



HUMANIZAR

SESSÕES TEMÁTICAS COM MINDFULNESS | 1H30

1 tópico | 1 história | 1 exercício

Com o objetivo de humanizar as empresas, promover ciclos positivos de mudança e criar condições para que o ambiente de trabalho seja também uma oportunidade para potenciar o melhor de cada um, criámos o **HUMANIZAR**.

São sessões para grupos (presenciais ou virtuais), nas quais se abordam temas reais e dificuldades comuns no dia-a-dia da empresa. Ao abordar cada tema, explica-se como a consciência de si, dos outros, do meio ambiente e a gestão das emoções são ferramentas da maior importância para ultrapassar bloqueios interiores, crenças limitadoras e situações de conflito. É uma forma eficiente e agradável dos participantes adquirirem *soft skills* fundamentais e criarem espírito de grupo.

TEMAS DAS SESSÕES

1. SABER LIDERAR CONVERSAS DIFÍCEIS
2. ACEITAR TODA A VERDADE
3. LIBERTAR O CONTROLO
4. SABER DIZER “NÃO”
5. CONFORTO VS CRESCIMENTO
6. STRESS? NÃO, OBRIGADO
7. LIBERTAR-SE DO JULGAMENTO
8. O PODER DA CONFIANÇA
9. O PERDÃO COMO ACELERADOR
10. VÍTIMA OU RESPONSÁVEL?
11. LIBERTAR-NOS DA PREOCUPAÇÃO & CULPA
12. ULTRAPASSAR O PERFECCIONISMO
13. INDEPENDÊNCIA? NÃO. INTERDEPENDÊNCIA!
14. ACEITAR AS RUTURAS
15. RAIVA – RESPONDER, NÃO REAGIR.
16. MEDO DE FALHAR
17. REDEFINIR O SUCESSO
18. FOCAR NO ESSENCIAL
19. MANTER-SE MOTIVADO
20. A VERDADEIRA AUTO-ESTIMA
21. O CAMINHO DA DISCIPLINA
22. SER RESILIENTE
23. LIDAR COM ERROS
24. SEGURANÇA PSICOLÓGICA
25. APRENDER A SER OPTIMISTA

HUMANIZAR

1. SABER LIDERAR CONVERSAS DIFÍCEIS

Em casa e no trabalho é frequente haver necessidade de ter conversas difíceis ou dar feedbacks complicados. Por vezes evitamos esses momentos pois sabemos que podem gerar conflito e não sabemos como liderar uma conversa sem ativar reações negativas na outra pessoa.

Aprendizagem: Nesta sessão abordaremos uma das melhores metodologias para ultrapassar estas situações – a Comunicação Não-violenta do Prof. Marshall Rosenberg. Focando na empatia, nos factos e nos sentimentos, o participante aprende a expressar-se de forma construtiva, sem provocar uma reação defensiva e evitando assim qualquer conflito.

Soft Skills: Assertividade / Gentileza / Empatia / Transparência

2. ACEITAR TODA A VERDADE

Estamos realmente preparados para lidar com a verdade entregue de uma forma direta e transparente? O que aconteceria se tivéssemos feedback quase instantâneo de tudo o que fazemos? O futuro profissional será cada vez mais assim. O nosso nível de consciência e o nosso progresso é proporcional à nossa capacidade de confronto com a verdade. É fundamental vivermos as nossas vidas a partir de um coração e de uma mente aberta.

Aprendizagem: Nesta sessão abordaremos técnicas para aprendermos a lidar com a verdade e a despistar as formas tradicionais do nosso EGO fugir desse confronto. Exploraremos também os desafios da honestidade nas nossas relações.

Soft Skills: Pragmatismo / Transparência / Progresso / Resiliência/ Inteligência Emocional

3. LIBERTAR O CONTROLO

As melhores práticas de gestão há muito que sugerem o *Empowerment* por contraposição à tendência de Controlo. Quando tentamos controlar os outros perdemos presença, minamos a confiança mútua e desresponsabilizamos os outros cristalizando assim a sua insegurança. Mas como nos podemos sentir seguros, se estamos habituados a controlar?

