

AUTOLIDERANÇA

Eixo Escola de Líderes



GOVERNO DO ESTADO
DO ESPÍRITO SANTO

Secretaria de Gestão e Recursos Humanos

Escola de Serviço Público do
Espírito Santo - Esesp

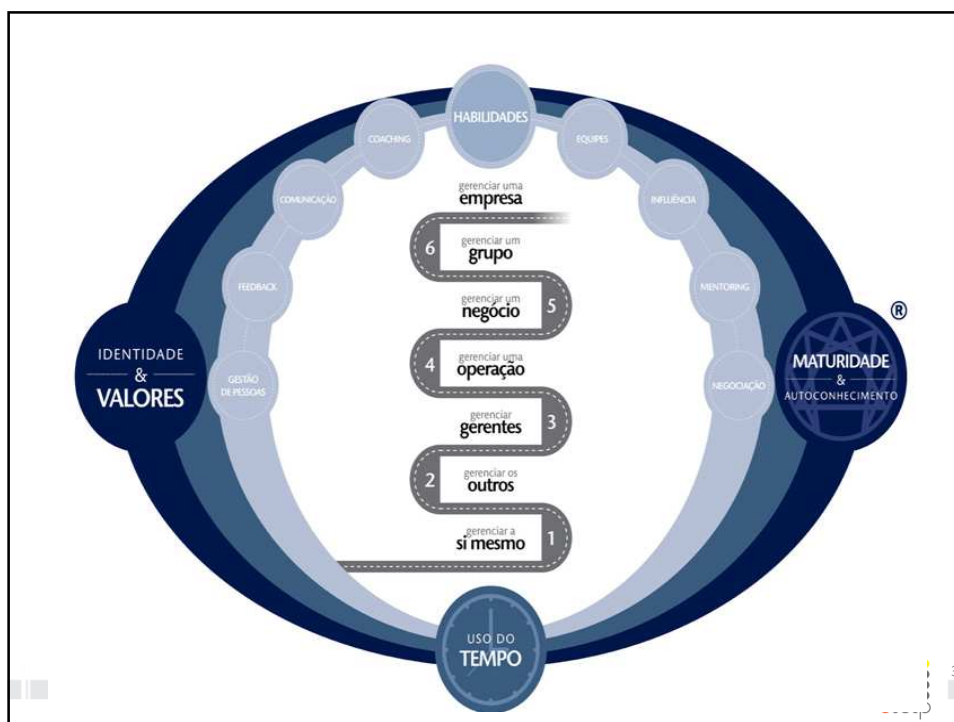
EIXO ESCOLA DE LÍDERES

AUTOLIDERANÇA

GOVERNO DO ESTADO
DO ESPÍRITO SANTO
Secretaria de Gestão e
Recursos Humanos

CONTRATO DIDÁTICO

EXPECTATIVAS E CONTRIBUIÇÕES



AUTOLIDERANÇA

"Para conhecer aquilo que você não conhece, você precisa
IR onde não esteve,
VER o que ainda não viu,
FAZER o que ainda não fez
e SER o que ainda não foi".

(Joyce Wycroff)

esesp



**Viver é isto:
ficar se equilibrando,
o tempo todo,
entre escolhas e
consequências.**

JEAN-PAUL SARTRE

Suas atuais escolhas estão te favorecendo?

facebook.com/humorinteligente01

AUTOLIDERANÇA

- Conhece e controla o “jogo interno”;
- Múltiplas perspectivas/ flexibilidade;
- Experimenta estados de atenção e presença;
- Clareza de propósito e direção (ações alinhadas);
- Foco na ação, toma decisões alinhadas a propósitos e valores pessoais;

Dr. Michael Hall



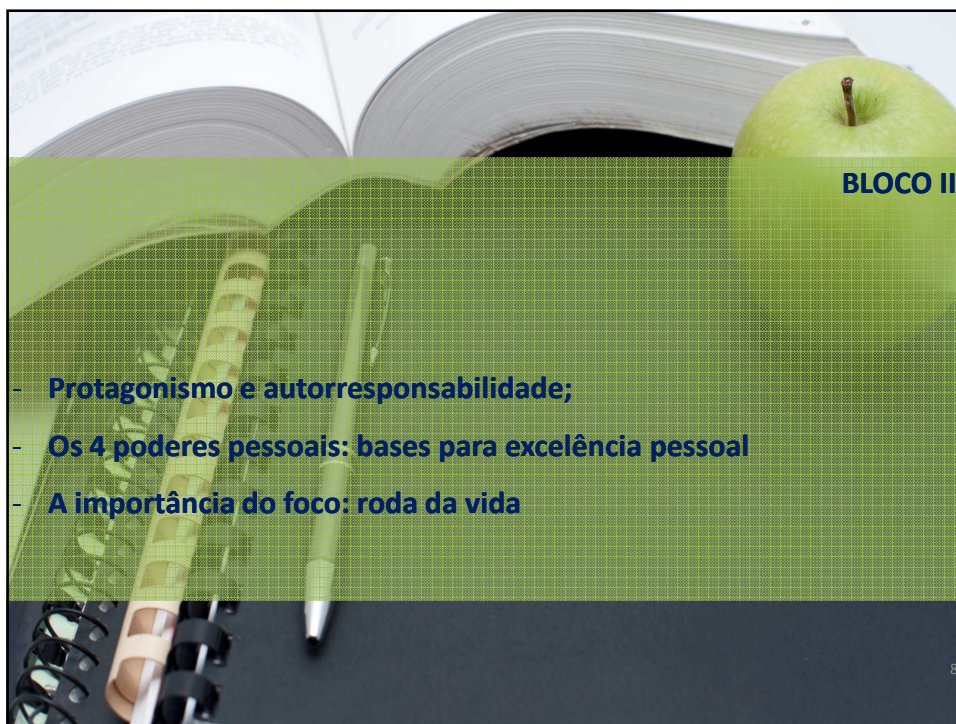
6



BLOCO I

- **Noções Psicologia & Inteligência Positiva**
- **Autoconhecimento: chave para o sucesso na vida e na carreira**
- **Sabotadores: conheça e viva sua melhor versão**

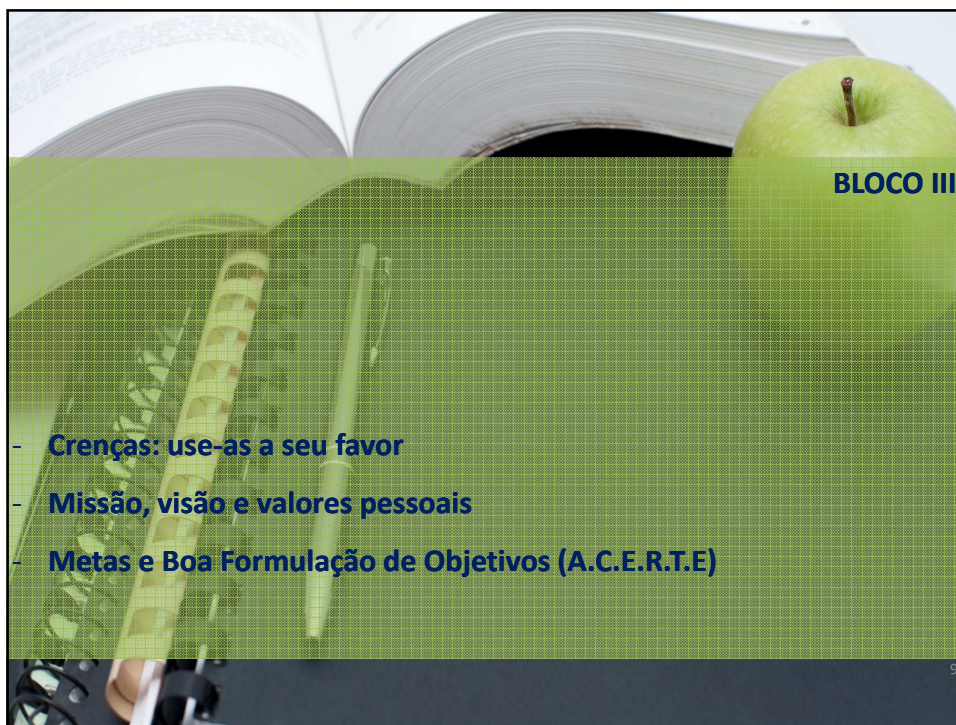
7



BLOCO II

- **Protagonismo e autorresponsabilidade;**
- **Os 4 poderes pessoais: bases para excelência pessoal**
- **A importância do foco: roda da vida**

