

COACHING E INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

Autorresponsabilidade: Uma Ferramenta que gera resultados.

Não existe grandes resultados e alta performance sem AUTORRESPONSABILIDADE, o ato de se responsabilizar por tudo o que acontece em sua vida possibilita e acelera o processo de realização de METAS e CONQUISTAS.

Quem é o seu maior sabotador?

O maior culpado pelos seus problemas?

É você mesmo. A mente humana é programada e existe métodos para reprogramá-la.

A plasticidade neural é a capacidade do cérebro de desenvolver novas conexões sinápticas entre os neurônios a partir da experiência e do comportamento do indivíduo. Com determinados estímulos, mudanças na organização e na localização dos processos de informação podem ocorrer no cérebro.

É através da plasticidade que novos comportamentos são aprendidos e o desenvolvimento humano torna-se um ato contínuo.

Esse fenômeno parte do princípio de que o cérebro não é imutável, uma vez que a plasticidade neural permite que uma determinada função do sistema nervoso central (SNC) possa ser desenvolvida em outro local do cérebro como resultado da aprendizagem e do treinamento.

Identifique seu Estado atual

Faça as seguintes perguntas:

- Como está sua vida?
- Como estão seus sonhos e objetivos?
- Você tem sido próspero ou limitado?
- Realizado ou frustrado?
- Como será seu futuro se continuar a viver como tem vivido?
- Como podemos definir sua rota se não soubermos onde estamos?
- Como posso melhorar alguma área da minha vida se não sei como ela está?

Conhecer o estado atual é o início da jornada e das mudanças.

Então vamos a um exercício prático:

Exercício 1 - Como está sua vida hoje em cada uma das áreas?

- Familiar:
- Profissional:
- Espiritual:

Analisou o que você escreveu? Quer obter um resultado diferente?

Seja uma pessoa diferente, faça coisas que antes não fazia.

Tenha o que você sempre quis, trace:

1. Autorresponsabilidade
2. Caminhos
3. Escolhas

Avaliando sua Inteligência Emocional

Segundo, Daniel Goleman (Phd- Universidade de Harvard), a inteligência emocional é dividida em:

- ✓ Inteligência Emocional
- ✓ Competências Sociais

A **Competência Pessoal** é a capacidade de conectar consigo mesmo, ou seja:

- Autoconsciência emocional
- Autoavaliação precisa
- Autoconfiança
- Autocontrole emocional
- Superação
- Iniciativa
- Transparência
- Adaptabilidade
- Otimismo

A **Competência Social** é a capacidade de se conectar com as pessoas, ou seja:

- Empatia
- Consciência Organizacional
- Serviço
- Liderança Inspiradora

- Influência
- Desenvolvimento dos demais
- Catalisador de mudanças
- Gerenciamento de conflitos
- Trabalho em equipe

O Crescimento Humano é dividido em etapas, a primeira é etapa é:

Consciência permite o ser humano a:

- 1. Vivenciar**
- 2. Experimentar**
- 3. Compreender o mundo externo e interno**

Segunda etapa:

Consciência:

- 1. Parte Divina**
- 2. Conexão com o mundo e conosco mesmo**
- 3. Perceber o novo estado atual**
- 4. Nos faz questionar certo/errado – ruim/bom**

Terceira etapa:

Consciência:

- 1. Responsável pelo nosso progresso**
- 2. Desenvolvimento e crescimento humano**

Existem três níveis de consciência: **A plena, relativa e disfuncional.**

A **consciência plena** percebe o mundo de forma real, ou seja:

- Forma rápida
- Precisa
- Atuante
- Pessoas de sucesso
- Mais pacíficas e equilibradas

A **consciência relativa** é limitada da realidade, ou seja:

- Se percebe
- Percebe o mundo de forma imperfeita

Ex: Uma pessoa boa, calma, mas quando é fechada no trânsito se torna agressiva e ameaçadora.

NÃO CONSEGUE ANALISAR DIREITO A REALIDADE!