Aprendizagem: Nesta sessão iremos explorar as estratégias inconscientes que utilizamos para obter poder que não é construtivo. Serão apresentadas soluções para nos alinhar com a verdadeira forma de poder: a “transformação” e crescimento, que surgem quando confiamos no outro. Esta atitude, transporta-nos para um cenário de fluidez, sabedoria e criatividade. Ficamos assim livres para responder à vida com um coração que está preparado para tudo.

Soft Skills: Confiar / Segurança / Crescimento / Interdependência

4. SABER DIZER “NÃO”

Para algumas pessoas, dizer que NÃO é difícil e, quando conseguem, muitas vezes fazem-no com impacto porque não sabem exercer o seu poder pessoal sem colocarem em risco as suas relações. É comum chegar-se ao final do dia/semana com a sensação de que fizemos aquilo que os outros nos pediram, mas fizemos pouco do que queríamos ou precisávamos de fazer. Como impedir que os pedidos dos outros assumam mais importância do que as nossas necessidades?

Aprendizagem: Nesta sessão ficará claro que quando dizemos que SIM a qualquer coisa, estamos necessariamente a dizer que NÃO a outra. Um SIM a uma coisa, compromete um SIM a outra diferente. Aprenderemos como dizer que sim apenas àquilo que está alinhado com os nossos valores e prioridades, sem sacrificarmos aquilo que é realmente importante. Saber dizer que NÃO é uma competência treinável, mas implica preparação.

Soft Skills: Foco / Eficiência / Organização / Assertividade / Disciplina

5. CONFORTO VS CRESCIMENTO

Muitas vezes resistimos à mudança e evitamos fazer aquilo que sabemos que está certo, porque temos medo do desconhecido. Por vezes também temos receio de perder o controlo porque não sabemos como nos encaixaremos numa nova realidade. Mas como dizia Jack Welch: *“É melhor mudares, antes de seres obrigado a fazê-lo”*.

Aprendizagem: Nesta sessão abordaremos as formas mais comuns que usamos para resistir à dor da mudança e como podemos contorná-las. O participante perceberá o que o impede de progredir e como poderá ultrapassar os medos de aceitar o desconhecido.

Soft Skills: Auto-consciência / Inteligência Emocional / Vulnerabilidade / Coragem

6. STRESS? NÃO, OBRIGADO.

A nossa visão mais comum é que o stress faz parte da vida, que é uma consequência natural de quem vai assumindo mais responsabilidade, e achamos que não gera prejuízos de longo prazo. Estudos recentes apontam exatamente para o contrário: o stress vivido de forma contínua destrói a capacidade de reprodução celular (entre outras consequências igualmente graves para a saúde) e prejudica o desempenho profissional.

Aprendizagem: Esta sessão explora como, definindo uma intenção consciente e mantendo-nos atentos a nós, podemos transformar situações que anteriormente geravam stress em momentos de crescimento e maturidade profissional. A experiência do stress é uma mensagem interior de que não estamos a perceber, a confiar e a viver a vida a partir da nossa verdadeira essência.

Soft Skills: Auto-consciência / Disciplina / Delegar / Partilhar / Assertividade

7. LIBERTAR-SE DO JULGAMENTO

A percepção dos factos é fundamental para qualquer tomada de decisão, mas muitas vezes resvala para o julgamento. Isso reduz-nos a uma visão limitada de nós próprios (e dos outros) e, mais grave, desfoca-nos da resolução de problemas. Impede análises profundas.

Aprendizagem: Esta sessão identifica a fonte limitante das nossas projeções (que nos limitam, tanto a nós como aos outros) e explica como práticas de mindfulness e auto-compaixão nos permitem aceitar as coisas como são, para depois podermos encontrar novas soluções.