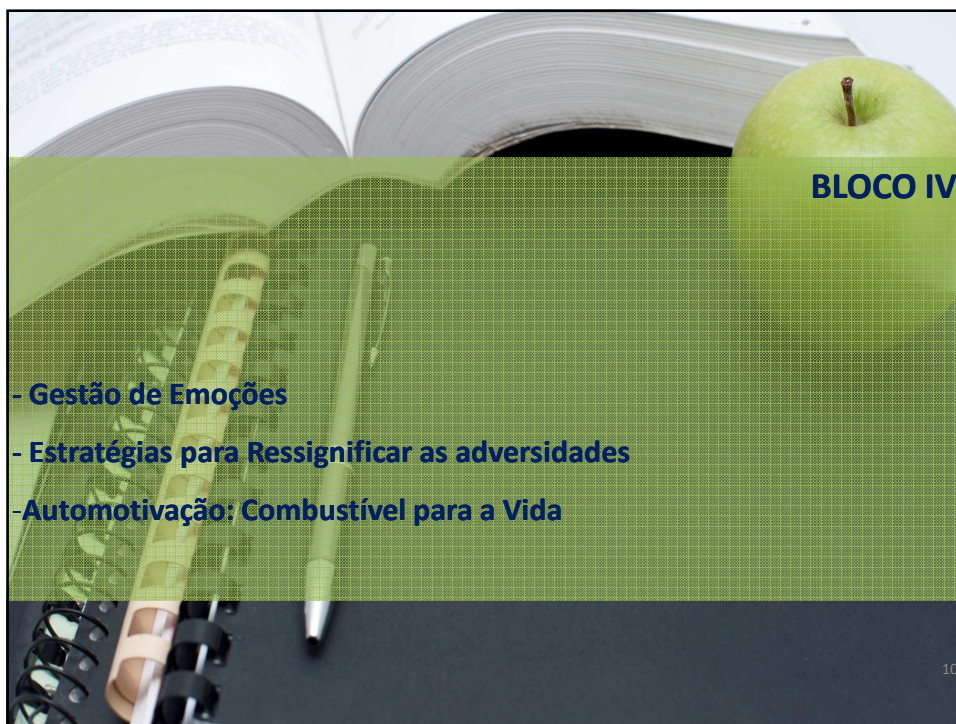
8



BLOCO III

- **Crenças: use-as a seu favor**
- **Missão, visão e valores pessoais**
- **Metas e Boa Formulação de Objetivos (A.C.E.R.T.E)**

9



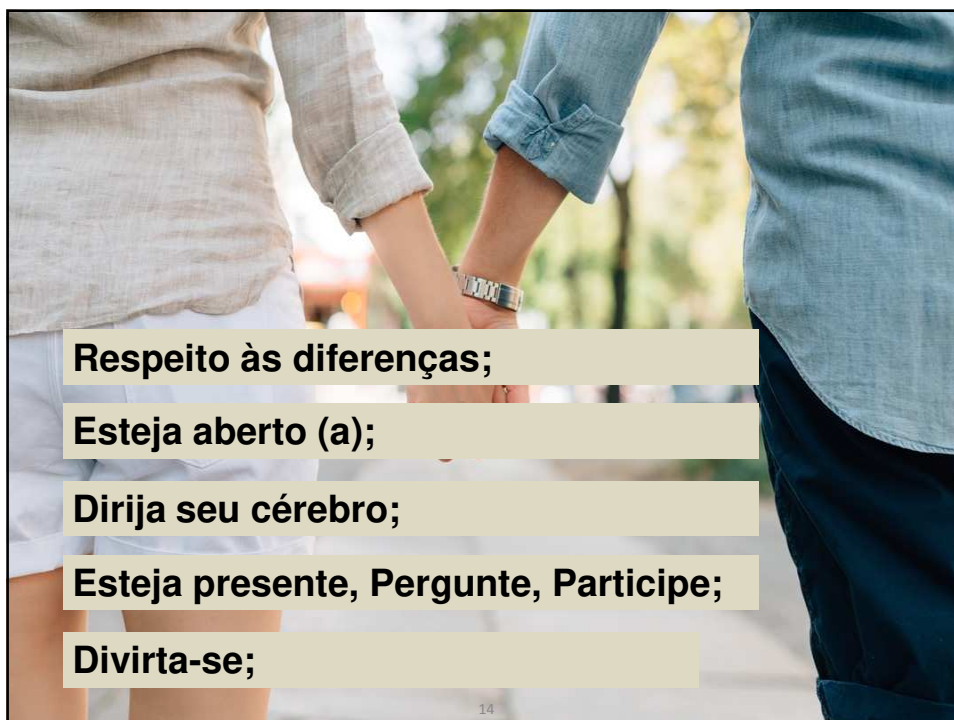
BLOCO IV

- **Gestão de Emoções**
- **Estratégias para Ressignificar as adversidades**
- **Automotivação: Combustível para a Vida**

10



EXPECTATIVAS



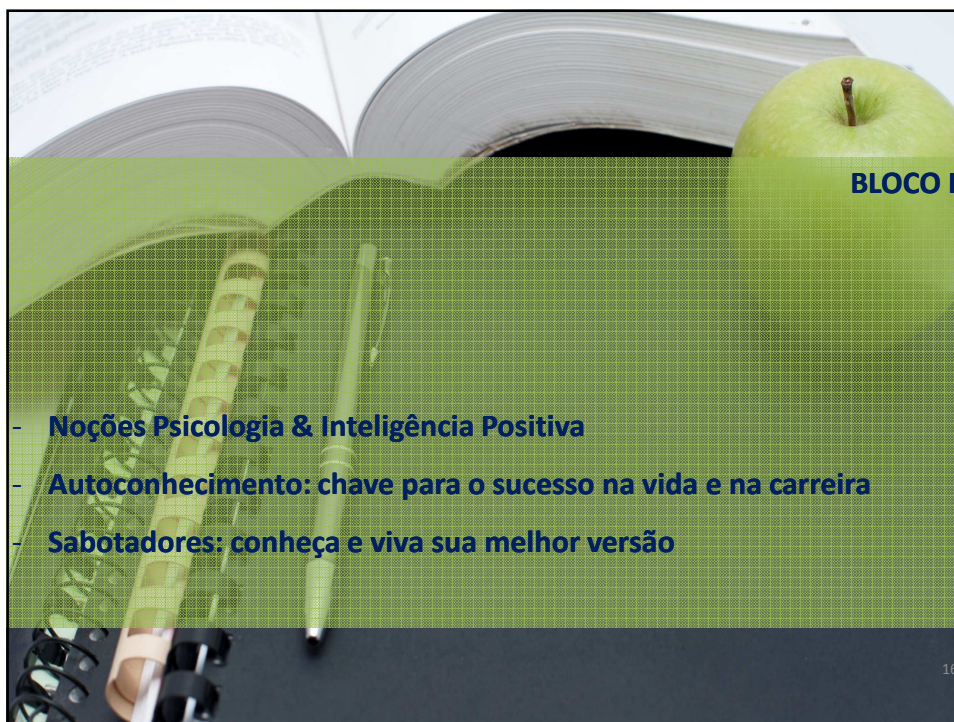
Respeito às diferenças;

Esteja aberto (a);

Dirija seu cérebro;

Esteja presente, Pergunte, Participe;

Divirta-se;



PSICOLOGIA POSITIVA

- A Psicologia Positiva é considerada uma nova forma de prevenção e intervenção que promove a melhoria da qualidade de vida das pessoas, dos grupos e das organizações.
- Concentra-se nas experiências positivas como as emoções (felicidade, esperança, alegria), as características (caráter e virtudes) e as instituições positivas (instituições, organizações, comunidades e sociedade).

INTELIGÊNCIA POSITIVA

Controle sobre a mente e como ela pode agir em benefício próprio

Pode ser melhor amiga, mas também sua inimiga.

Amiga – quando diz que você deveria fazer o seu melhor para se preparar para uma reunião importante.

Inimiga – Quando ela o acorda às 3 h da manhã, ansiosa por causa da reunião, gerando ansiedade.