E para ajudá-la:

- 1- Essa pessoa que o “fechou” tentou de fato prejudicar você?
- 2- A “fechada” foi uma ação intencional e direcionada a você?
- 3- Você, em algum momento, já “fechou” alguém no trânsito por pura barbeiragem ou distração?
- 4- Será que aquela “fechada” aconteceu por que aquele motorista desviou de um ciclista imprudente?
- 5- Será que aquele motorista desviou de um buraco ou um cachorro?
- 6- Vendo de fora, e de cabeça fria, como você percebe seu comportamento de se vingar do outro motorista com outra “fechada” e gestos obscenos?
- 7- O que poderia acontecer se o autor da “fechada” fosse alguém perigoso e descontrolado?
- 8- E se ele for um assassino contumaz?
- 9- O que poderia acontecer se você levasse a vingança em frente?
- 10- E se acontecesse o pior com você, como ficaria sua família?
- 11- Essas pessoas tomam decisões sábias em alguns momentos e decisões terríveis em outros.
- 12- Agem certo com algumas pessoas e erradas com outras.
- 13- Quando deveria se calar, fala.
- 14- Quando deveria agir, não age.

A **consciência disfuncional**, ou seja:

- Noção incompleta irreal e debilitada a respeito de si e do mundo.
- Pessoas enfurecidas sob stress e traumas.
- Comportamentos prejudiciais.

PARA REFLETIR:

- ✓ Quantas pessoas queremos ajudar e elas não aceitam porque não tem consciência dos próprios problemas?
- ✓ Quantos drogados não buscam ajuda porque não possuem consciência plena de seu estado?
- ✓ Quantas pessoas estão em relacionamentos doentios que não percebem?

Precisamos adquirir a consciência para desenvolver a inteligência emocional:

- Desenvolvimento pela dor
 - Através do prejuízo
 - Cai a ficha
 - Desenvolve consciência
 - Crescimento
-
- ✓ Desenvolve pela educação = Cognitiva e Racional = Oferecida pela Escola

 - ✓ Desenvolve pela educação emocional = Família e Amor

O que impede alguém de ter consciência?

A falta de empatia, de se colocar no lugar outro e falta de caráter!

Você é o único responsável pela vida que tem vivido, o livre-arbítrio é colher o que plantamos.

Você é responsável pelo que fez e pelo que deixou de fazer, não há outra pessoa responsável por isso.

Então faça o que é bom, produtivo e benéfico. Isso é agir na direção certa, reconhecer o erro e mudar.

Etapa 3: Visão positiva de Futuro

- ✓ Pensar no que é bom, puro e verdadeiro.
- ✓ Agradecer

O que é SUCESSO na visão de Ralph Waldo Emerson, é:

- Rir muito e com frequência.
- Ganhar respeito de pessoas inteligentes e o afeto das crianças.
- Merecer a consideração de críticos honestos e suportar a traição de falsos amigos.
- Apreciar a beleza.
- Encontrar o melhor nos outros.
- Deixar o mundo um pouco melhor.

Quadro armadilhas que impedem nossa jornada:

- 1- Arrogância
- 2- Zona de conforto
- 3- Atalho
- 4- Vaidade

- **ARROGÂNCIA/PREPOTÊNCIA:**

- Acreditar que pode ser algo que não é.
- Fazer algo que não pode.
- Que pode fazer tudo sozinha.
- Eu sou bom/sei tudo.

Você não é o que diz que é... Você é o que faz e os resultados que colhe!

Algumas perguntas:

- ✓ Você sabe ganhar dinheiro?
- ✓ Como está sua conta bancária?
- ✓ Você é um excelente pai?
- ✓ Como está a autoestima de seu filho?
- ✓ Você é um ótimo marido?
- ✓ Como está seu casamento?

Não somos uma ilha, não sabemos de tudo e não crescemos sozinhos!

A vaidade faz você:

- ✓ Comprar o que não precisa.
- ✓ Gastar para mostrar para as para os outros.
- ✓ Imagem que quer passar pessoas que não gosta.

EX: Vaidade Corpo, destroem o corpo motivados pela vaidade.

ATALHO:

Formas rápidas e fáceis = Passe de mágica = Ganhar dinheiro

Atalho não é o caminho = Emagrecer

As pessoas que conquistam grandes coisas trilham uma jornada de trabalho árduo!

Zona de Conforto: Mentiras paralisantes com prazo de validade vencido.

Vamos fazer um exercício, escreva abaixo as áreas de sua vida que você tem resultados negativos e escreva as armadilhas.

