



eBook

Programa Vida e Carreira

com Vânia Goulart

2016

Vida

- 03 O Momento da mudança
- 04 Saia do controle
- 05 A folia vai começar
- 06 O valor do abraço
- 07 O sonho que acabou
- 08 O sol vai aparecer
- 09 Frustração ou expectativa?
- 10 O amanhã é agora!
- 11 Acorde: dê cor à sua vida
- 12 De onde vem a inspiração?
- 13 Filtros da vida
- 14 Seguir os passos
- 15 Conviver
- 16 A perspectiva positiva da vida
- 17 Hora de partir
- 18 Um novo lugar
- 19 O caminho, sem ponto final
- 20 O cérebro e você
- 21 Retorno ou recomeço?
- 22 A verdade minha ou sua?
- 23 Público ou privado?
- 24 Qual a melhor época de se fazer um intercâmbio?
- 25 Adeus ano velho

O Momento da Mudança

Quando eu posso realizar uma mudança? Quando estarei preparado para uma mudança? Muitas pessoas me perguntam se ainda dá tempo de mudar. Ficam se perguntando se é possível alguma modificação em sua carreira, em sua vida, depois de já terem se estabilizado no seu trabalho. Essa análise precisa ser realizada com maior critério, mas, sem dúvida, sempre há tempo.

Para saber como e por onde começar, podemos fazer várias análises. Destacaremos aqui as duas mais importantes para, depois, decidir. A primeira faz referência ao tempo, e a segunda, a sua bagagem.

No que se refere ao tempo, é preciso perguntar: Que tempo você precisa e dispõe para se dedicar a essa mudança? Você pretende dedicar quanto tempo do seu dia, da semana ou do mês para essa mudança? Esse tempo é suficiente para essa necessidade? Cada mudança deve ser equacionada dentro de sua disponibilidade.

Outra pergunta importante é sobre sua bagagem. Para responder sobre isso, é preciso investigar. Qual sua preparação para estruturar uma transformação? Qual sua experiência, sua habilidade e seu conhecimento? O quanto você já conquistou de bagagem para usar agora em seu benefício? É algo que ampliou sua visão de mundo? Quantos livros você leu? Quantos filmes você viu? Que trabalhos você já executou? Eles fazem referência, dão sustentação a sua nova escolha?

Para clarear o exposto, é melhor trazer um exemplo que sempre acontece numa mudança de carreira. Imagine um dentista que não está muito satisfeito com as condições de trabalho e pensa muito em abrir um negócio próprio. Então comece respondendo a essas perguntas. Essa mudança exige um novo curso? Se sim, será necessário um tempo mínimo de três anos, com estudo diário de quatro horas. Você está disposto a essa entrega? Ou será que, com apenas um conhecimento de gerenciamento técnico, cursos de curta duração, você poderá obter uma sustentação para iniciar?

Com essas reflexões, sua mudança será muito mais tranquila e com maior possibilidade de acerto.

Parafraseando uma grande reflexão de Dalai Lama, a mudança precisa ser hoje, pois só existem dois momentos em que nada pode ser feito: o ontem e o amanhã.

Sendo assim, hoje tudo é possível e, dessa maneira, estar feliz é o mais importante. **Busque hoje e, a cada dia, seja a mudança que quer em sua vida!**

A mudança precisa ser hoje, pois só existem dois momentos em que nada pode ser feito: o ontem e o amanhã.

Saia do controle

Vivemos num mundo muito apressado e cheio de regras e exigências. Tudo possui uma maneira, uma sequência certa ou pelo menos convencional de se fazerem as coisas. Temos uma rotina e muitas vezes você se esquece de escolher e decidir qual o caminho seguir, vai apenas seguindo. Apesar de necessitarmos da sequência, da rotina, não devemos nos aprisionar por ela e perder a capacidade de mudar ou transformar o que está a nossa volta.

Nosso cérebro precisa da rotina para se fortalecer, mas é ela também que pode paralisar após o aprendizado. Um comportamento só se torna aprendido quando ele é realizado muitas vezes, ou quando é feito sem que se perceba. Esse é o sinal de que o aprendizado se tornou tácito. No entanto, cada vez que isso acontece um novo movimento é necessário para que a pessoa não se estagne. Um comportamento aprendido por levar tempo e o conforto de realizá-lo diversas vezes pode impedi-lo de buscar melhoria e/ou evolução. A vida é dinâmica e esse movimento é necessário.

Uma boa oportunidade para energizar isso tudo e ganhar mobilidade cerebral é sair do controle. Permitir-se sair do controle, perder a sequência e descobrir novas formas. Isso que é preciso para renovar as energias. O período de férias é o melhor para se experimentarem novas maneiras de fazer. Conhecer novos lugares, novas culturas, novas pessoas. Essa renovação conecta o cérebro, amplia o campo de visão, transformando as percepções para uma nova dinâmica poder ser construída.

Experimente algo diferente, procure acordar e dormir em horários diversos. O cérebro humano, segundo pesquisas mundiais sobre o estresse, requer, no mínimo, sete dias para iniciar seu desligamento da rotina do ano de

Apesar de necessitarmos da sequência, da rotina, não devemos nos aprisionar por ela e perder a capacidade de mudar ou transformar o que está a nossa volta.

trabalho. Férias picadas, portanto, podem até descansar um pouco, mas não revigoram ou constroem uma nova perspectiva para você. Ande mais a pé, passe por outros caminhos. Nade mais profundo em águas claras, conheça outros lugares e pessoas. Tudo isso faz com que você se desenvolva e possa lidar melhor com os conflitos do dia a dia, amplia sua capacidade criativa, tornando-o cada vez mais competitivo no mercado atual.

Saia do controle e tome controle de seu crescimento sustentável!

A folia vai começar

O Carnaval começa, mas, independentemente disso, hoje é sexta-feira e, de qualquer maneira, essa já é uma boa notícia.

Se você concorda com essa afirmação, é porque também sabe aproveitar seu tempo livre para recarregar energia e se preparar para um novo ciclo. No fim de semana é quando cuidamos dos nossos outros suportes: família, lazer, amor. Na verdade, a razão maior que nos faz trabalhar. Algumas pessoas dizem que trabalham por dinheiro, mas é porque ainda não descobriram que o melhor é o que se faz com ele. A parte mais importante é poder com ele adquirir o necessário para viver. Mario Sergio Cortella diz que dinheiro é necessário, mas não essencial, precisamos dele para nos sustentar, entretanto ele não compra o essencial.

Vamos pensar um pouco mais sobre a folia, até porque esta sexta é especial: é Carnaval, e o recesso será ainda maior. O feriado contempla mais dias, lembrando que apenas a terça-feira é, de fato, feriado. A maioria aproveita o período de folga prolongada para recarregar a energia. Contudo, gostaria também de lembrar que pode ser um tempo em que você poderá se perder. Por isso, cuide de seu descanso, planeje seu Carnaval para que, além de dançar bastante, você possa aproveitar o tempo para recarregar a energia para o ano que começa depois da folia.

A folia é um momento de comemorar uma nova fase, uma nova energia, um novo trabalho, um projeto.

No período de Carnaval, também é possível se atualizar com cursos mais curtos, ou apenas descansar, ou ainda até se reprogramar para testar uma nova alimentação e para encontrar pessoas. A folia é um momento de comemorar uma nova fase, uma nova energia, um novo trabalho, um projeto. A folia é a comemoração de algo conquistado, assim começou o carnaval. No Brasil, todos falam que o ano só começa depois do Carnaval. E o seu ano já começou? Comece a se planejar e a colocar em prática todas as promessas que você assumiu na passagem do ano, pois, a partir desta data, os dias, as semanas começam a passar e não param mais.

O tempo não para nunca, os segundos são corridos. Para o tempo, não há dias úteis. É com ele que você tem que se entender para poder se organizar, buscando formas, cada vez mais eficazes, de otimizá-lo.

Use a folia para se enfeitar e também enfeitar seu ano de novas conquistas, enfim, de novos desafios. Encare o novo e divirta-se! O mundo e, principalmente, o Brasil estão precisando dessa energia criativa e forte. Use sua melhor fantasia e surpreenda seu cliente, seu fornecedor. Renegocie seus contratos, traga novas alegorias. Produza um novo enredo para sua vida. Só assim poderemos fazer diferente e obter resultados surpreendentes.