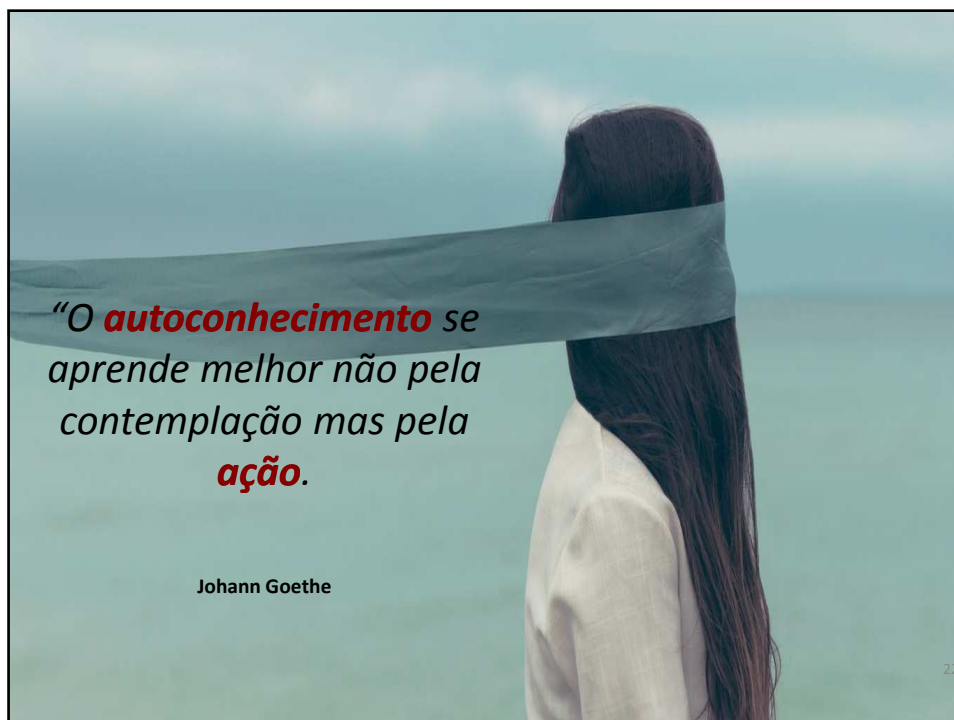
“ JOGO INTERIOR ”

Timothy Gallwey

SELF 1

SELF 2

“Primeiro ganhe o jogo interno com isso
ganhará o jogo externo”



OS SABOTADORES



Nossa mente abriga
personagens que
ativamente sabotam
nossa felicidade e nosso
sucesso!

O CRÍTICO



O papel dele é encontrar defeitos em si, nos outros, nas condições e circunstâncias.

- Gera ansiedade, raiva, estresse, decepção.
- Sua mentira – sem ele você e os outros se transformariam em seres preguiçosos e sem ambição.
- **Voz durona da razão**

O INSISTENTE



Drena sua energia com doses desnecessárias de perfeição, deixando as pessoas próximas ansiosas e nervosas.

- Gera frustração.
- Sua mentira – a organização é sempre boa.
- **Perfeccionismo**

O PRESTATIVO

Obriga você a tentar ganhar aceitação e afeição ao ajudar e elogiar os outros, desistindo de suas próprias necessidades. Encoraja os outros a se tornarem dependentes de você.

- Gera ressentimentos dos outros.
- Sua mentira – agradar é uma coisa boa.
- **Ganhar afeição e aceitação.**

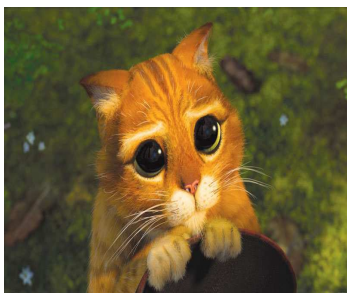
O HIPER REALIZADOR



O torna dependente de desempenho e realizações constantes. A felicidade está no sucesso exterior, esquecendo o critério interior.

- Gera vício em trabalho e perda de contato com as necessidades emocionais.
- Mentira – a aceitação depende do desempenho.

A VÍTIMA



Quer que você se sinta emotivo e temperamental como forma de ganhar atenção.

- Gera sentimentos internos dolorosos e tendência em se martirizar e culpa nos outros.
- Sua mentira – ser vítima é a melhor maneira de atrair o cuidado e atenção para si.

O HIPER RACIONAL



O torna impaciente com as emoções das pessoas e indignas de atenção. Você pode ser visto como frio ou arrogante.

- Gera – limita a profundidade de suas relações e intimida as pessoas menos analíticas.
- Sua mentira – a mente racional é a forma mais importante e útil de inteligência.

O HIPERVIGILANTE



Sempre alerta aos perigos ao que pode dar errado.

- Gera grande estresse.
- Sua mentira – os perigos são maiores que realmente são e a vigilância é a melhor maneira para lidar com eles.

O INQUIETO



Sempre em busca de emoções na próxima atividade, não permitindo que você sinta muita paz e alegria na atividade atual. Geram muitas atividades, perdendo o foco.

- Gera – distanciamento das pessoas que não conseguem acompanhar.
- Sua mentira – se manter ocupado faz você viver intensamente e ignora o fato que está acontecendo no momento.

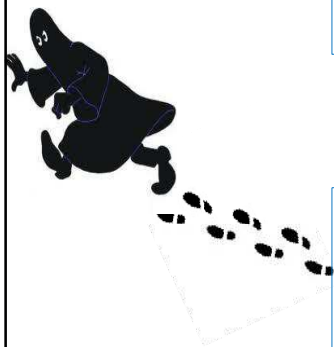
O CONTROLADOR



Necessita de estar no comando e dirigir as ações das pessoas de acordo com a vontade dela. Consegue resultados em curto prazo.

- Gera – ansiedade e insegurança quando isso não é possível. Ressentimentos e frustração nos outros.
- Sua mentira – que você precisa do controlador para extrair os melhores resultados das pessoas.

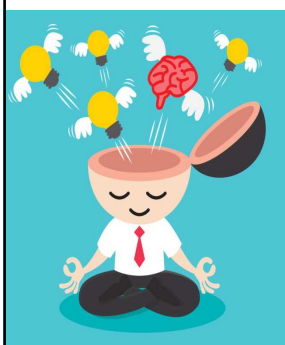
O ESQUIVO



Se concentra no positivo e no prazeroso de uma maneira extrema. Ele evita tarefa difícil e desagradável e conflitos.

- Gera - explosões nocivas, conflitos sufocados e atrasos na conclusão das coisas.
- Sua mentira – que você está sendo positivo.

SÁBIO



É a parte mais profunda e inteligente de você!

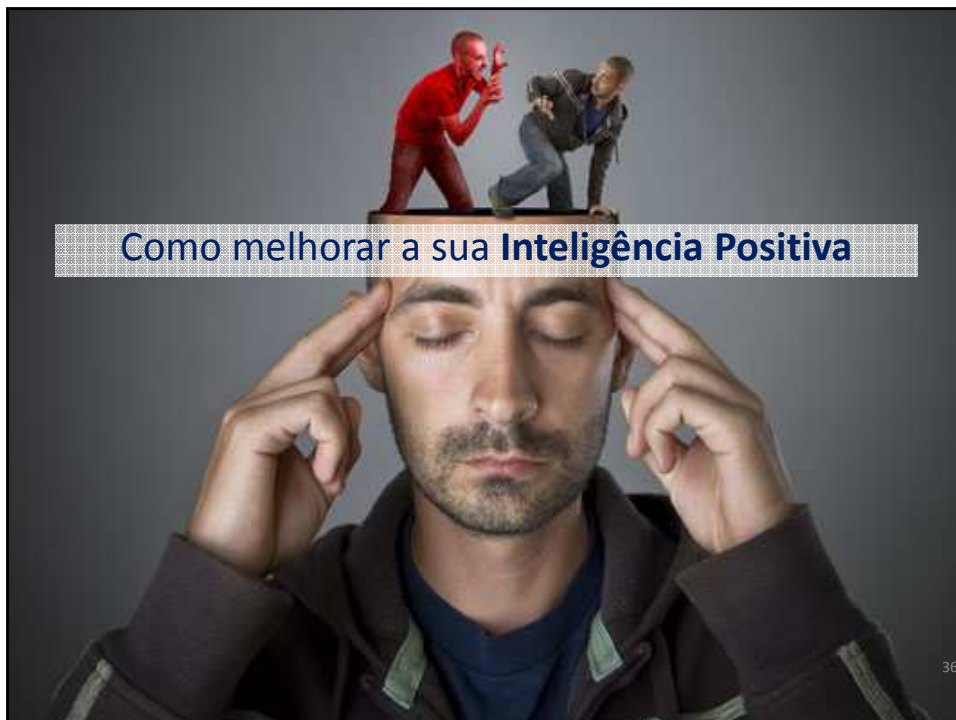
Se eleva acima da confusão e não permite que você seja vítima das mentiras dos sabotadores.

Os cinco poderes do sábio



1. Ter empatia consigo e com os outros.
2. Explorar com curiosidade e mente aberta.
3. Criar novas perspectivas e soluções fora do convencional.
4. Escolher um caminho que se encaixe com seus valores e missão.
5. Ter ações decisivas sem a interferência e as distrações dos sabotadores.