Soft Skills: Aceitação / Compaixão / Pragmatismo / Empatia

8. O PODER DA CONFIANÇA

Hoje, mais do que nunca trabalhamos em parcerias, integramos os nossos sistemas com os de terceiros, trabalhamos em colaboração permanente interna e externamente. A confiança é o fator chave de sucesso que permite que tudo funcione, desde relações pessoais a institucionais. É o acelerador. No entanto, muitas vezes ainda nos sentimos tentados a controlar, a verificar o trabalho dos outros, a esperar evidências de profissionalismo, etc. Isso não é escalável, mina a responsabilização, o empreendedorismo, a tomada de risco, etc. Os nossos alarmes internos acusam precisamente quando não sentimos essa confiança e, com tempo, isso traduz-se em ineficiência, em falta de inovação, hesitação, lentidão, etc.

Aprendizagem: Nesta sessão iremos analisar os diferentes estilos e formas comumente usadas em contexto de trabalho e que minam a confiança. Iremos explicar como a confiança deve fazer parte da estratégia fundamental de qualquer empresas e como se traduz em resultados.

Soft Skills: Confiar / Delegar / Eficiência / Empreendedorismo / Responsabilização / Autonomia

9. PERDÃO COMO ACELERADOR

Por vezes é difícil perdoar porque nos centramos naquilo que aconteceu de forma muito pessoal, fechada e definitiva. Ao perdoar, a nós próprios e a terceiros, libertamo-nos da culpa e ressentimento que impede a nossa mente de ser aberta e livre. A capacidade de despirmos essa armadura de ressentimento (ou culpa, quando se trata de perdoar ao próprio) está diretamente ligada à nossa progressão como seres humanos e como líderes.

Aprendizagem: Esta sessão explora o processo de perdão verdadeiro e como podemos usar técnicas de mindfulness para nos libertar. Iremos perceber a ligação direta entre o “perdão” e a “auto-compaixão”.

Soft Skills: Interligação / Compaixão / Empatia / Aceitação

10. VÍTIMA OU RESPONSÁVEL?

É muito comum focarmos nos impedimentos, naquilo que nos limita, em todas as condições externas que não são favoráveis (os chefes que não são líderes, os companheiros/colegas que dizem que “não”, os recursos que nos faltam, a cultura, os políticos, a globalização, etc.). E se mudarmos de perspectiva e adotássemos o perfil de responsável que foca no que quer?

Aprendizagem: Nesta sessão falamos dos impedimentos mais comuns e abordaremos os benefícios de sermos responsáveis pela nossa vida e de como podemos fazê-lo de forma recorrente.

Soft Skills: Responsabilização / Empreendedorismo / Autonomia / Coragem

11. LIBERTAR-NOS DA PREOCUPAÇÃO

Sabemos que precisamos de nos libertar de hábitos não construtivos, tal como excessiva preocupação, para aumentar o nosso nível de bem-estar. No entanto, muitas vezes ficamos paralisados com o medo do que ainda não aconteceu e a perder tempo útil que poderíamos usar para fazer algo de concreto.

Aprendizagem: Esta sessão explora as dificuldades subjacentes a libertar-nos da preocupação e de como podemos ultrapassá-la. A Preocupação consome inutilmente a nossa energia e impede-nos de nos centrar naquilo que podemos fazer agora. Exploraremos a mudança que permite despertar a presença necessária para dissolver o apego e a permanência de hábitos não construtivos.

Soft Skills: Presença / Ação / Mindfulness

12. ULTRAPASSAR O PERFEICIONISMO

Ao contrário do senso comum, o perfeccionismo não é a busca da excelência. É um escudo protetor que trazemos connosco que nos dá a ilusão de estamos mais seguros, mas na realidade estamos a esconder o nosso eu verdadeiro. O produto perfeito, a apresentação perfeita, a ideia perfeita... apenas atrasam projetos, adiam lançamentos de produtos e individualizam as ideias. Ao insistir nesta forma de ver as coisas, ficamos prisioneiros de uma identidade, de um ser separado.

Aprendizagem: Esta sessão explora a transformação que resulta de aprendermos a olhar a imperfeição como natural, a arriscar expor-nos (e às nossas ideias), a perceber que falhar é apenas uma parte do processo de melhoria, etc. E, finalmente, aceitar que a natureza das coisas é a impermanência e perceber que não há forma de ter tudo previsto.