A folia começou, mas sua vida está dando continuidade no ciclo construído por você.

O valor do abraço

O que será o abraço? Abraço é estar entre os braços? No dicionário um abraço significa carinho, amor, afeto e amizade. Um abraço estabelece uma ligação íntima e saudável entre as pessoas. É bom tanto para quem dá, quanto para quem o recebe. Mas o que isso tem a ver com vida e carreira? Afinal esse é o título da nossa coluna.

Bom, vida e carreira é o maior abraço que você deve dar, ou seja, abraçar sua vida junto com sua carreira. Fazer com que elas vivam integradas. Para isso é importante saber o quanto uma colabora com a outra, ou melhor, o quanto que elas estão caminhando juntas! O abraço como o próprio significado disse é necessária uma ligação íntima, uma proximidade, uma interação entre vida e carreira.

Uma carreira próxima à sua vida é quando elas podem cooperarem entre si. Vejo muitas pessoas que trabalham um ano esperando as férias para descansar, ou terem um pouco de prazer. Essa atitude desvitaliza, diminui sua capacidade de crescer e desenvolver-se profissionalmente. O dia a dia na sua carreira precisa ser prazeroso, trazer alegrias. Suas escolhas profissionais precisam proporcionar uma motivação diária para sua vida, assim como ao contrário. Sua vida também irá apoiar harmonizando sua carreira, trazendo energia suficiente para o seu dia a dia. A criatividade dos negócios, responsável pelas soluções de problemas e também a colocações de melhorias num processo, só será possível com uma mente aberta e harmônica satisfeita.

O tempo de trabalhar trinta anos para se aposentar e só depois curtir a vida são políticas do baby boomer, quando as opções eram limitadas. Hoje em tempos de tecnologia, de maior acesso a informações e a atividades que pos-

sam conciliar com suas habilidades. Escolher atividades no trabalho que lhe proporcionam felicidade é estar abraçando uma carreira mais atuante e plena. Quando se alinha suas habilidades profissionais àquelas que potencializam sua vida, você consegue se destacar com maior facilidade.

Atuar em consonância com todos os seus sentidos lhe possibilita um crescimento estruturado e um prazer maior é claro a possibilidade de aproveitar todos os meses de sua vida e não somente o mês de férias.

Vida e carreira é o maior abraço que você deve dar, ou seja, abraçar sua vida junto com sua carreira.

É importante lembrar uma outra definição saudável. Desta forma se quer ter uma carreira saudável, crie intimidade com sua vida, abrace essa oportunidade e amplie a relação entre as duas.

Abrace sua carreira de forma sustentável juntamente com uma vida saudável.

O sonho que acabou

No consultório, em uma sessão, um paciente me conta que não tem mais sonho. No seu discurso fica claro que ele está num momento de depressão, bastante perturbado com sua vida. Mas o mais impactante para mim foi ouvir: “Eu não sonho por causa de uma decepção amorosa. Depois dessa decepção, tudo na minha vida começou a desmoronar, nem tenho mais amigos”.

Acredito que vocês já tenham ouvido relatos similares ou até mesmo possam ter vivido algo semelhante. A dor é realmente muito profunda, uma decepção consome muita energia produtiva. Porém, devem-se separar as áreas. Nós possuímos um tripé que nos equilibra: lazer, família e trabalho. Além desses pilares, estão as outras esferas da vida e todas precisam nutrir você de forma independente, até para um poder equilibrar enquanto a outra ainda não está tão fortalecida.

Quem nunca teve um sonho? Imaginou? Teve um desejo? O tempo vai passando e você vai sonhando mais, reconstruindo outros sonhos, ampliando-os e trazendo com eles novos desafios.

Quando o sonho é compartilhado com alguém, ele se torna mais forte ainda, mas é preciso ter certo cuidado. A individualização é necessária, você não pode viver sob as expectativas do outro. Fritz Perls gestaltista em 1969 disse: “ Eu sou eu, você é você. Não estou neste mundo para viver de acordo com suas expectativas. E nem você para viver de acordo com as minhas. Eu sou

eu, você é você. Se por acaso nos encontrarmos, será ótimo. Se não, não há o que fazer”.

Qual é o seu sonho? Casar? Ter filhos? Montar uma empresa? Ser reconhecido? Ser promovido? Mas, e quando o sonho acaba? O que fazer?

Muitas vezes, o sonho acaba porque foi atingido, realizado, e, portanto, está na hora de sonhar novamente. Contudo, quando o desejado acaba por alguma mudança de plano, algum imprevisto, como a perda do emprego, também se perde uma parte do que foi sonhado. Foi o que aconteceu com o paciente acima mencionado. O importante é voltar rápido a pensar em outros projetos, pois sempre existirá uma nova oportunidade. Sonhar é abrir novos horizontes.

Sonhe e compartilhe com alguém, mas não deixe de tentar identificar qual é o seu sonho. As energias, por mais que sofram influência externa ou interna, devem ser individualizadas.

Sonhe e transforme cada um de seus sonhos mirando o seu crescimento!

Muitas vezes, o sonho acaba porque foi atingido, realizado, e, portanto, está na hora de sonhar novamente.

O sol vai aparecer

A certeza do surgimento do sol a cada dia não deve ser a única a nos conduzir. Todos os dias, novas oportunidades surgem e cada uma delas acompanhadas de uma sequência de acontecimentos a serem vividos! É importante estarmos abertos a eles, disponíveis para que possamos aproveitá-los melhor.

O passar dos dias, um após o outro, sugere rotina, sequência e, assim, o mais cômodo seria deixar a vida seguir. Manter a vida dentro da rotina traz tranquilidade, mas junto com ela acomodação, paralização.

É preciso conhecer, enfim, a escuridão para valorizar a luz e, diante desses opostos, poder escolher.

Mas o que é de fato conhecido por nós? Qual a garantia de que o “conhecido” é o melhor para você? Quando não conhecemos o azedo não distinguimos também o doce! Se não desafiamos os contrastes, o diferente, outras possibilidades, apenas um caminho aparece. O contraste ou os opostos são nossa maior segurança. É preciso conhecer, enfim, a escuridão para valorizar a luz e, diante desses opostos, poder escolher. É preciso ganhar experiência para o crescimento. A capacidade de escolher é uma competência que precisa ser aprendida, treinada e ampliada. Fazemos escolhas todos os dias... Levantar ou ficar dormindo? Comer hambúrguer ou vegetais?

Cabe destacar que a cultura brasileira é superprotetora. Os pais, com intuito de acolher, tornam os filhos dependentes quando escolhem

por eles, achando que, desse modo, estão os protegendo de frustrações. Deixar cada um se responsabilizar pelo seu sol possibilita também conhecer a sombra da qual irá usufruir. A maior frustração atualmente é descobrir que não somos sujeitos no ato da escolha.

O sol nasce sempre para todos, mas, infelizmente, nem todos podem ou conseguem contemplá-lo! Em sua caminhada, procure contemplar o sol todos os dias. Procure também ajudar o próximo: compartilhe suas conquistas, ajude-o a ver a luz, partilhe sua visão de mundo. O aprendizado certamente será mais enriquecedor a ambos.

O sol nasce dentro de cada um – no coração – e não é apenas pelo olhar, mas pelo calor, pela energia e, principalmente, pela crença interna na esperança.

**O sol sempre nasce! Aproveite!
Basta querer!**

Frustração ou Expectativa?

A vida é contada em anos; os anos, em meses; estes, em semanas; as semanas, em dias; os dias, em horas e assim todos vão passando. O que existe de mais importante nesse tempo que corre é que ele nunca será o mesmo. Como o rio e a água que passa e nunca mais retorna para o mesmo leito, a vida é assim. Cada dia é único, como você também é especial, possui qualidades e talentos com uma combinação inigualável.

Cada oportunidade em sua vida, ou em sua carreira, passa uma única vez e é por isso que se faz necessário o aproveitamento de cada minuto. A frustração, nosso tema de hoje, começa aqui. Já pensou por que você se frustra? Quais são suas frustrações? Quais são suas expectativas?