Como melhorar a sua Inteligência Positiva



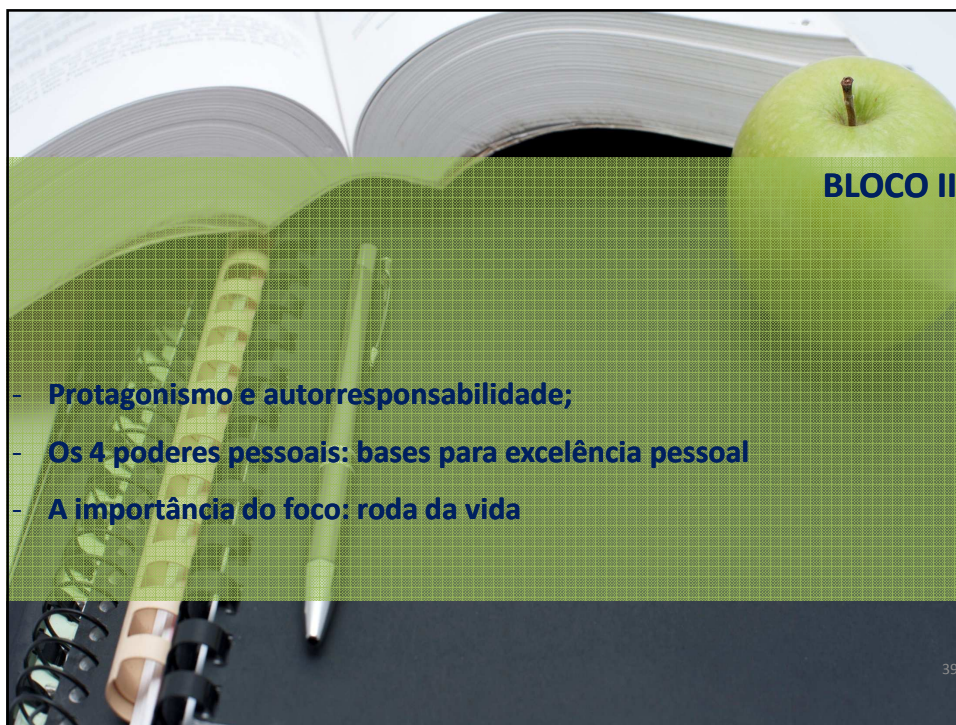
APERFEIÇOE SUA INTELIGÊNCIA POSITIVA

1. **Enfraquecer seus Sabotadores – observar os pensamentos dele.**
Ex: “Ah, o crítico voltou para dizer que vou fracassar!”
2. **Fortalecer seu Sábio - acessar os 05 poderes e descobrir maneiras melhores de lidar com os desafios.**
3. **Fortalecer os músculos do seu cérebro QP – por meio de atividades simples.**
Ex: atenção em suas sensações físicas.

TÉCNICA DOS 3 PRESENTES

COMO NEUTRALIZAR OS SABOTADORES





BLOCO II

- Protagonismo e autorresponsabilidade;
- Os 4 poderes pessoais: bases para excelência pessoal
- A importância do foco: roda da vida

39

Latim “protos”: principal, primeiro
“agonista”: lutador, competidor



PROTAGONISTA



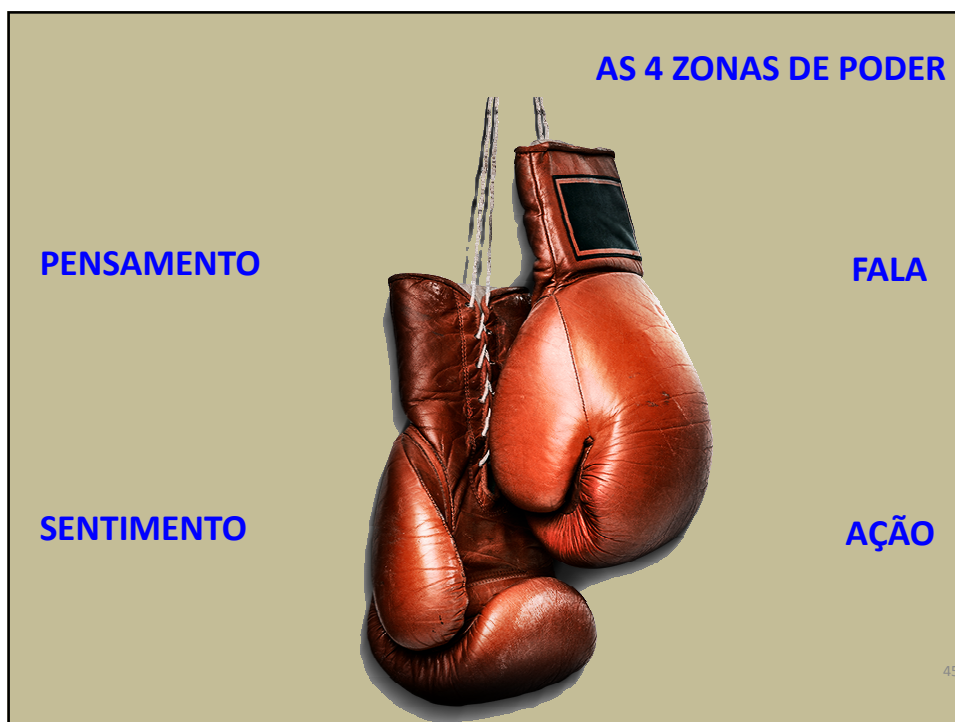
“Buscar excelência de si mesmo é o caminho para protagonismo”

41

“ se você não está se liderando... alguém o está fazendo.”

Andréa Cardoni







FOCO : RODA DA VIDA E GRADE DE METAS



Anthony Robbins

“ Fixar objetivos é o primeiro passo para transformar o invisível em visível – a fundação para todo sucesso na vida”



49



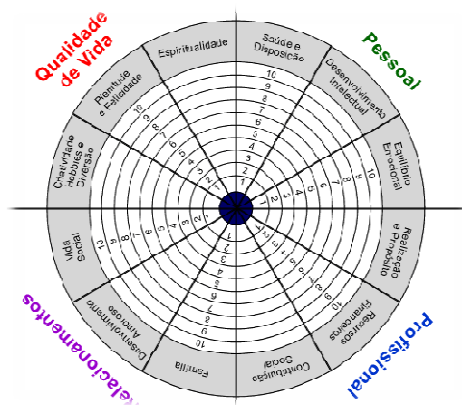
“Visão sem ação é apenas um sonho. Ação sem visão só faz o tempo passar. Visão com ação pode mudar o mundo.”

Joel A. Barker



50

FOCO : RODA DA VIDA E GRADE DE METAS

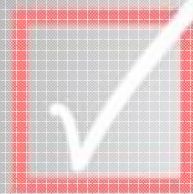


Qual dessas áreas que ao colocar um pouco mais de foco irá influenciar positivamente um maior número de outras áreas?



EXPLORANDO O PRESENTE E DESENHANDO O FUTURO

- ✓ Metas são sonhos dotados de pernas – elas vão para toda parte!
- ✓ Todas as metas são geradas por valores
- ✓ Não respeite seus valores = não alcance suas metas!



- ✓ “O que está errado?” para “O que eu quero?”
- ✓ Meta de Resultados (destino) x Meta de Processo (como chegar)

52

META BEM ESTRUTURADA



A
C
E
R
T
E

 53

META BEM ESTRUTURADA

AFIRMATIVA	A	Escrita positivamente
CENTRALIZADA	C	Centralizada em você
ESPECÍFICA	E	Bem detalhada
REALISTA	R	Possível de execução
TEMPORAL	T	Definida com data
ECOLÓGICA	E	Impactos positivos

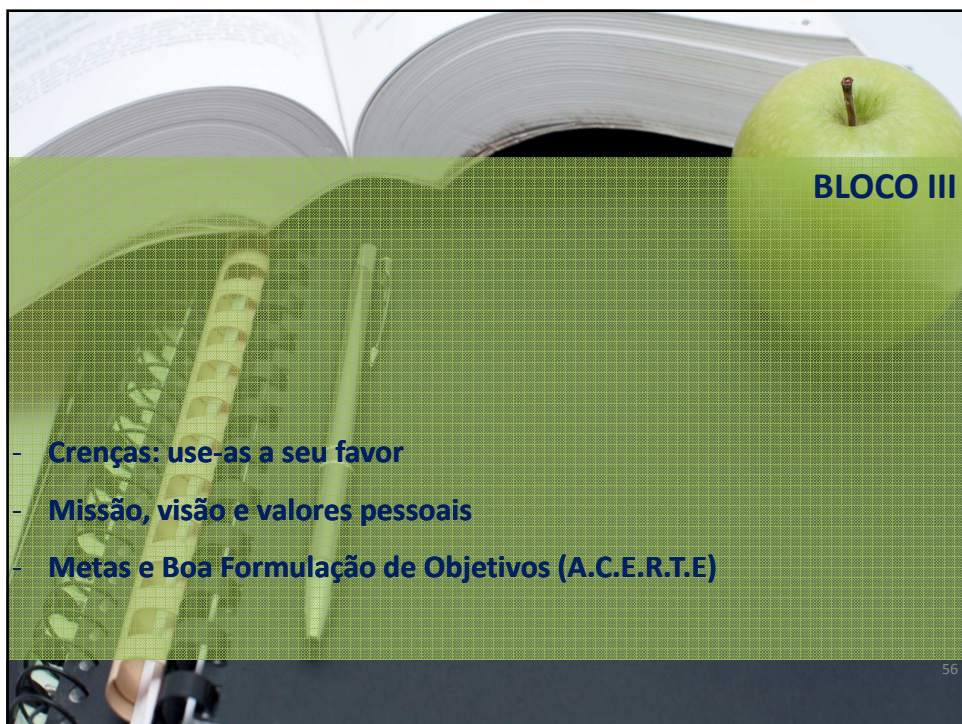


 54

SUA META PROFISSIONAL	
AFIRMATIVA	A O que você quer?
CENTRALIZADA	C Depende de você?
ESPECÍFICA	E Quais as principais ações?
REALISTA	R É possível de ser feito?
TEMPORAL	T Quais os prazos ?
ECOLÓGICA	E Quais os impactos?