Soft Skills: Vulnerabilidade / Autenticidade / Risco / Coragem

13. INDEPENDÊNCIA? NÃO. INTERDEPENDÊNCIA!

Somos realmente independentes? Em quê ou de quem? Quais os benefícios de acreditar nessa eventual independência? É comum confundir-se autonomia e espírito empreendedor com independência: os primeiros ajudam ao progresso, mas a ideia de independência não só é ilusória como mina o espírito de serviço e parceria absolutamente necessários ao progresso de qualquer empresa.

Aprendizagem: De uma forma provocadora esta sessão abordará este tema e convidará os participantes a questionar-se e a encontrar benefícios em ver a vida de uma forma mais integrada, em que podemos ver-nos como um sistema e trabalhar para um bem comum.

Soft Skills: *Cooperação / Interdependência / Espírito de grupo*

14. ACEITAR A RUTURA

A vida profissional e pessoal tem inúmeras situações de rutura violenta com o passado. Como aprender a lidar com um projeto que foi fechado, um departamento que foi encerrado, um despedimento, um produto que foi descontinuado, uma mudança para outra empresa do grupo, a saída de um líder importante, um divórcio, etc.? É comum vivermos condicionados, agarrados ao passado, a resistir à perda e fugir da nova realidade. No entanto, para que possamos progredir, temos que saber conviver com naturalidade estes momentos de “morte e renascimento”. Há quem lhe chame pragmatismo.

Aprendizagem: Esta sessão explora como a prática da “Presença” nos pode preparar para o desconhecido e libertar interiormente para decidir e aceitar a nova realidade sem reservas. Perceberemos a importância de reservarmos o tempo certo para perceber o que aconteceu, aceitarmos (fazer o luto) e retirar aprendizagens, mas também que há momentos em que temos de abraçar a nova realidade.

Soft Skills: *Aceitação / Pragmatismo / Resiliência / Presença*

15. RAIVA - RESPONDER, NÃO REAGIR

Apesar de termos uma forte propensão para reagir a uma agressão de forma imponderada e precipitada, podemos sempre ativar a opção de parar. A raiva é ativada quando sentimos que há um obstáculo que nos impede de chegar às nossas necessidades. Como podemos usar a nossa inteligência emocional sem sermos resgatados pela reatividade (que gera sofrimento para todos e raramente é a melhor opção)?

Aprendizagem: Esta sessão explora a mudança que nos permite dar atenção aos sentimentos e necessidades que estão subjacentes à raiva. Aprenderemos a importância de respirar de forma consciente, de nos sintonizarmos com aquilo que sentimos e de analisarmos a melhor opção para todos (por contraposição à vontade de seguirmos o instinto protetor que segue apenas uma agenda própria).

Soft Skills: *Aceitação / Inteligência Emocional / Presença / Empatia*

16. MEDO DE FALHAR

Há dois medos comuns que nos bloqueiam e impedem a expansão plena do nosso potencial: (i) o medo de falhar e (ii) o medo de sermos excluídos. Ao focar no medo, perdemos a capacidade de ativar todos os recursos disponíveis para fazer o melhor que podemos em cada momento.

Aprendizagem: Nesta sessão exploramos como reagir a esses medos com presença, sabendo que é importante não os negar, nem ser dominados por eles. Ficará claro que esse instinto protetor, no contexto de trabalho não nos traz qualquer benefício de longo prazo, muito pelo contrário. E, ainda nesta sessão, explicaremos que a solução passa por focar na Visão da empresa e centrar as nossas ações a pensar no benefício de todos os *stakeholders*.

Soft Skills: Propósito / Visão / Coragem

17. REDEFINIR SUCESSO

O apelo e ambição do sucesso não pode "atropelar" os nossos valores e a nossa consciência sob pena de acumularmos tensões de forma inconsciente que, mais tarde ou mais cedo, se vão manifestar na forma de sofrimento. É frequente haver uma incoerência entre a nossa vida no dia-a-dia e aquilo que é mais importante para nós.