Quando se fica no mundo dos sonhos, das fantasias, criam-se muitas expectativas e, se não realizadas, as frustrações aparecem. Um exemplo simples: uma pessoa que quer ser médica precisa saber que terá que se dedicar no mínimo oito anos de estudos ininterruptos e várias noites de plantão para conquistar essa posição. Qualquer expectativa de caminho menor ou mais fácil será frustração garantida. Quanto maior a expectativa, maior a frustração. Simples assim, criar uma expectativa maior do que sua capacidade de realizar, ou por potencial ou por tempo, só irá gerar frustração.

Quando se fica no mundo dos sonhos, das fantasias, criam-se muitas expectativas e, se não realizadas, as frustrações aparecem.

Ao dizer isso, não quero diminuir sua capacidade de sonhar ou de querer mais sempre, pois é assim que se cresce. No entanto, se você permanecer somente nesse estágio, o do sonho, a frustração será o único resultado a ser recebido. Cada sonho precisa ser transformado em ação, preferencialmente em movimento, em suor propriamente dito. É do suor de cada dia que se obtêm os melhores resultados e, dessa forma, a frustração diminui.

Quanto à pergunta do nosso título: frustração ou expectativa? Quero alertá-lo, na verdade, para sua capacidade de assumir seus atos e agir, ou para a possibilidade de culpar os outros pelas frustrações por você não ter feito o que poderia. Finalmente, como a água do rio corre e não retorna, o tempo passado também não retorna. Se você ficar parado esperando os resultados, só poderá receber frustração. Você pode até justificar sua atitude por uma razão externa, como crise, corrupção política, mas só conseguirá mudar quando transformar a energia paralisada da frustração em ação de transformação interna. Isso depende unicamente de você.

Assuma suas escolhas e as realize dentro do seu tempo e talento!

O amanhã é agora!

“É preciso amar as pessoas como se não houvesse amanhã”, escreveu Renato Russo em uma linda canção que fez história e nos faz refletir até hoje! Cada dia que passa, as pessoas estão, mais e mais, se distanciando presencialmente em função dos aplicativos e das redes sociais e, assim, o mundo se afasta do essencial. A falsa sensação de proximidade substituiu o amor verdadeiro por algo superficial e fugaz.

O autor da canção notoriamente não sabia que essa distância iria existir, mas já salientava a importância do amor real, próximo, puro e, principalmente, sem interesse. O amor integral e maternal, aquele que se dá sem esperar ou receber algo em troca. Entrega-se de corpo e alma, fazendo sempre o máximo para servir o outro. Dedicando-se e acreditando no potencial, na capacidade e, principalmente, na realização pessoal, nas conquistas profissionais de seus pares.

Faço agora um convite a você: leve esse conceito de amor incondicional para o mundo dos negócios! O que acham? É possível? Como seriam as relações profissionais se todos se dedicassem a servir, a produzir em benefício comum? Se todos pudessem acreditar nas po-

tencialidades uns dos outros, ou até se dispor a ensinar quantas vezes forem necessárias? E se este alguém fosse seu chefe? Será que alguém pode imaginar tal situação?

Claro que no mundo dos negócios estes sentimentos podem ficar um pouco exagerados ou até um pouco piegas! Mas os grandes pensadores hoje já conseguem demonstrar, através de pesquisas, que, quanto mais favorável e ameno o ambiente de trabalho, mais produtivo e saudável ele se torna. Neste momento de crise, o clima de solidariedade pode ser o seu diferencial.

O amanhã é agora! Faça seu trabalho, use suas melhores competências em prol de apoiar e ajudar sua equipe.

Esta será a melhor maneira de você se desenvolver e contribuir para o desenvolvimento do outro.

É preciso amar as pessoas como
se não houvesse amanhã.

Acorde: dê cor à sua vida

Despertar, levantar, sair da cama, tudo isso pode indicar que o dia está começando. Vamos pensar em como você inicia o seu dia. Como você acorda todos os dias? Qual o seu primeiro pensamento?

A rotina geralmente nos impede de cuidar deste momento. O instante em que acordamos é a chance de podermos começar um novo dia e fazermos dele algo diferente, no mínimo melhor, em prol de nosso crescimento e prazer. A palavra “acordar”, se decomposta, sugere exatamente como deveria ser o nosso A-COR-DAR: dar cor à vida. Cada um é responsável por dar cor a seu dia, ou melhor, por escolher a cor que quer dar para o seu dia. Parece não se tratar de uma escolha, contudo, quando você acorda negando essa opção, o mau humor pode decidir por você e seu dia pode ficar escuro, as energias podem conspirar, e, de repente, o dia pode acabar em um cansaço maior do que deveria.

As cores fazem parte da vida de cada um e também do mundo. É preciso, ter equilíbrio entre o claro e o escuro, o alegre e o triste.

Cada cor que trazer para enfeitar seu dia conduzirá você para encontros e/ou desencontros. Você é responsável por cada cor do seu dia. Experimente optar por aquelas cores que atraem bons fluidos. A cromoterapia destaca justamente a influência das cores na vida das pessoas e nos ambientes. As cores fazem parte da vida de cada um e também do mundo. É preciso, portanto, ter equilíbrio entre o claro e o escuro, o

alegre e o triste. Escolha ser feliz e diversifique suas cores abrindo novas possibilidades.

É bom lembrar também que, além das cores externas que enfeitam nossos corpos e casas, há aquelas contidas nos alimentos e as que atuam em nosso pensamento. Quanto mais equilibrar o uso de todas as cores em sua vida maior será sua possibilidade de desenvolvimento. Amplie seu arco-íris de possibilidades e não deixe os dias passarem sem pensar, sem refletir e, pior, sem decidir o rumo que sua vida estará tomando.

Acorde, dê cor a sua vida, responsabilize-se pessoalmente pela cor que quer pintar cada dia.

De onde vem a inspiração?

A inspiração é algo que diferencia as pessoas? Será que todos são capazes de ter inspiração?

Dizem alguns artistas que inspiração não requer um ritual, ela simplesmente aparece, e você tem que estar preparado para recebê-la. Há outros que necessitam construir todo um ritual: um local determinado, boa iluminação ou penumbra, estar sozinho ou acompanhado, o estímulo de uma alegria ou tristeza, antes ou depois de algum grande evento! Cada um, com seu estilo ou necessidade, mas sabendo que o único responsável por processar a inspiração, ou seja, por fazê-la virar ação, é você mesmo. Depois da inspiração, é necessária a transpiração.

Deslocando essa inspiração para o mundo corporativo, como ficaria? Inicialmente seria importante caracterizar a inspiração neste contexto. Na maioria das vezes, o que chamam de inspiração, criatividade no mundo corporativo, aparece como empreendedorismo, ideias para resolver problemas e/ou criação de muitos objetos dos quais ainda não se tinha sentido necessidade. Um exemplo dessa criação é o Facebook, ou as funções e aplicativos cada vez mais interativos dos celulares. Podemos também retratar essa evolução constatando que em menos de 20 anos, saímos do fax, para o e-mail e para o WhatsApp. Nesse aspecto é que acredito que as inspirações citadas aqui mais se relacionam. No processo de criação, ninguém pede uma música nova, um novo quadro ou uma escultura. A inspiração vem, o artista simplesmente executa e, de uma hora para outra, é sucesso. Assim como numa empresa, a ideia surge, o inventor cria (como ocorreu com o Facebook) e, um instante, vira o aplicativo que mais possui seguidores.

A conclusão que podemos tirar desse contexto é que alguém se inspira e cria algo para servir

outras pessoas, para ser compartilhado. Tudo isso começa sem um grande propósito, com uma grande inspiração de apenas criar. A inspiração não tem interesse, é genuína e natural.

**Inspiração é
motivação, energia
que vem de dentro
e depende de sua
vontade unicamente.**

Quando uma ação brotar de uma inspiração, procure deixá-la fluir, siga sua intuição e coloque-a em prática. Os resultados são consequências naturais, tudo que se faz gera uma resposta. Sempre se colhe o que se planta!

Inspiração é motivação, energia que vem de dentro e depende de sua vontade unicamente. Inspire-se e crie o mundo que quer viver!

Filtros da Vida

Há muitos anos, Pedro Bial escreveu um texto que rodou o mundo e que ainda está na internet: “Filtro Solar”! Quem ainda não leu, vale a pena! Aproveitando o contexto da escrita de Bial, hoje vamos refletir sobre nossos filtros, aqueles reais, concretos (como o filtro solar), mas, principalmente, sobre os filtros mentais, os que são usados para proteger, esconder ou limitar.