55

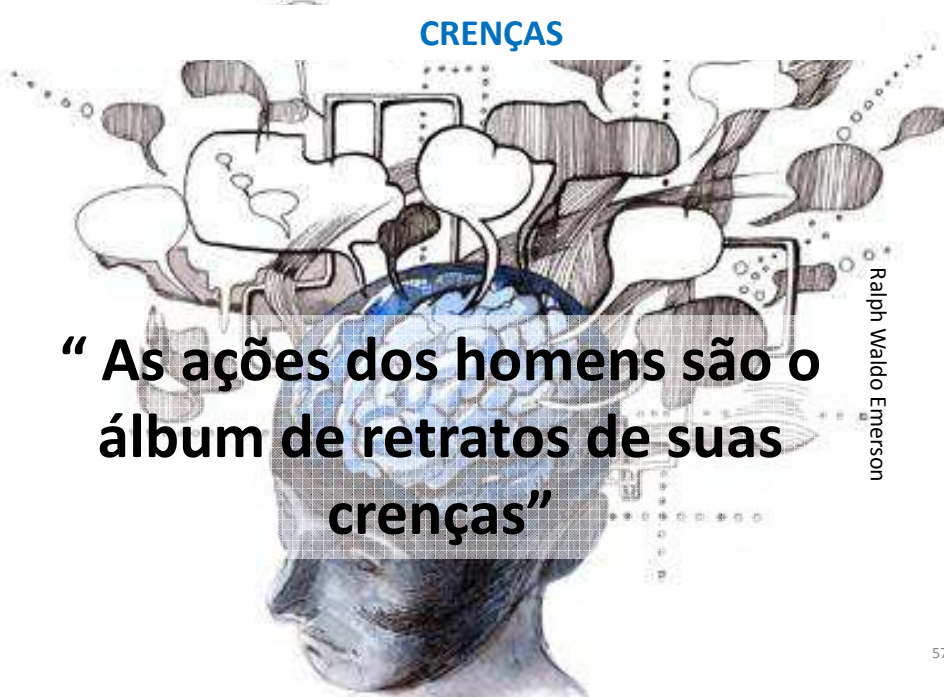


BLOCO III

- Crenças: use-as a seu favor
- Missão, visão e valores pessoais
- Metas e Boa Formulação de Objetivos (A.C.E.R.T.E)

56

CRENÇAS

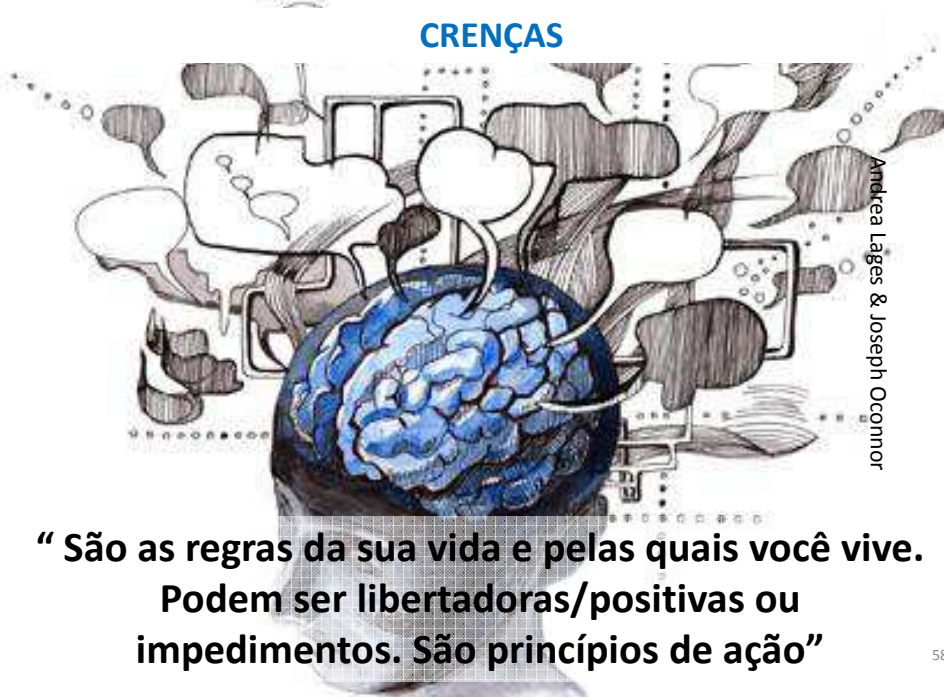


“ As ações dos homens são o álbum de retratos de suas crenças”

Ralph Waldo Emerson

57

CRENÇAS



“ São as regras da sua vida e pelas quais você vive. Podem ser libertadoras/positivas ou impedimentos. São princípios de ação”

Andrea Lages & Joseph Oconnor

58

CRENÇAS – PROCESSO PAW



Possibility.....	Possibilidade
Ability	Habilidade/Capacidade
Worthiness	Merecimento

59

CRENÇAS


X


LIMITANTES

Podem e
devem *mudar*

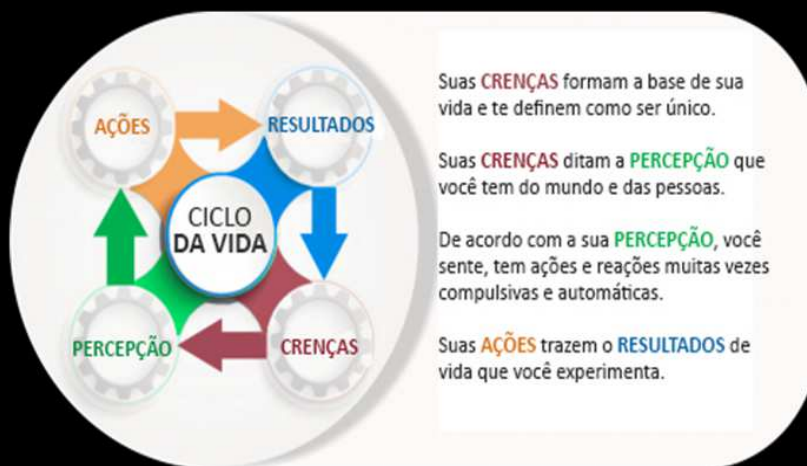
POSITIVAS

Podemos e devemos
manter

60

esesp

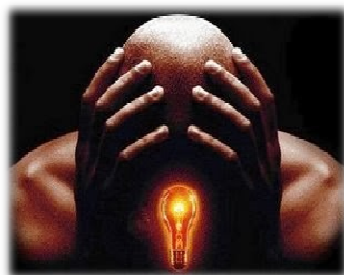
GERENCIANDO CRENÇAS LIMITANTES



Miria Kutcher

CRENÇAS = EXPERIÊNCIAS = POSSO ESCOLHER CRENÇAS!