Aprendizagem: Nesta sessão, analisaremos como a nossa cultura define padrões de sucesso de que não nos conseguimos libertar e analisaremos a dicotomia entre o sucesso exterior e sucesso interior. Trabalharemos práticas que alinham os nossos valores com as genuínas métricas de sucesso que queremos alcançar e ajudam a encontrar um equilíbrio entre a vida pessoal e a vida pública.

Soft Skills: Propósito / Bem-estar / Alinhamento Interior / Autenticidade

18. FOCAR NO ESSENCIAL

Conhece a sensação de fazer pequenos progressos em muitas coisas quando na realidade deveria usar a mesma energia para fazer muito progresso naquilo que é realmente essencial? Sente-se a dispersar? Sente-se a executar tarefas que têm que ser feitas e com a sensação de que não tem outra opção? A boa notícia é que há solução e ela depende apenas de si.

Aprendizagem: Nesta sessão, analisaremos a importância de parar para perceber quais os verdadeiros benefícios de cada opção e o que ela compromete. Aprenderemos a tomar decisões difíceis que nos facilitam a vida, reduzem o stress e evitam o cansaço de investir energia e dispersar em inúmeras tarefas não-essenciais.

Soft Skills: Foco / Capacidade de decisão / Resultados / Objetividade / Pragmatismo

19. MANTER-SE MOTIVADO

Há períodos da vida em que falta a vontade de fazer o que tem que ser feito, em que procrastinamos e cedemos às distrações sem que surja a energia necessária para contrariar isso e ser bem-sucedido. É uma circunstância natural e as razões podem ter diferentes origens, mas o ritmo acelerado e automático em que vivemos deixam-nos muitas vezes prolongar estes períodos sem nenhum benefício e, por vezes, criam condições para decisões precipitadas.

Aprendizagem: Nesta sessão vamos aprender a identificar a falta de motivação, a confirmar em que medida os nossos valores estão alinhados com os valores dos nossos líderes e com a cultura da empresa. Serão partilhados métodos que nos permitem equilibrar aquilo que gostamos muito de fazer, com tarefas menos gratificantes, desde que acreditemos na intenção/propósito final de cada tarefa.

Soft Skills: Motivação / Propósito / Foco / Entusiasmo / Liderança

20. A VERDADEIRA AUTO-ESTIMA

É comum confundirmos confiança com auto-estima, e termos crenças limitativas acerca do nosso valor e das nossas capacidades. Alguma falta de autoconsciência e a necessidade de aprovação externa como compensação, cria uma tendência para um de dois perfis: falta de humildade ou sensação de insuficiência. São dois lados da mesma moeda: falta de auto-estima.

Aprendizagem: Nesta sessão analisaremos a génese da falta de autoestima e como o poder de *mindfulness*, da curiosidade e da compaixão podem contribuir decisivamente para abandonar esta condição. Aprenderemos que a verdadeira auto-estima se vai conquistando num equilíbrio entre acreditarmos em nós e cultivarmos sempre uma humildade que nos recorda que temos sempre muito a aprender.

Soft Skills: Propósito / Auto-estima / Confiança / Humildade

21. O CAMINHO DA DISCIPLINA

O ser humano tem uma tendência natural para evitar (ou atrasar) aquilo que dá muito trabalho, para encontrar atalhos e procurar soluções fáceis. Cedo percebem que isso não conduz a progresso e que é preciso muita persistência a quem ambiciona ser a melhor versão de si mesmo, ser livre, atingir objetivos desafiantes e suceder profissionalmente.

Aprendizagem: Nesta sessão aprenderemos que não há atalhos, não há formas fáceis de se procurar a excelência. A disciplina é fundamental. Abordaremos a importância de ter a motivação certa (sem a qual, a disciplina é um recurso limitado) e explicaremos a diferença entre disciplina interior e aquela que nos é imposta.