Sei que o tema é polêmico e não pretendo com um texto esgotar todas as possibilidades de sua interpretação, mas apenas dar um alerta para que você possa iniciar uma tomada de consciência sobre eles. A programação neuro-linguística propõe a existência de três filtros – nem bons, nem ruins –, mas existentes. São eles: eliminação, distorção e generalização. Importante destacar que não necessariamente eles são todos conscientes, por vezes, são inconscientes.

Os filtros, como o próprio nome diz, têm um significado explícito, o de filtrar. Parece até redundante afirmar, mas é importante, nesta primeira fase de nossa reflexão, pensar um pouco mais a respeito. Filtrar significa reter e, também, deixar passar alguma coisa, certo? Nessa certeza é que reside o risco de decisões inadequadas. Se filtrar é separar, reter, então não deveria bloquear totalmente e precisaria deixar passar uma parte. Toda tentativa de usar um bloqueador total pode frustrar ou impedir o desfrutar de uma experiência valiosa, de um aprendizado. Neste caso, o filtro foi denominado como eliminação. Com essa utilização, o filtro apaga uma parte da história, da vivência, impedindo o ciclo do aprendizado. Se o ciclo não se completa, fica bloqueado e corre o risco de ser recuperado em outro momento indesejado, o que poderá gerar outro sofrimento.

O segundo filtro é o da distorção. Neste processo, acontecem os maiores desencontros nas relações interpessoais, nas famílias, nas empresas, o problema é denominado ruídos na comunicação. Nessas situações, o que alguém fala ou vivencia nem sempre será o mesmo escutado ou entendido por você. A experiência de cada um leva a um conhecimento particular e único. Suas crenças e valores estão aqui permeados. O único toque de uma música ou de uma foto pode fazer você chorar ou sorrir e, para alguém ao seu lado, aquilo pode não significar absolutamente nada!

Por último, mas não menos importante, o filtro da generalização é aquele que acelera o aprendizado. Você aprende a dirigir e pode depois dirigir qualquer carro. No entanto, também é este filtro que, por vezes, generaliza as emoções e nos impede de experimentar outras. Ter uma experiência ruim num voo não o deve impedir de conhecer outros países. É preciso voar novamente! Da mesma forma, uma desilusão amorosa não deveria impedir sua vontade de ser feliz novamente, de voltar a acreditar no amor.

Como falei no início, os filtros existem consciente e inconscientemente e estão trabalhando silenciosamente. Tomar consciência deles é evoluir como pessoa. Procure refletir e experimentar, cada dia, tipos e maneiras diferentes de usar seus filtros!

Escolha você qual filtro vai usar em cada experiência! E não deixe perder sua essência!

Seguir os passos

A vida é um ir e vir que segue sem parar, pois está conectada ao tempo e ele não para. Cada ano, cada mês, cada semana, cada dia, cada hora, segue sem parar... O que é, afinal, a vida? O que você consegue controlar? E o que é controlado ou levado pelos acontecimentos?

A rotina o enfraquece e faz você repetir, seguir sem questionar. A vida segue seu destino, mas importante mesmo é saber que cada um deve seguir uma escolha, decidir para onde vai querer ir. Cada um pode e deve, por meio de seu livre arbítrio, analisar e escolher ser feliz! Na verdade, tem essa obrigação.

Uma grande caminhada pode ser referenciada por vários prismas interpretativos. O religioso, uma missão, um carma. Quando deslocamos essa trilha para nossa carreira profissional, a caminhada está ligada ao foco e à persistência de seguir e insistir nas suas preferências, usando cada vez mais seus pontos fortes, podendo, assim, destacar-se neste mundo competitivo. No entanto, o curso contínuo e cada vez mais acelerado das conexões sociais via internet faz o caminhar passar a ser pouco questionado e, o pior, o faz virar justificativa para deixar a vida seguir sem muita análise.

Sou adepta da Gestalt: linha terapêutica descrita por Fritz Perls. Esse pensamento, apesar de antigo, é bastante atual para nosso tema de hoje: o de seguir seus próprios sentimentos... “Diga suas próprias palavras. Pense seus

próprios pensamentos. Seja seu próprio ser. Descubra. Deixe que o plano para você surja de dentro de você “. É preciso ser único, responsabilizar-se por cada passo, erguer a cabeça e definir seu caminho.

Os caminhos da vida estão abertos, precisamos, então, plantar o que queremos colher. Se sua vida está se devolvendo, ecoando um som inadequado que não está o agradando, perceba quais são os sons que você tem emitido? As frases que tem repetido. Quais estradas resolveu trilhar?

Seja dono do seu falar e do seu fazer, os pensamentos e sentimentos são incontrolláveis, mas seguem o fluxo de sua fala, como também de suas atitudes.

Faça suas escolhas e tome uma única decisão. Siga em frente, pois o passado já passou e o futuro ainda virá, então faça aqui e agora da melhor forma possível.

Seja feliz e siga em frente!

A vida segue seu destino, mas importante mesmo é saber que cada um deve seguir uma escolha, decidir para onde vai querer ir.

Conviver

Como o próprio título diz, conviver é viver com. ‘Viver com’ significa estar em conjunto, em parceria. A convivência humana é primordial e necessária. O ser humano não sobrevive sozinho. Tudo o que aprendemos na vida vem de uma convivência: vamos vendo, imitando, repetindo e logo estamos fazendo. É por isso que cada vez mais para mim fazem sentido os ditados populares que ouvimos! “Diga-me com quem anda que direi quem és”. “Passarinho que anda com morcego dorme de cabeça para baixo”. “Quem anda com porcos, farelo come”. E tantos outros.

Você poderia agora estar me questionando por não ser sempre assim, não precisamos repetir tudo o que vemos. Não é porque meu chefe é arrogante que também serei. Posso até concordar que o poder interno e o livre arbítrio de cada um é forte o suficiente para um indivíduo fazer diferente, traçar seu próprio destino. No entanto, chamo atenção aqui é para os desavisados, aqueles que estão na convivência sem percepção ativa, seguindo sem analisar as ações. Essa é a convivência mais danosa à vida humana. Precisamos fazer escolhas para definir com quem queremos conviver, para, assim, podermos crescer e aprender novas maneiras de lidar com a vida!

Jin Rohn, palestrante motivacional, escreveu que “você é a média das cinco pessoas com quem você mais convive”. Portanto, escolha com quem você quer conviver e lembre-se de sua influência também nesse ciclo.

Fazer uma análise de como e quando estou sendo uma influência positiva ou negativa na vida de nossos parceiros, amigos, colegas de trabalho e familiares fará diferença na vida que você irá levar. Faça essa análise, escolha com quem vai conviver, marque as pessoas positivas e empreendedoras, aquelas que fazem e constroem um mundo mais harmônico. Afas-

Conviver é escolher quem irá contribuir com sua experiência de vida, sua caminhada.

te-se das pessoas que são negativas, que só reclamam. Essa convivência poderá minar sua energia. Ouse em conversar com seus superiores, seus ídolos, fique mais perto deles e poderá superá-los.

Conviver é escolher quem irá contribuir com sua experiência de vida, sua caminhada. Preste atenção também na sua influência sobre as pessoas, seja o mais positivo e representativo que puder na vida de cada um com quem escolher conviver.

Deixe um rastro positivo por onde passar!

A perspectiva positiva da vida

A vida possui muitos prismas e muitas maneiras de ser explicada e/ou vivida, como preferir. Há pessoas que passam por ela sem muito perceber, simplesmente a deixam seguir. Há aqueles que reclamam dela o tempo todo. Há também aqueles que cultivam a vida de uma forma mais proveitosa, transcendendo o que sabem e acreditando em algo maior. Todos, sem exceção, passam por ela e a única igualdade nisso é que chegarão à morte, o final. No entanto, até a morte chegar, apesar de todos terem certeza da sua existência, ainda há a dúvida: e depois? A vida pode ser entendida como um rio; cada dia, como uma corredeira; as horas vão pas-

Florescer é ser inteiro, próspero, é compartilhar suas habilidades e talentos em prol do mundo em que vive.

sando como o rio sempre vai correndo para o mar. Tomar consciência de que sua vida, apesar da correnteza de circunstâncias, é conduzida por você é o primeiro passo de uma vida mais plena e completa. Mas o que é uma vida plena? É possuir tudo que se quer? Neste ponto, começa uma nova discussão: ser é ter?