CRENÇAS: CONHECER PARA GERENCIAR



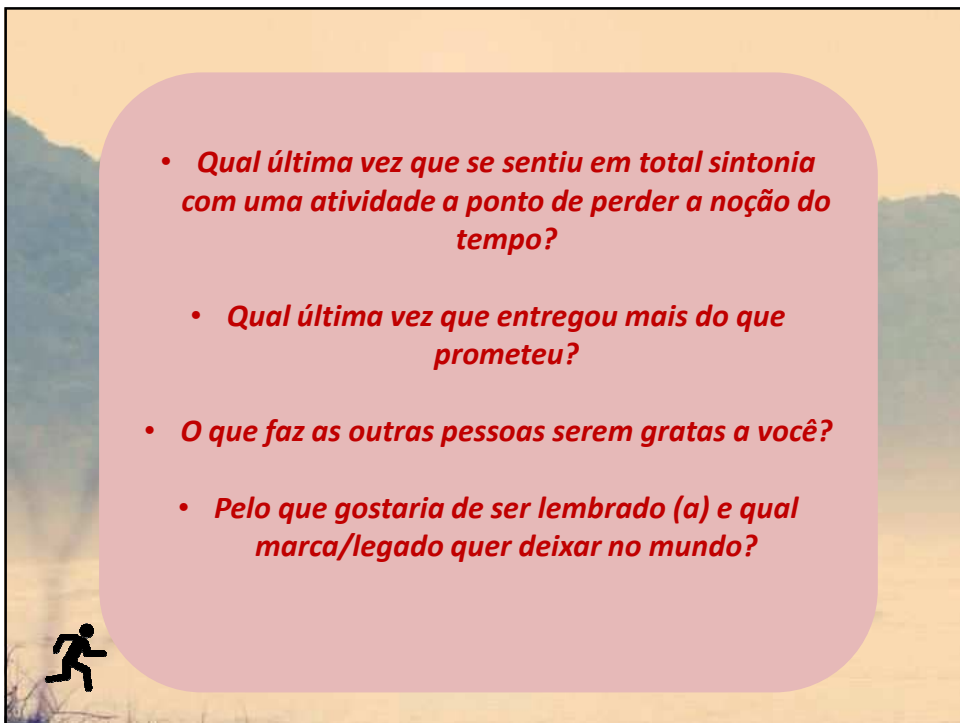
X



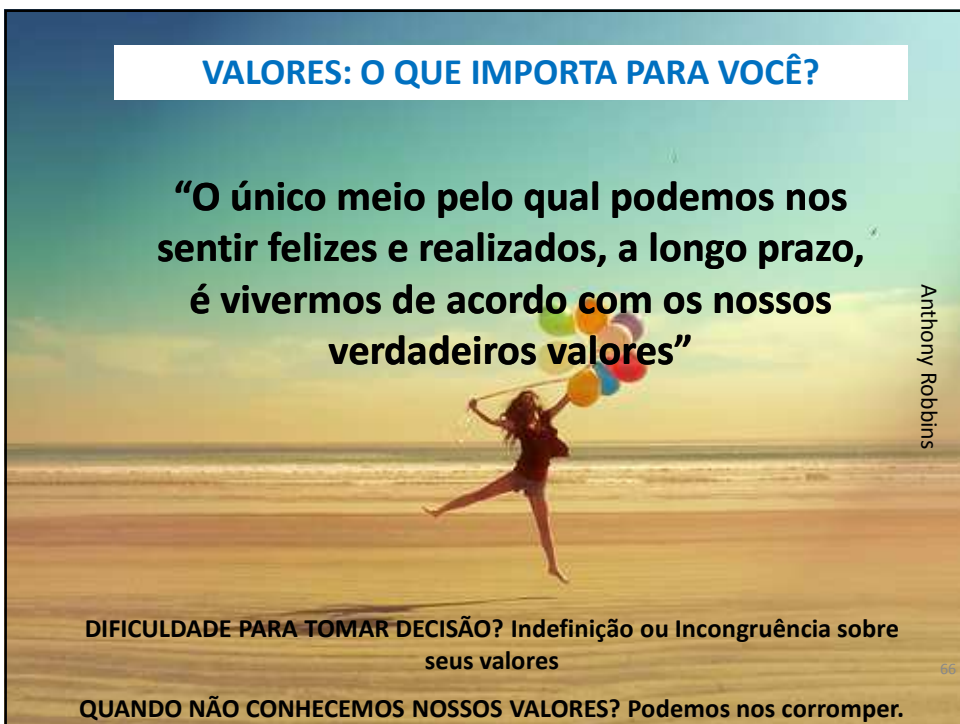
“ Quando realmente acreditamos em algo, nos comportamos de maneira congruente com essa crença. Se as crenças não trazem bons resultados, é necessário mudá-las”

Robert Dilts





- *Qual última vez que se sentiu em total sintonia com uma atividade a ponto de perder a noção do tempo?*
- *Qual última vez que entregou mais do que prometeu?*
- *O que faz as outras pessoas serem gratas a você?*
- *Pelo que gostaria de ser lembrado (a) e qual marca/legado quer deixar no mundo?*



VALORES: O QUE IMPORTA PARA VOCÊ?

“O único meio pelo qual podemos nos sentir felizes e realizados, a longo prazo, é vivermos de acordo com os nossos verdadeiros valores”

Anthony Robbins

DIFICULDADE PARA TOMAR DECISÃO? Indefinição ou Incongruência sobre seus valores

QUANDO NÃO CONHECEMOS NOSSOS VALORES? Podemos nos corromper.

66

VALORES: O QUE IMPORTA PARA VOCÊ?

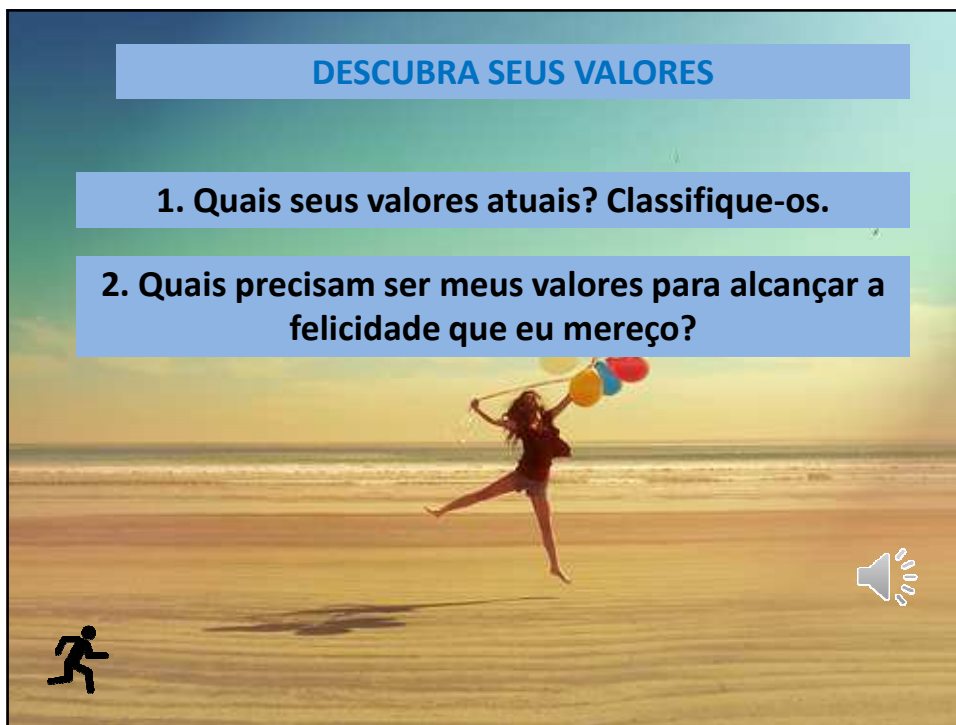
- ✓ Descobrir valores: Quem é você quando faz “X”? A resposta traz valores como *coragem* ou *curiosidade*.
- ✓ **Temos valores centrais, independente do contexto.**
- ✓ São mostrados no comportamento, embora o comportamento revelador de um valor varie de pessoa para pessoa.
- ✓ **Todas as metas são geradas por valores.**
- ✓ Os valores que geraram a meta são nossa bússola na jornada.
- ✓ **Conhecer valores significa estarmos livres para encontrar melhor maneira de satisfazer nossas necessidades - vivenciar valores nos mantém motivados.**