Como por exemplo Ex: Área: Saúde

Armadilha: Zona de Conforto

Complemento Negativo: come açúcar e carboidrato

Ação positiva: Fazer dieta

Autorresponsabilidade é a crença de que EU sou o único responsável pela vida que tenho levado, sendo assim, o único que posso mudá-la.

Autorresponsabilidade nos:

- Capacita a mudar
- Avançar na direção dos objetivos
- Acreditar que temos responsabilidades
- Que fazemos escolhas
- Que nossa maneira de se comportar/ agir/ pensar/ palavras geram resultados

Pessoas de Sucesso:

- Aprendem com os resultados ruins
- Passam a falar, pensar e se comportar de forma diferente
- Após derrota, não culpar as circunstâncias
- Não culpar os outros
- Elas perguntam: O que eu devo fazer diferente para que da próxima vez os resultados sejam melhores?
- Quem está direcionando sua vida?
- Quem é o responsável pelos frutos que você tem colhido?
- Alguém está no controle?

E se esse alguém é Deus. Lembre-se de que desde o Éden, Ele tem dado o livre arbítrio ao ser humano e este não tem feito o bom uso desse recurso

Faça da sua história uma história de Autorresponsabilidade!

Pessoas de Sucesso:

- Gerar boas ideias e coloca-las em prática
- Quando não obter o resultado, não reclamar e não justificar
- Assumem os erros
- Aprendem com os erros
- Não desistem
- Fazem diferente
- São otimistas
- Motivados
- Dão o seu melhor
- Buscam em si a situação
- Entendem que não são últimas

Na tempestade o pessimista reclama do vento, o otimista espera a tormenta passar e o autorresponsável ajusta a vela. (Paulo Vieira)

Sete Leis para Conquistar a Autorresponsabilidade

- 1- Se é para criticar, cale-se: Quem critica olha para o problema
- 2- Se é para reclamar- dê sugestão
- 3- Se é para buscar culpados, busque solução
- 4- Se é para se fazer de vítima, faça-se de vencedor
- 5- Se é para justificar seus erros, aprenda com eles
- 6- Se é para julgar as pessoas, julgue apenas suas atitudes e comportamentos
- 7- Ao invés de mudar o outro, mude você mesmo

EXERCÍCIO 1: Vamos colocar em prática, preencha as perguntas abaixo.

Como está sua vida hoje em cada uma das áreas? Escreva pelo menos, duas linhas para cada item.

- Familiar:
- Profissional:
- Saúde:
- Financeiro:
- Emocional:

EXERCÍCIO 2: Responda às perguntas a seguir com muito empenho, sinceridade e humildade.

1- SER:

Quem é você? Escreva sobre seus sonhos, projetos, medos, ansiedades e preocupações.

2- FAZER:

O que você tem feito? Onde tem trabalhado e fazendo o quê? Quais cursos tem feito? Qual atividade física tem praticado? O que vem fazendo em prol de si mesmo, da sua família e do mundo? Você se sente feliz com a vida que tem levado todos os dias?

3- TER:

O que você tem (possui) no contexto material? Onde mora? Que carro possui? Quais roupas veste? Possui poupança? Quais são os maiores bens que você possui?

EXERCÍCIO 3: Competência Pessoal

- Nota de 1 a 2 – Totalmente insatisfatório
- Nota de 3 a 4 – Insatisfatório
- Nota de 5 a 6 – Regular
- Nota de 7 a 8 – Satisfatório
- Nota de 9 a 10 – Supera as expectativas

ANTES	DEPOIS	
		<p>1. Autoconsciência emocional</p> <p>Você tem sido capaz de identificar e compreender as próprias emoções, bem como reconhecer o impacto delas na sua forma de agir, de tomar decisões e de se relacionar com os outros? Tem usado suas emoções como aliadas?</p>
		<p>2. Autoavaliação precisa</p> <p>Você conhece os próprios limites e possibilidades, sem se supervalorizar ou se subestimar? Coloca-se da maneira correta em casa desafio e, sobretudo, é capaz de distinguir uma oportunidade de uma autossabotagem?</p>
		<p>3. Autoconfiança</p> <p>Você tem um sólido senso do próprio valor, capacidade e potencial? É capaz de enfrentar seus desafios de forma segura e confiante?</p>
		<p>4. Autocontrole emocional</p> <p>Você consegue manter suas emoções e impulsos destrutivos sob controle em momentos de estresse?</p>
		<p>5. Superação</p> <p>Você possui ímpeto para melhorar o próprio desempenho a fim de satisfazer padrões internos de excelência?</p>