O mundo hoje é consumista e capitalista. Principalmente no Brasil em que vivemos, pois, afinal, é para você, brasileiro, que estou escrevendo. Com a globalização, cresceu o olhar para os bens e a magnitude das diferenças entre as pessoas e os países. Viver sob o olhar externo, com o comparativo, ou com a busca do insustentável, tem feito muitas pessoas sofrerem. O Índice de suicí-

dio já é alarmante. Por isso, minha proposta é de um olhar sob uma perspectiva positiva da vida.

No segundo Congresso de Psicologia Positiva no Brasil, no qual estive presente, vários estudos e pesquisas foram apresentados e estes demonstraram que, quando você coloca seu foco no lado positivo da vida, naquilo que você faz bem, gosta de fazer, seu engajamento acontece e sua produtividade cresce muito.

Sua vida deve ser conduzida por você, cada passo, cada escolha. Definir o que é e como você quer que ela seja conduzida é responsabilizar-se por seu curso. Todo ser humano é talentoso, digno de prosperar, assim como cada semente. Você deve cuidar todos os dias dela, regar na quantidade certa, adubar, mas nunca duvidar do outro ou responsabilizá-lo por esse florescimento.

Florescer é ser inteiro, próspero, é compartilhar suas habilidades e talentos em prol do mundo em que vive. Seu reconhecimento, suas conquistas ficarão por onde passar. As lembranças boas serão da vivência do curso do rio. Aproveite, portanto, a trajetória. Não aprisione seu talento às conquistas materiais: elas são consequências de sua caminhada.

Plante o que quer colher, acredite na semente genuína e única que possui. Faça isso com responsabilidade para a semente/vida florescer. Invista em você!

Hora de partir

Deixar a vida me levar só serve para a música de Zeca Pagodinho. No entanto, muitas vezes, o lema é usado por várias pessoas simplesmente por seguirem a vida sem se questionarem. Seguir em frente é sempre o caminho mais lógico. Deixar o curso da vida seguir parece mais simples, mas é necessário questionar se realmente é a opção mais feliz e acertada.

A frase a seguir foi lida num outro blog sobre a mente e diz assim: “Sempre há um instante no qual é preciso ir embora, mesmo que não se saiba para onde ir, mesmo que seus pés estejam nus e suas mãos vazias. Somente assim você permitirá seu coração ser feliz novamente”. Mas qual a hora de partir? Qual o momento de ir embora, de dar espaço para a reflexão, para o questionamento e até para a insegurança?

A dor de estar sozinho, embora acompanhado, parece mais confortável, só que não é. Cada um precisa estar inteiro e seguro em uma relação, construir caminhos que se encontram em objetivos comuns. A dependência não é saudável.

No entanto, nem sempre acreditar nisso é o suficiente. Deixar passar vários anos acreditando e buscando as maneiras de se manter um encontro uma relação, ou até mesmo um emprego, pode não ser o suficiente. É preciso um mútuo desejo, uma equivalência entre as duas partes. Se não existir, você se encontrará cada vez mais sozinho. Seus valores, suas crenças, suas preferências se perdem na busca. A pessoa começa a viver em função do outro. Todas as

suas atitudes buscam agradar o outro, acompanhá-lo em tudo, você até se submete ao outro, mas nesse momento esqueceu quem você é. Essa é a hora de partir, de dar um basta.

Nesse momento, é necessário novamente estar sozinho. Mas, agora, realmente sozinho. É hora de resgatar a autoestima, de rever seus sonhos. É preciso fazer um balanço, guardando todo o saldo positivo, todas as boas lembranças e os frutos dessa caminhada. Não é necessário jogar tudo fora.

Seguir em frente, deixar ir, mas de outra maneira. E o que significa ir? Apenas deixar espaço para rever, o tempo é o melhor remédio. Como a águia, que tira todas as penas (suas máscaras), tira as unhas (suas proteções), é preciso arriscar de forma pura e começar novamente. É preciso se bastar, sentir-se satisfeito consigo mesmo, ter certeza de que o encontro será enriquecedor. Quando duas pessoas se somam e não dividem.

**Se chegou sua hora, faça, siga em frente!
Você pode, pois tudo de que precisa está dentro de você!**

A vida segue seu destino, mas importante mesmo é saber que cada um deve seguir uma escolha, decidir para onde vai querer ir.

Um novo lugar

Quantas oportunidades se abrem quando você se coloca em um novo lugar? As perspectivas se ampliam, sua visão se modifica, seus valores são questionados a todo o momento. Viver uma nova cultura é se despir de suas certezas e arriscar sua segurança. Tudo isso provoca um turbilhão de questões, mas, para isso, há de se ter coragem, há de se arriscar.

Viver em outra cidade, em um novo país, compartilhar uma nova casa, uma nova cultura, conviver com outra pessoa, abrir-se, aprender uma nova língua. Essas experiências são mais comuns na adolescência, mas por que não também na maturidade? Você pode vivenciar novas experiências, qualquer um pode, não existe tempo para a inovação. Quem disse que essa vivência não pode ser positiva? Muitos são os estudos que comprovam cientificamente que o aprendizado é possível em qualquer idade, basta querer e estar aberto para recebê-lo.

É na maturidade que podemos aproveitar o aprendizado com mais profundidade. Se hoje, por exemplo, eu voltasse à faculdade de psicologia, além de aproveitar melhor cada aprendizado, poderia aprofundá-lo mais e melhor, pois hoje teria o conhecimento adquirido com a prática. O importante aqui não é o quando, mas a disponibilidade para ir em frente. É por isso que digo e repito frases, como “Eu não consigo”, “Já passei da idade” além de não confirmarem a verdade, estão totalmente desmodé. Foi assim que decidi viver esta nova experiência e compartilhá-la com vocês em capítulos. Hoje vivo em um novo país, Canadá, uma nova cidade, Toronto, e decidi compartilhar minha decisão nova de viajar, conhecer um novo lugar e dividir com vocês cada momento deste novo desafio.

Para começar, acredito ser importante definir sua mudança, o que quer aprender e, depois, começar a planejar. Faça devagar, escolha o

que quer ver e experimentar de diferente. Para mim, foi um sonho de adolescência não realizado: falar um idioma novo e aprender a viver novas culturas. Descobri que o resultado é importante, mas o caminho é o mais interessante e significativo para o aprendizado. Para começar, tome a decisão e se prepare para essa viagem, isso já significa interagir com o novo, não ainda o novo lugar, mas a nova possibilidade.

Estabelecer a permissão interna, fazer o id vencer o superego e adequar ao ego esta nova possibilidade. Explicando melhor, a estrutura dinâmica da personalidade foi descrita por Freud e seria assim: o id é o lugar dos sonhos, dos impulsos, dos desejos. Um exemplo: quero ir viajar conhecer um novo lugar! Imediatamente o superego determina, como uma bússola, o ideal, as regras, as convenções da cultura e da sociedade em que você vive. Para finalizar, o ego equaliza tudo e, na maioria das vezes, principalmente na maioridade, quando o superego já está mais forte e resistente, faz com que você desista dessa nova oportunidade. É nesse momento que poucas mudanças acontecem você se mantém no conhecido, pois assim gasta menos energia. Não permita, resista, apenas caminhe para frente.

Dê o primeiro passo, organizando e adequando todas as interferências internas e externas que irão existir. Possua as respostas antes das perguntas aparecerem. Escolha sair, mudar, mas escolha você mesmo. É importante abrir-se ao novo, para até permitir que o velho e bom costume possa prevalecer e ser escolhido.

O caminho, sem ponto final

Sem pressa. Sem vírgula. Sem ponto final. Tudo começa e termina com sua imaginação! Nunca desista, apenas mude de sonho se precisar! Cuide de cada um ao seu lado. Mude, mas sem pressa. O mais importante é o caminho, a travessia!