1. Lembre-se de um momento em que você *não* respeitou um de seus valores. Quais as consequências para você/outros?

2. Lembre-se de uma conquista pessoal ou profissional. Qual valor te guiou no alcance da meta?

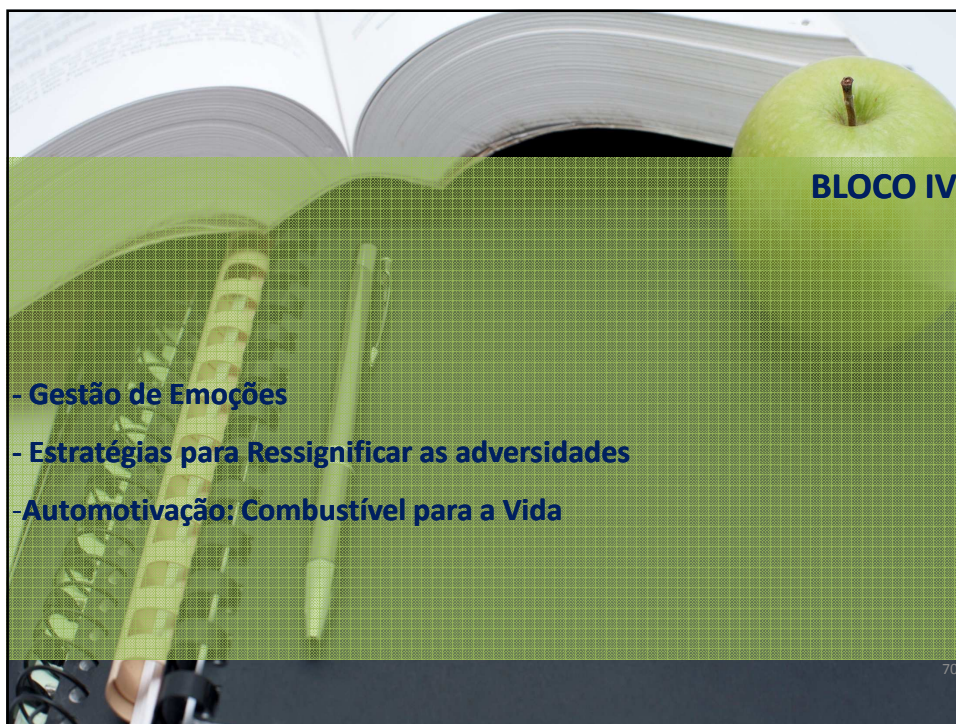


A woman is jumping joyfully on a sandy beach at sunset, holding a string of colorful balloons. The background shows the ocean and a warm, golden sky. In the bottom left corner, there is a small black icon of a person running. In the bottom right corner, there is a small white speaker icon.

DESCUBRA SEUS VALORES

1. Quais seus valores atuais? Classifique-os.

2. Quais precisam ser meus valores para alcançar a felicidade que eu mereço?

A green apple sits on a desk next to an open book, a spiral notebook, and a pen. The background is a soft-focus image of the study materials.

BLOCO IV

- **Gestão de Emoções**
- **Estratégias para Ressignificar as adversidades**
- **Automotivação: Combustível para a Vida**

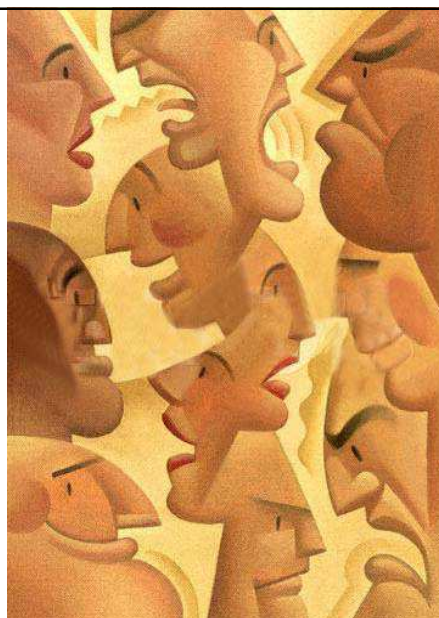
70



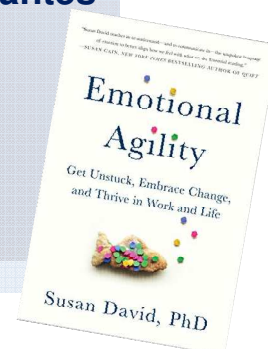
Emoções têm um propósito.

Sensação no corpo associada à um julgamento.

A emoção nos induz a uma ação.



“A maneira como navegamos em nosso mundo interno – nossos pensamentos diários, *nossas emoções* e histórias pessoais são as coisas mais importantes para a determinação do sucesso da nossa vida”.



73

“Reféns emocionais passam grande parte da vida a serviço de suas emoções, sacrificando suas vidas por elas, em vez de colocá-las a serviço de suas vidas”.

Leslie Cameron & Michael Lebeau



ESCOLHA EMOCIONAL

74

“Você está no caminho certo para a escolha emocional quando começar a apreciar o fato de que existe uma gama de emoções a serem vivenciadas e começar entender o que cada uma de suas emoções está tentando comunicar”.



Como Gerenciar Emoções Entendendo o Significado

Criar filhos

Exploração

PACIÊNCIA

Ensinar

Emergência



Como Gerenciar Emoções
Entendendo o Significado

MEDO



**É PRECISO SE PREPARAR
PARA ALGO QUE VAI
ACONTECER EM BREVE**

77



Como Gerenciar Emoções
Entendendo o Significado

MÁGOA



**TEMOS UMA EXPECTATIVA
QUE NÃO FOI
CORRESPONDIDA
(SENSO DE PERDA)**

78



Como Gerenciar Emoções Entendendo o Significado

FRUSTRAÇÃO



**SEU CÉREBRO ACREDITA QUE
PODERIA TER SE SAÍDO
MELHOR DO QUE NO
MOMENTO (FLEXIBILIDADE)**

79



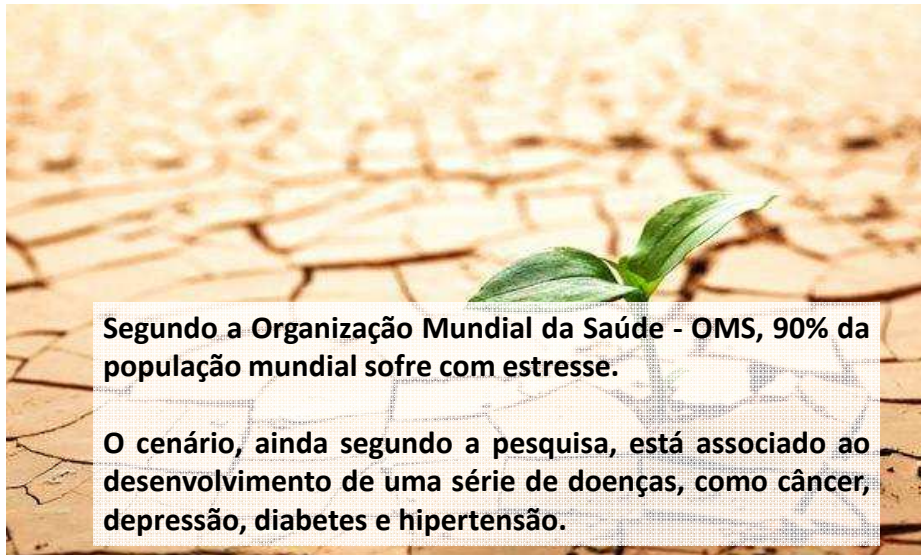
ADVERSIDADES

É nas adversidades da vida que encontramos o verdadeiro objetivo e
nos damos conta de que somos muito mais fortes do que
imaginamos!!!!

(Jean Carlos De Andrade)



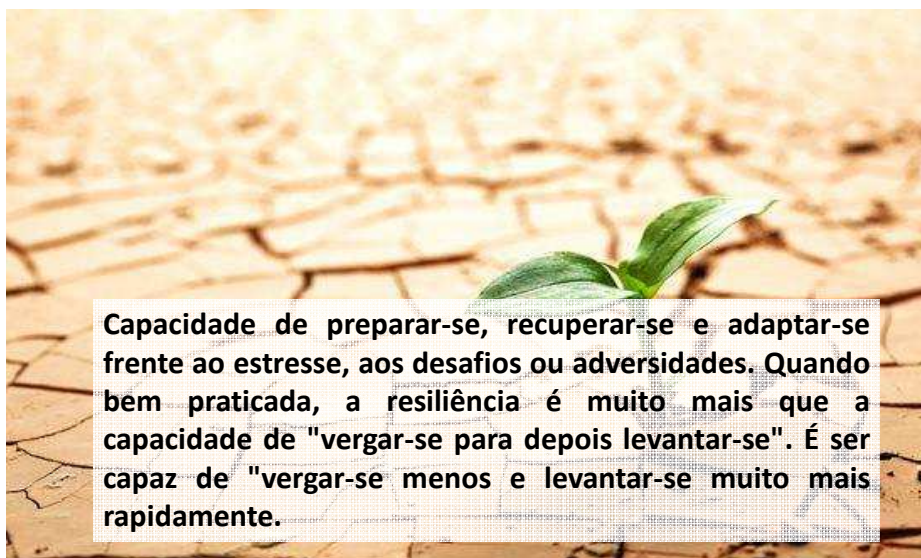
RESILIÊNCIA



Segundo a Organização Mundial da Saúde - OMS, 90% da população mundial sofre com estresse.

