traz a reflexão sobre nosso desenvolvimento espiritual, nos convidando a ter uma visão ampliada do mundo e da construção de um legado, que nada mais é do que a memória que deixaremos no Universo.

Está ligado ao senso do SIGNIFICADO DE VIDA, do PENSAMENTO SISTÊMICO, da visão HOLÍSTICA e da aceitação da quadrinidade de corpo, alma, intelecto e emoção.

- Quanto você sente que é uma parte do Universo e que é parte de si mesmo?
- Quanto você sente que é uma parte significativa nos diferentes meios em que está inserido?
- Quanto você vive a realidade e a certeza de que ao mesmo tempo que é parte, você vive a interferência no todo no qual você está inserido e, assim, passa a ser o todo?
- Quem você quer ser quando crescer?
- Como você será lembrado após mudar de endereço?
- Qual o grande propósito que norteia a sua vida?
- Qual o tamanho do seu senso e significado de vida?
- Você vive uma congruência de corpo, alma, mente e espírito?
- Você acredita que nós somos pura energia?
- Você acredita que nós fazemos parte da criação e cocriamos o tempo inteiro?
- Você verdadeiramente acredita que tudo o que pedir e, com a ação devida, será atendido no seu pedido?
- Você vive a lei maior, a lei do amor?
- Você experimenta o êxtase do seu próprio espírito e deixa fluir o melhor de você nos diferentes contextos nos quais está inserido?
- Você aproveita seu propósito de vida dentro de um pensamento sistêmico, visão holística, energia universal, dentro da crença maior que somos seres de energia eterna? Quanto você vive o empoderamento do seu EU?
- Você acredita nessa força maior, nessa centelha de luz que habita dentro de você que te engrandece e que te leva aonde quer chegar?
- O que você sente quando te falam que você tem muito conhecimento, e qual a sensação interna que tem ao ouvir que você tem todas essas habilidades e é tudo isso ao mesmo tempo?

Queridos(as) alunos(as), convido vocês, depois de responderem às questões dos 7 níveis da pirâmide, em conjunto com a explicação ministrada nesta Aula 8, a perceberem o quanto puderam evoluir nas seguintes competências:

Engajamento – Você terá mais energia e entusiasmo para realizar seus projetos. Trabalhará com automotivação e alcançará significado no que faz.

Proatividade – Você terá a capacidade de interferir de maneira consciente, positiva e responsável diante das dificuldades. Não é o quão rápido você faz, mas como e porque faz e realiza. Passará a observar e se comunicar ou não no momento e hora devida.

Foco – Você estará conectado a si próprio, sabendo que existe um planejamento e que, para executá-lo, você dará atenção ao aqui e ao agora.

Produtividade – Você deixará de viver no modo “bombeiro” – que vive para apagar incêndios – e viverá janelas de efetividade com sequência nas ações: início, meio e fim!

Resiliência – Você se sentirá mais leve para transformar situações-problema em oportunidades e possibilidades, com mais energia e ânimo.

Qualidade de Vida – Você conseguirá naturalmente aproveitar todos os momentos de seu dia como fosse único, e o mais importante: viverá a integralidade do seu SER e sempre terá motivação para recomeçar!

Conclusão

O que faz a diferença entre as pessoas bem sucedidas e as de fracasso é o desempenho pela capacidade de exercício e manutenção da Inteligência Emocional.

Se eu tomo consciência de algo que existe mim e preciso transformar em autodesenvolvimento, então tenho a escolha de mudar algo em mim, transformar e alcançar o sucesso.

Mas, se até simpatizo e sei que preciso passar por alguma transformação, então fico preocupado e estagnado.

Acredito verdadeiramente que todo este programa desenvolvido vai conectar, acessar e validar o melhor em você! Somos seres em evolução e em busca de novos aprendizados; novas experiências somados à capacidades e habilidades que já possuímos e não temos a consciência e responsabilidade de colocá-las em prática.

A necessidade de novos olhares e novos movimentos para e pela vida nos convida a exercitar as experiências de estudiosos no assunto para o alcance de melhor Performance. Assim sendo, acredito que o melhor de você se conectou com o melhor deste programa para o alcance de melhores resultados.

Acredite, persista e não desista dos seus objetivos. Faça do planejamento seu guia e nele coloque suas melhores emoções. Assim, mesmo quando algo não sair conforme o planejado, você estará pronto o suficiente para mais um aprendizado e crescimento de vida.

Lembre-se de nunca esquecer: o ser humano tem três necessidades básicas: ser amado e reconhecido, ser ouvido na essência e ter o direito de errar.

Paz no Ser,
Gratidão!

Claudia Sigolo, Master Coach.

Referências

- GALLWEY, Timothy. **The Inner Game: a essência do jogo interior – performance, aprendizado e prazer no ambiente corporativo.** São Paulo: New Book, 2013.
- GOLEMAN, Daniel. **Trabalhando com a Inteligência Emocional.** Rio de Janeiro: Objetiva, 1998.
- KIMSEY-HOUSE, Henry ET AL. **Coaching Coativo - Mudando Negócios e Transformando Pessoas.** São Paulo: Editora Évora, 2015.
- L., Michael Hall. **Coaching De Grupo e Equipe - Meta-coaching.** Rio de Janeiro: Editora Qualitymark, 2014.
- MARQUES, José Roberto. **Leader Coach – Coaching como filosofia de liderança.** São Paulo: Editora Ser Mais, 2012.
- _____. **Os Segredos do Coaching.** Goiânia: Editora IBC, 2014.
- WHITMORE, John. **Coaching para Performance.** Rio de Janeiro: Editora Qualitymark, 2010.
- WHITMORE, John. **Coaching para aprimorar o desempenho: os princípios e a prática do coaching e da liderança.** São Paulo: Ciclo Editora, 2012.