O mundo é muito competitivo, e cada dia mais a competição se estende entre os mercados e as pessoas. É quase um “salve-se quem puder”. Os resultados são os mais enfatizados e cobrados. O importante é quanto vendeu, quanto produziu ou, principalmente, quanto conseguiu ter. Em contrapartida, tem-se pouca certeza sobre o que deve ser feito ou esperado. Cada dia mais ouve-se de algum parente ou amigo mais próximo que ele deixou uma carreira brilhante e/ou um emprego maravilhoso (aos olhos do socialmente valorizado) e abriu uma pousada numa praia, ou um restaurante... Ou virou chef, depois de anos como engenheiro.

O que importa é o caminho, o percurso, a real caminhada. Seu rastro conquistado, sua experiência adquirida, o seu dia a dia, a sua rotina.

O que será que moveu essas pessoas a mudanças tão radicais? Tenho hoje certeza, depois de todos esses anos de atendimento como coach de carreira, que o que importa é o caminho, o percurso, a real caminhada. Seu rastro conquistado, sua experiência adquirida, o seu dia a dia, a sua rotina. Os resultados serão apenas

consequência desse caminho feliz ou de enfadonha e exaustiva busca. Muitos empresários chegam às grandes conquistas financeiras, perdendo as pequenas conquistas pessoais. Essa troca pode ter sido muito bem referenciada, mas não possui mais sustentação nas gerações atuais.

Por isso é que digo: não existe mais a carreira de sucesso, aquela que é a melhor, mas a sua carreira, específica e particular! É preciso trilhar com base em seus pontos fortes, divertindo-se em cada etapa, cada aprendizado. Você precisa escolher o que quer ser e não ser escolhido. O que mais compromete uma pessoa é a próxima realização interna, é o seu caminho. É sentir necessidade de levantar o dia na construção de algo que se alinha com os valores pessoais! E que possua harmonia.

**Trilhe seu caminho e aproveite a travessia!
Nenhum resultado será sustentável sem o prazer de um levantar todo dia!**

O cérebro e você

A neurociência sempre foi uma matéria que me interessou. Comecei a trabalhar como instrumentadora cirúrgica da neurocirurgia: esta foi minha primeira profissão. E foi com tal experiência que me apaixonei por essa incrível máquina humana: o cérebro. Daí para frente, comecei a estudar e a colocar atenção nessa importante área do nosso corpo. E você, já parou para pensar sobre isso? Quanto você dedica de tempo ou se ocupa com a saúde de seu cérebro? Qual o exercício ou a dieta que você faz especificamente para ele?

Vamos refletir sobre esse órgão proporcionalmente tão pequeno, mas tão importante em nossa vida. Todos os órgãos possuem vida própria e, com a grande evolução da tecnologia, podem hoje serem transplantados. Menos o cérebro. Nesse momento é que começam a aparecer as grandes diferenças, a importância desse grande órgão. O coração nos movimenta, nos faz seguir, mas conseguimos dar continuidade à nossa vida com o coração de outra pessoa ou com auxílio externo de uma máquina no lugar dele. Já o cérebro, há de se ter maior cuidado com ele, não pode ser substituído ou ajustar.

Um corpo atlético, saudável, forte colabora com seu cérebro, mas não é o suficiente para mantê-lo. Temos vários exemplos de pessoas que mantiveram seu corpo funcionando, porém, sem nenhuma conexão, pois seu cérebro parou! Dentre eles temos o campeão de fórmula um, Michael Schumacher, corpo atlético, um acidente danificou seu cérebro e ele está em coma. O que fazer? Além de vários casos assim, também temos, do outro lado, o Alzheimer, uma perda contínua e crescente contra a consciência plena.

Seu cérebro, sua mente necessita de energia, água, alimentos, contudo os principais ingredientes são os relacionamentos, os estímulos

positivos com os quais você pode lubrificar essa “máquina” todos os dias. A leitura é o primeiro lubrificante. Leia muito, a receita mínima, aprendida ainda na faculdade, é um jornal diário, uma revista semanal e um livro mensal. Aprender outro idioma, adaptar-se a outras culturas, são outro bom exercício.

O ponto mais importante de todos está por vir, nada trará mais resultado do que sua maneira de encarar a vida! Os maiores e melhores estudos sobre o cérebro revelam que é o pensamento positivo, os estímulos positivos e felizes que farão diferença na manutenção de um cérebro saudável. Os hormônios produzidos quando você tem prazer, conforto, segurança proporcionam um excelente lubrificante e um forte protetor para o seu cérebro. Um simples encontro, um forte abraço, um carinho, um elogio, tudo isso pode garantir a você vida plena por mais anos. Muita energia nos anos de vida que você tiver, até porque o que adianta ter muitos anos sem vida plena e consciente.

Lembre-se de que você pode começar hoje a mudar e a buscar lubrificantes para o seu cérebro com a mesma intensidade que o faz para manter seu corpo saudável. Os dois juntos farão muita diferença em sua vida. O melhor de tudo é que os exercícios do cérebro, quanto mais conectados a outra pessoa, melhor será.

É a lei da reciprocidade: é oferecendo que você irá receber! Faça sua parte que seu cérebro o agradecerá com vida longa!

Retorno ou recomeço?

Retorno significa andar em sentido contrário ao rumo da vida, voltar, remar contra a maré. Você também acha? É muito importante saber qual o maior sentido em sua vida, mas é preciso saber seguir em frente. Retomar nunca, nem para as coisas boas, pois elas já serão outras, estarão diferentes. Já o recomeço é o que se deve sempre buscar. Você segue em frente, bate a cabeça, aprende e recomeça. O importante é lembrar do caminho para não retornar ao mesmo lugar, pois, por ali, já conhece as respostas, as dificuldades. Agora você pode recomeçar, mas de outro lugar.

Recomeçar é renovar as energias, canalizar para outro destino. Dar um novo sentido, um novo olhar. Reconfigurar para não retornar, e sim recomeçar.

É preciso buscar
novos caminhos!
Aqueles pelos quais
já passou terão os
mesmos estímulos e
as mesmas respostas.

Cada começo se dá em um novo espaço, deve ter um novo olhar e um novo desafio. Os objetivos podem ser os mesmos; as metas, também, mas não o caminho. Para se conquistar algo que nunca teve, você precisa fazer algo que nunca fez. Esse é princípio do coaching, uma ferramenta que pode auxiliar você a chegar mais rápido a seus objetivos, encurtar suas análises e principalmente dissipar suas sabotagens. Ontem ouvi um provérbio bíblico que coaduna com essa nossa reflexão: “A mulher inesquecível tem que

estar disposta a ir aonde nunca esteve para criar algo que nunca teve”.

Então, vamos refletir a respeito... O lugar onde nunca esteve não pode ser o de retorno, precisa ser o do recomeço, certo? E onde será que você nunca esteve? O que realmente quer da vida? É preciso buscar novos caminhos! Aqueles pelos quais já passou terão os mesmos estímulos e as mesmas respostas, não que eles não sejam bons, mas serão apenas os mesmos.

Crie, por onde passar, opções. Amplie seu caminho, ouse, diversifique seu pensamento e suas atitudes. Faça isso em todas as áreas de sua vida, profissional e pessoal. Permitir a acomodação, além de virar rotina, leva à perda do encanto, da descoberta. Crie algo novo, aprenda algo novo ou faça de uma nova maneira!

Para se fazer inesquecível e ser admirado, tem que começar primeiro por você mesmo. Tenha orgulho do que escolher e recomece quantas vezes precisar!

A verdade minha ou sua?

O que é verdade? Para se ter certeza de que algo é verdade, o que é preciso saber? Há um provérbio chinês que diz assim: “Existem sempre três verdades, a minha, a sua e a verdadeira”. Será então que verdade tem a ver com percepção interna? Ou será que são os valores de cada um que determinam uma verdade.

Ser verdadeiro ou não ser reflete sua concordância com a regra da sociedade em que vive? Sua verdade só será aceita se condiz com os costumes e padrões da sociedade em que vive?

Para começar a responder a nossas perguntas vamos ao dicionário Aurélio: “Conformidade da ideia com o objeto, do dito com o feito, do discurso com a realidade. Qualidade do que é verdadeiro. Coisa certa e verdadeira. Manifestação ou expressão do que se pensa ou do que se sente.” Segundo o Wikipédia, “A palavra verdade pode ter vários significados, desde “ser o caso”, “estar de acordo com os fatos ou a realidade”, ou ainda “ser fiel às origens ou a um padrão”.