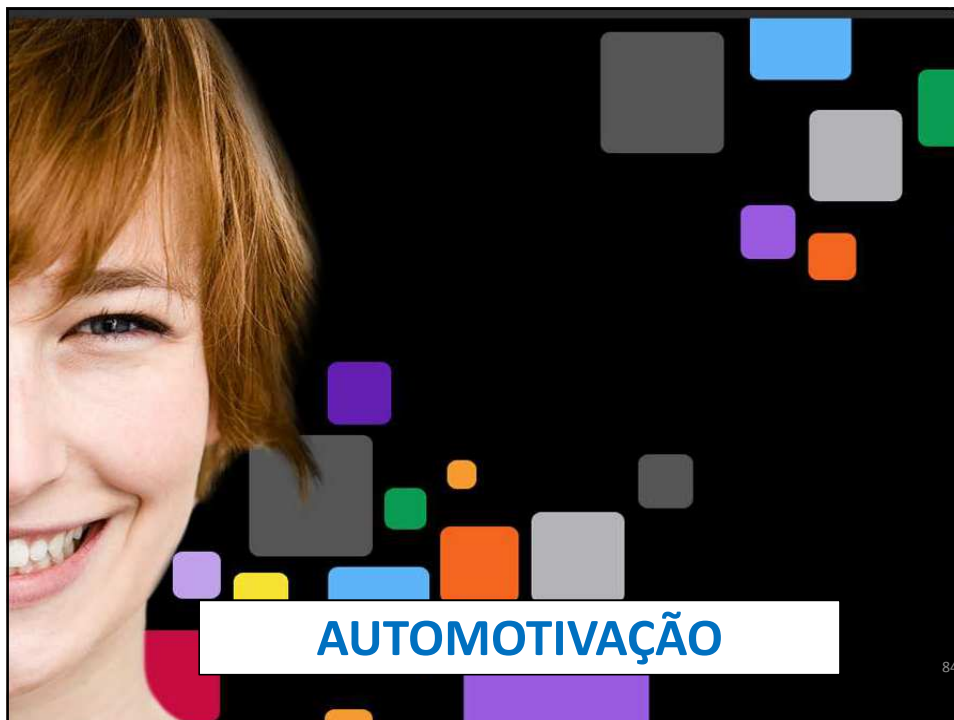
O cenário, ainda segundo a pesquisa, está associado ao desenvolvimento de uma série de doenças, como câncer, depressão, diabetes e hipertensão.

RESILIÊNCIA



Capacidade de preparar-se, recuperar-se e adaptar-se frente ao estresse, aos desafios ou adversidades. Quando bem praticada, a resiliência é muito mais que a capacidade de "vergar-se para depois levantar-se". É ser capaz de "vergar-se menos e levantar-se muito mais rapidamente.

“a energia flui para onde a atenção está”



Jovem professora de Vila Velha dá aula de superação e visão

28/07/2016 07h07 Atualizada em 28/07/2016 07h07
Autor: Carla Sá | carla.sa@redgazeta.com.br

Sara Mendonça Ramos, 23 anos, é professora em uma escola municipal

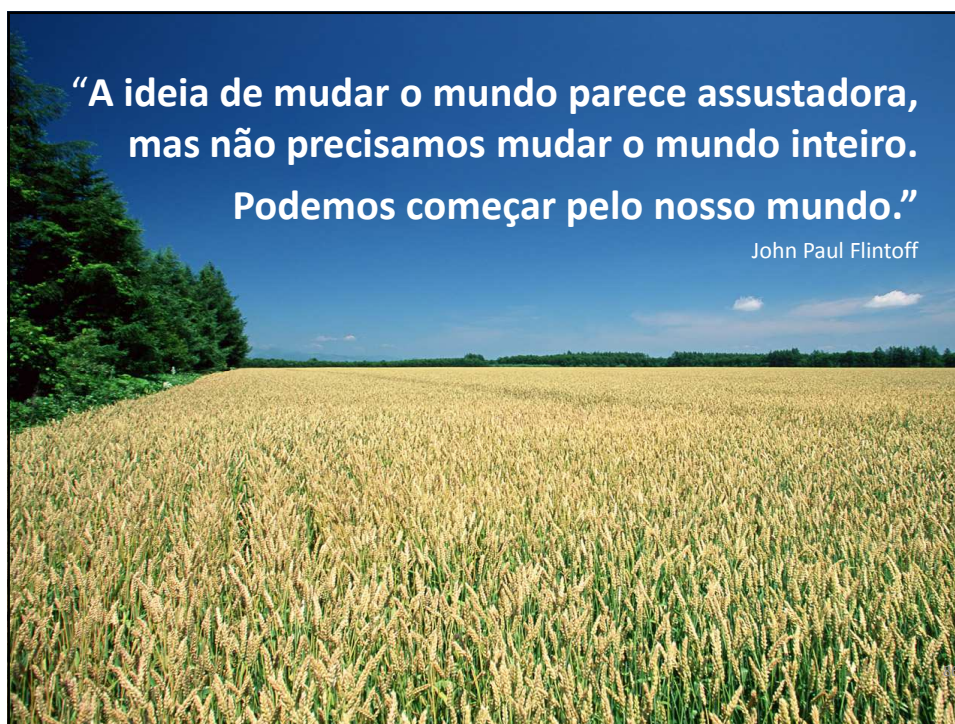
Foto: Marcos Fernandez/Preferência de Vila Velha

Sara conta com a ajuda dos próprios alunos para...

Ribeiro Bossois, em Cidade da...

CAÇADORES DE BONS EXEMPLOS

85



"Filosofia do Sucesso"

Se você pensa que é um derrotado,
você será derrotado.
Se não pensar, quero a qualquer custo,
Não conseguirá nada.
Mesmo que queira vencer, mas pensa que
não vai conseguir,
A vitória não sorrirá pra você.

Se você fizer as coisas pela metade
Você será um fracassado.
Nós descobrimos neste mundo
que o sucesso começa pela intenção da gente,
e tudo se determina pelo nosso espírito.

Se você pensa que é um malogrado
você se torna como tal.
Se você almeja atingir uma posição mais elevada
Deve, antes de obter a vitória
Dotar-se da convicção de que conseguirá infalivelmente.

A luta pela vida, nem sempre é vantajosa
aos fortes, nem aos espertos
Mais cedo ou mais tarde
Quem cativa a vitória é aquele que crê plenamente:
"Eu conseguirei"

87

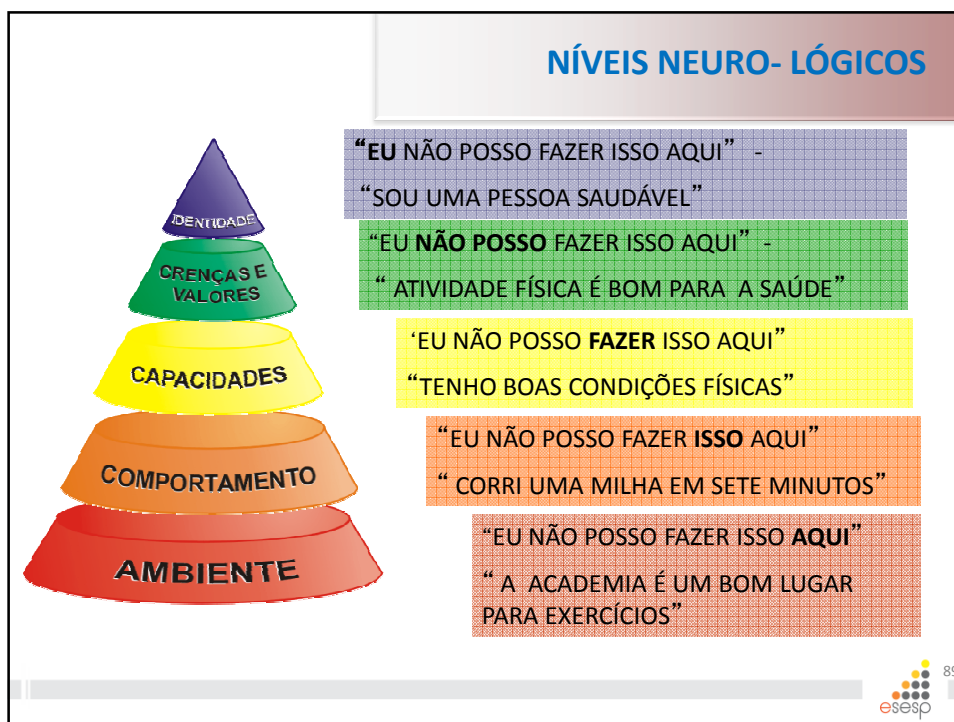
Napoleon Hill



BLOCO V

- Desenhando o Plano de Voo
- Alinhamento Neurológico
- Inspir-AÇÃO

88



**“O começo é a metade de todas as
ações.”**

Provérbio Greco

91

**PLANO DE VÔO
PARA SUA MELHOR VERSÃO**





**Comece onde você está.
Use o que você tem.
Faça o que você pode.**

Arthur Robert Ashe, Jr



OBRIGADO(A)!