Soft Skills: Disciplina / Persistência / Visão / Empenho

22. SER RESILIENTE

No nosso contexto de trabalho temos múltiplos estímulos que, por vezes, ativam emoções fortes que nos dominam e fazem reagir numa forma não construtiva. Seja um email agressivo, um comentário depreciativo numa reunião com várias pessoas, um feedback menos gentil ou mesmo violência verbal quando alguma coisa correu fora do previsto ou combinado. A rapidez com que recuperamos de emoções fortes, permitindo-nos tomar decisões e responder da forma certa, determina o nosso bem-estar.

Aprendizagem: Nesta sessão analisaremos as condições que nos aproximam ou afastam da verdadeira resiliência, e iremos explorar exercícios práticos e poderosos que ajudam a cultivar esta capacidade preciosa. Percebemos a importância da atenção plena para lidarmos com as emoções sem nos deixarmos dominar por elas. Percebendo a sua origem e o que a emoção pretende proteger é fundamental para permitir responder da melhor forma: com compaixão.

Soft Skills: Resiliência / Superação / Inteligência Emocional / Compaixão

23. LIDAR COM ERROS

Sabemos que “Errar é humano”, ou não? Parece que não, pois nem sempre temos capacidade de lidar com os nossos erros. Desde coisas simples, como esquecer de anexar um documento num email importante, a coisas mais graves como deixar expirar um prazo ou esquecer-se de uma reunião com clientes. Saber lidar com os erros e assumi-los é fundamental, não só para nós como para a empresa. Mas como fazê-lo da melhor forma?

Aprendizagem: Nesta sessão analisaremos a importância de aceitarmos os sentimentos que surgem quando erramos, sem ficarmos “presos” ou paralisados por eles. Aprenderemos a lidar com os erros de forma construtiva, sem vergonhas nem a sensação de que a nossa credibilidade profissional será afetada. E aprenderemos que, quando necessário, pedir desculpa com humildade, é útil e cria laços de respeito.

Soft Skills: Autenticidade / Aceitação / Partilha / Inteligência Emocional

24. SEGURANÇA PSICOLÓGICA

Nem sempre os trabalhadores se sentem com coragem e lucidez para exprimirem as suas dúvidas, aquilo que sentem ou mesmo aquilo que pensam. Muitas vezes, a ambição individual, a falta de transparência, o preconceito e o julgamento precoce, inibem a autenticidade. Quantas vezes deixou de dizer aquilo que pensava por temer a reação das outras pessoas, por temer a crítica ou o julgamento, por receio de penalizações?

Aprendizagem: Nesta sessão aprenderemos que a segurança psicológica é o fator mais importante para qualquer empresa que pretende ser eficiente, que quer inovar e retirar o melhor de cada um dos seus funcionários. Ficará claro, que a flexibilidade não é apenas importante nos processos ou na tecnologia, tem que começar nas relações e na forma como novas ideias ou questões são acolhidas.

Soft Skills: Segurança / Autenticidade / Mindfulness / Empatia / Saber ouvir

24. APRENDER A SER OPTIMISTA

Quantas vezes se viu em situações em que é pessimista e não consegue alterar a sua perspetiva? Bem, este não é um traço de personalidade definitivo nem uma incapacidade individual para olhar para o lado positivo. Esta é uma competência treinável e, criando novos hábitos, podemos treinar-nos a ser mais otimistas.

Aprendizagem: antes da sessão, cada participante fará um teste e compreenderá o seu comportamento padrão. Nesta sessão, discutiremos a diferença entre ser positivo e otimista. Compreenderemos as limitações que nos impomos a nós mesmos, interpretando a vida e as situações de uma forma construtiva. Analisaremos igualmente todos os benefícios de ter uma abordagem otimista sobre a vida e, em especial, como podemos adotar tal comportamento treinando-nos da forma correta.

Soft Skills: Otimismo / Impermanência/ Vulnerabilidade / Locus Interno de Controlo/ Foco



ORGANIZATIONAL BEHAVIOUR

joao@seed-coaching.com | T: (+351) 935 500 900

Campo Grande 28, 4º D | 1700-093 Lisboa

www.seed-coaching.com