O mais interessante de se ver é que cada um tem a sua verdade como única. É preciso ser empático para se compreender a verdade, a visão do outro! À medida que se abre espaço para um novo olhar, você concebe espaço para uma visão diferente da primeira, uma percepção ampliada com a verdade do outro.

Verdade também é sua concepção de vida, seus valores, aquilo no qual você acredita. Não existe certo e errado. É preciso compreender que tudo depende do filtro de que se está usando para analisar o fato.

Essa questão foi tema de discussão no grupo de mentoria do qual estou participando. É preciso perceber, nas diferenças, as se-

melhanças, para que sua tolerância possa ser ampliada. À medida que se consegue ser mais empático, buscando escutar a verdade do outro, fica mais fácil a compreensão da verdade alheia. O tema de nossa discussão foram as penitências religiosas. As imposições religiosas possuem sua verdade, ou melhor, a sua razão de existir. Mas qual a verdade? Repare que a pergunta não é qual a melhor religião? A discussão foi sobre um fato fragmentado, sobre este aspecto da religião, e um fato praticado, em cada religião.

Não existe certo e errado. É preciso compreender que tudo depende do filtro de que se está usando para analisar o fato.

Veja o Ramadã mulçumano, a Quaresma católica, o jejum cristão. Todos são abstinências praticadas em nome de uma crença maior. Relacionando apenas os fatos e as razões de cada um, lado a lado, poderemos constatar muitas semelhanças, mas não há igualdade. Nesse ponto é que se encontra a tolerância, a completude.

Com essa reflexão de hoje, busque você também tentar conversar com aquele colega de trabalho, parente, amigo, seja quem for. Procure escolher aquele ponto que leva vocês sempre a se desentenderem, quando surgem diferentes verdades, ou, ainda, diferentes maneiras de se fazer determinada coisa. A ideia não é convencer o outro, mas, sim, seguir os passos para diminuir a distância, a incompreensão.

E aí vão algumas dicas:

Escrevam em papéis separados todos os seus argumentos e motivos;

Separe o que é fato do que é sentimento. Não se discute acerca de sentimentos, apenas se constata. Por exemplo: escreva “eu acho...”, “eu penso...”, “eu sinto...”, na coluna da direita;

Escreva os fatos na coluna da esquerda. É muito importante que se tenham todos os argumentos, quanto mais melhor! Ao finalizar a lista, compare as colunas da esquerda e da direita e você verá que os fatos são, na maior parte, os mesmos que as impressões deles. Suas verdades surgiram pela constância da visão, ou seja, um costume é construído pela visão repetida do mesmo movimento. Se todos, na minha casa e na minha cidade, usam chapéu, eu também uso.

A verdade é apenas um olhar, um ponto de vista. Permanecer isolado é ficar com a vista de apenas um ponto e pobre de interpretação!

O melhor intérprete é o que compartilha, o que olha por vários lados e de forma empática! Faça o exercício sempre que tiver diante de um impasse e verá que sua verdade poderá contemplar a do outro também.

Público ou privado?

A pergunta nos leva a várias discussões e controvérsias. Muitos acreditam que é melhor um serviço público no qual a segurança é o que sustenta, além dos salários com boa média de mercado. Já outros acreditam que uma empresa que possibilite ao funcionário aprender e crescer é o que faz a diferença. E outros ainda preferem a vida de empreendedorismo, que permite maior flexibilidade e autonomia. Bom, mas o que é melhor? Qual caminho devo procurar ou aconselhar meus filhos a seguirem.

Historicamente, vimos que, no tempo dos nossos avós, os empregos públicos eram os únicos e os mais almejados. Carreira no Banco do Brasil, nos Correios, tudo pela estabilidade e a possibilidade de estar seguro com uma boa aposentadoria. Por muitos anos, a estabilidade e o crescimento vertical dentro das empresas foi muito valorizado. Os integrantes da geração baby boomer (aqueles que nasceram logo após a Segunda Guerra Mundial) também buscaram empresas para estabilizarem e crescerem, contudo preferiram o setor privado no qual podem crescer com o esforço próprio. Valorizavam o esforço individual, o reconhecimento da lealdade e a dedicação ao que fazem. Fato este não encontrado no serviço público, uma vez que o crescimento efetivo não se dá da mesma forma, já que é preciso às vezes passar por outro concurso para crescer. Na geração Y e Z, a autonomia e a qualidade de vida são os desejos maiores, não se tem muito apego às carreiras, e, sim, à satisfação pessoal.

Para dar seguimento a esta resposta, quero acrescentar dois fatores importantes para sua reflexão: um deles é sobre a lógica de se estudar muito para usar muito pouco do conhecimento adquirido na vaga que conquistar. Essa é a lógica dos concursos públicos, que pode ser constatada na insatisfação de muitos que hoje

sentem-se angustiados, mesmo com a conquista de uma vaga pública que lhes garantiu a tão almejada segurança. A teoria demonstra que as seleções de pessoas para os concursos cada vez mais elegem pessoas muito qualificadas para funções pouco desafiadoras, o que traz a frustração como consequência. Um concursado estuda muito, conquista muitos títulos acadêmicos e, depois de muito estudo, é aprovado. Nesse momento, encontra uma posição com boa remuneração, mas logo fica insatisfeito, pois o nível de desafio não o motiva, ele passa apenas a rotina do dia a dia. Todo o esforço investido, todo o conhecimento conquistado não é requerido. Uma segunda reflexão que nos ajuda a responder à pergunta do título é acerca do Flow (termo em inglês que significa fluxo) quando o indivíduo tem equilíbrio entre desafio e competência, consegue se desenvolver e crescer, pois está em flow. Precisamos desse equilíbrio para a nossa felicidade.

Analisando essas duas questões e com as experiências destes anos de atendimento, “Serviço público ou privado?” Não deve, enfim, ser a pergunta. Cada um deve buscar posições nas quais consiga usar seus pontos fortes, sentir que suas habilidades são requeridas, suas competências necessárias para descobrir propósito no que faz. Salário e segurança podem até trazer certas garantias, mas a sustentabilidade só é processada com o propósito alinhado ao desafio e ao aproveitamento de sua competência.

Qual a melhor época de se fazer um intercâmbio?

A primeira resposta: é quando você quiser, puder ou estiver disposto. Na vida, para se fazer qualquer coisa, é necessário ter atitude, ou seja, estar disposto, querer, não basta ter conhecimento ou habilidade. A ação fica precária, assim como o resultado alcançado. São muitos os exemplos que acompanhei nesta caminhada como coach de carreira. Pessoas que possuem a carteira de motorista possuem o carro, mas detestam dirigir e, por isso, todas as vezes que podem, evitam o carro. E outras, casos mais graves ainda, que cursaram a faculdade escolhida pelos pais, até se esforçaram para exercer por dois anos ou mais a profissão e, depois de muita frustração, desistiram.

Na vida, para se fazer qualquer coisa, é necessário ter atitude, ou seja, estar disposto, querer, não basta ter conhecimento ou habilidade.

Não existe, portanto, época adequada para um intercâmbio. Nada é mais importante do que saber o quanto você está aberto e disponível para esta etapa da sua vida. Nada que não se faça por vontade própria e consciência individual poderá ter maior aproveitamento.

Em cada época da vida, a absorção e o aproveitamento da experiência poderá ser diferente, mas com conteúdo e especificações muito semelhantes. Vamos entender melhor... morar em outro país significa, antes de mais nada, aprender uma nova língua. Essa é a conquis-

ta comum, porém, para um recém-formado, é a garantia de uma oportunidade melhor num mercado de trabalho tão exigente. Não será diferente de um profissional já experiente e que está fazendo uma mudança de carreira, ou tornando-se um empreendedor. O ciclo de vida é diferente, mas o ganho com a nova língua é o mesmo. Abrem-se outras possibilidades. Com o mundo globalizado, tudo ficará mais fácil e acessível com o conhecimento adquirido.

Outro fator que se assemelha para qualquer idade também é a ampliação do pensamento e da tolerância, as diferenças de culturas. Compreender e viver com regras e hábitos diferentes dos apreendidos em sua vida familiar reabre vários canais de aprendizado. Novamente aqui, o aprendizado vem da mesma forma, mas, para um adolescente, as descobertas serão diferentes de um profissional em qualquer outra idade, pois os interesses e aberturas serão igualmente distintos. Contudo, a conquista será, com certeza, transformadora para ambos.