ANTES	DEPOIS	
		<p>6. Iniciativa</p> <p>Você está sempre pronto para perceber e aproveitar oportunidades, não sei se deixando paralisar pela zona de conforto ou pela acomodação?</p>
		<p>7. Transparência</p> <p>Seus comportamentos têm sido totalmente fundamentados na honestidade e na integridade? Você tem sido digno de confiança? O quanto as pessoas que o conhecem de fato confiam em você?</p>
		<p>8. Adaptabilidade</p> <p>Você tem se colocado de forma flexível na adaptação a pessoas com estilos diferentes? Você tem se adequadado e flexibilizado em situações diferentes e incomuns?</p>
		<p>9. Otimismo</p> <p>Você sempre busca ver o lado bom dos acontecimentos em qualquer situação?</p>

EXERCÍCIO 3:

Para cada competência com nota inferior a 7, escreva quais prejuízos você vem tendo. Faça como no exemplo.

Competência	Nota	Prejuízo
Autoconfiança	4	Eu me apresentei mal em uma entrevista de emprego por falta de autoconfiança e também não tive coragem de empreender com uma amiga(hoje ela está muito bem no negócio em que não entrei)

Competência	Nota	Prejuízo
1. Autoconsciência emocional		
2. Autoavaliação precisa		
3. Autoconfiança		
4. Autocontrole emocional		
5. Superação		
6. Iniciativa		
7. Transparência		
8. Adaptabilidade		
9. Otimismo		

Competência Social:

- Nota de 1 a 2 – Totalmente insatisfatório
- Nota de 3 a 4 – Insatisfatório
- Nota de 5 a 6 – Regular
- Nota de 7 a 8 – Satisfatório
- Nota de 9 a 10 – Supera as expectativas

ANTES	DEPOIS	
		<p>1. Empatia</p> <p>Você é capaz de perceber as emoções alheias, compreender seus pontos de vista e se interessar de maneira ativa por suas preocupações, com empatia ao que outras pessoas sentem?</p>
		<p>2. Consciência organizacional</p> <p>Você consegue identificar e compreender as conexões sociais ao seu redor, sabendo com quem, como e quando deve falar?</p>
		<p>3. Serviço</p> <p>Você reconhece e busca satisfazer as necessidades das pessoas à sua volta? Você serve, auxilia e colabora sem pedir nada em troca?</p>
		<p>4. Liderança inspiradora</p> <p>Você orienta e motiva com uma visão instigante, conduzindo pessoas a objetivos mais elevados, possibilitando que elas façam o que antes não fariam e cheguem aonde, sem sua liderança, não chegariam?</p>

		<p>5. Influência</p> <p>Você dispõe da capacidade de persuadir e influenciar pessoas para que elas ajam de forma positiva e consistente?</p>
--	--	---

ANTES	DEPOIS	
		<p>6. Desenvolvimento dos demais</p> <p>Você cultiva as capacidades de persuadir e influenciar pessoas para que elas ajam de forma positiva e consistente?</p>
		<p>7. Catalisação de mudanças</p> <p>Você inicia e gerencia mudanças, liderando pessoas para uma nova e melhor direção?</p>
		<p>8. Gerenciamento de conflitos</p> <p>Você se empenha em solucionar divergências entre as pessoas, levando-as à integração, à conciliação, à aceitação e ao respeito mútuo?</p>
		<p>9. Trabalho em equipe</p> <p>Você é capaz de colaborar com o trabalho em equipes de alto desempenho? É capaz de se colocar como membro de uma equipe e, com humildade, dar o seu melhor para contribuir com o grupo e os objetivos dele?</p>

PREJUÍZOS NAS COMPETÊNCIAS EMOCIONAIS SOCIAIS

	Nota	Prejuízo
1. Empatia		
2. Consciência Organizacional		
3. Serviço		
4. Liderança inspiradora		

5. Influência		
6. Desenvolvimento dos demais		
7. Catalisação de mudanças		
8. Gerenciamento de conflitos		
9. Trabalho em equipe		