Ninguém, em qualquer idade, volta de uma viagem, pequena que seja, para outro país sem um aprendizado. O intercâmbio é apenas uma ampliação desse aprendizado. Quanto maior a exposição, maior a transformação.

Desafie você a um intercâmbio e amplie seus horizontes!

Adeus ano velho

Vamos começar pelo título: dar adeus a este ano todos querem, um ano de fato difícil. Muitos fatos lamentáveis, dados de uma estatística muito pesada. Índices alarmantes de desempregos, chegando a 32%, demissões em massa até nas áreas em que o emprego parecia seguro. O plano de demissão incentivada do Banco do Brasil veio neste fim de ano para encerrar o pacote de surpresas desagradáveis. Tenho recebido muitas solicitações de ajuda, pessoas em busca de entender e tentar buscar outra saída para sua vida. Subiram muito os índices de depressão. É preciso, enfim, realmente fazer algo.

Dar adeus a um ano velho vai se tornando cada dia mais desejado, pois há esperança de se olhar para um novo futuro, uma nova perspectiva. A esperança é uma força que move você. Dar adeus ao ano velho é deixar para traz tudo que não foi positivo e virar a página com um olhar novo, com tendências positivas.

A psicologia positiva traz a perspectiva de um olhar, positivando o que funciona, valorizando o que deu certo e o que trouxe prazer e harmonia a sua vida. Meu convite neste fim de ano, véspera de Natal, é que você possa dar adeus a tudo que (te) incomoda, tudo o que fez e não gostou. Faça uma lista de tudo o que realizou de bom, de todas as conquistas. Busque escrever e

defina começar o novo ano repetindo tudo o que tiver na lista. Procure se lembrar de tudo, não fique buscando grandes atividades, vale um café com um amigo, uma visita a um novo lugar, vale conhecer uma pessoa nova. As pequenas ações passam muitas vezes despercebidas. Coloque foco e repita quantas vezes quiser. Essa tarefa trará energia para sua vida nova.

Mas com a manutenção de tudo que foi positivo, potencializando o que deu certo, escolhendo o que e quem o faz bem. Escolha dar adeus não só ao ano velho, mas também a tudo que não o ajuda a crescer. Dê adeus às crenças limitantes, às pessoas que não o valorizam. Dê adeus ao emprego no qual você não consegue usar seus pontos fortes.

Em seu estado pleno de harmonia e boas energias, escolha, antes de tudo, você mesmo e potencialize os momentos felizes. Aproveite sua vida!

Dar adeus ao ano velho é deixar para traz tudo que não foi positivo e virar a página com um olhar novo, com tendências positivas.

Carreira

- 28 O ano que começa a rotina
- 29 O frágil em alta
- 30 O plano B
- 31 Prepare-se! Você pode ser o próximo!
- 32 A idade de começar
- 33 O poder da pergunta
- 34 As escolha de um líder
- 35 Propósito ambientado
- 36 Empoderamento da Mulher
- 37 Ações de peso
- 38 O tempo ideal para ficar numa empresa
- 39 Carreira x Profissional
- 40 Home Office: Disciplina para trabalhar em casa
- 41 Incentivos sustentáveis
- 42 Estamos na UTI, mas tem cura
- 43 Produção diária
- 44 Contratações
- 45 Grandes diferenças pequenas
- 46 Dúvidas para contratar?
- 47 A diversidade amplia?
- 48 Sustentabilidade das empresas
- 49 CHA: tome e compartilhe

O ano que começa e a rotina

Um ano começa e a rotina se instala, mas como estamos na primeira semana ainda, vamos propor uma reflexão que servirá para todos os meses do ano.

Quando se aproxima dezembro, os corações amolecem e as reflexões são propostas por todos. São tantas as mensagens que fica até difícil escolher uma. Antes mesmo de você conseguir analisar, já chegou outra e mais outra. Algumas nos tocam profundamente, outras nos divertem e algumas nem lemos totalmente. Mas a pergunta que aqui quero colocar é: Qual foi a melhor reflexão? Qual foi a diferença que algumas delas lhe proporcionaram? No fim de ano, fazemos muitas promessas, voltamos a sonhar, a ter esperança. No entanto, o ano começa e a rotina se instala.

A reflexão que mais me fez pensar neste ano não foi de alguém famoso, na verdade, foi de um desconhecido. Acho até que por isso quis trazer aqui para dividir com vocês. E é assim: vai começar um ano e escrever um novo capítulo? Ou será um novo livro? A ideia é exatamente essa, antes de começar a escrever vamos ler o que foi escrito em 2015?

No final de 2014, quais eram seus sonhos? Quais promessas fizeram? E quando o ano começou? Dia primeiro de janeiro você implantou algo novo? O convite é que você possa passar mês a mês revendo suas conquistas, suas vitórias, seus desejos. Parou de fumar? Conquistou um novo emprego? Casou? Perdeu o emprego? Separou? Começou a correr? Na verdade, o mais importante é passar cada mês e conseguir extrair seu aprendizado. Seu livro está aí na sua mão, cada página foi escrita por você, a bibliografia é de sua autoria. O que quer que fique registrado? Por que quer ser lembrado? Essa é a hora de revisar, mas lembrando de que não se pode apagar o passado, mas escrever 2016 considerando o

já vivido. O novo ano é exatamente isso, uma nova oportunidade de escrever um capítulo diferente dispensando aquilo que não gostou e, claro, uma chance de repetir e persistir com o conquistado para ficar ainda mais fortalecido no novo ano.

Releia seu livro, festeje as conquistas e reveja

Vai começar um ano e escrever um novo capítulo? Ou será um novo livro?

cada etapa para agora poder escrever um novo livro, com capítulos inéditos, usando seu potencial com muita força, aproveitando cada minuto e orgulhando-se de cada conquista.

Não permita que a rotina possa interromper seu novo livro. Levante-se todos os dias relembrando o dia anterior para poder consertar o rumo.

Aproveite agora, para, no final do ano, ter orgulho de ler sua bibliografia.

Que comece 2016...

O frágil em alta

E o que seria frágil? Algo que quebra, que es- traga fácil? Muitos evitam qualquer objeto ou situação frágil, como forma de evitar a se ar- riscar ou até mesmo a se contaminar. Mostrar- se frágil não é sustentável, é desqualificante. Quero, neste momento, focar a sua percepção na fragilidade como sensibilidade, autoconhe- cimento. Já tinha feito essa equivalência?

No conceito original, o sentido da palavra é re- almente ruim: é aquilo que quebra ou não resis- te. Mas encarar a fragilidade como sensibilidade é perceber as nossas fragilidades, a do outro, da empresa, do mercado. Se você se mostrar frá-

Colocar-se como frágil e ampliar sua percepção poderá evitar muitos problemas: estresse, solidão, desemprego, separações, brigas, depressão, e muitos outros.

gil ou sensível a isso, poderá descobrir quanta força possui. Por ser o lado frágil da relação, poderá, então, ser mais sensível e, por isso, le- var mais tempo para fazer ou apreciar qualquer situação. Poderá realizar com mais cuidado e até com delicadeza o que precisar fazer. Poderá, enfim, observar o implícito, o que ninguém viu.

Agora lhe pergunto de que este mundo está mais precisando? Da fragilidade ou da dureza? Da sensibilidade ou da rudeza.

O mercado recessivo e agressivo tem causado uma onda de proteção nas pessoas que afasta a sensibilidade. As relações, a cada dia, estão mais distantes e, por isso, mais superficiais, tornando-se frágeis, possíveis de quebrar. A comunicação é cada vez mais abreviada e in- formatizada. Os acordos são por e-mail, What- sApp e outras redes sociais. Toda essa constru- ção parece fortalecer as pessoas pela sensação equivocada de proteção.

Colocar-se como frágil e ampliar sua percep- ção poderá evitar muitos problemas: estres- se, solidão, desemprego, separações, brigas, depressão e muitos outros ainda não descri- tos pela literatura. Bom, o mais importante é distinguir que ser frágil não necessariamente é ser fraco. É preciso usar da fragilidade em bus- ca do cuidado e da atenção em relação ao outro. Procure, neste ano, usar sua sensibilidade, sua delicadeza para tratar os outros. Faça diferente e com mais cuidado, isso fará você crescer e se tornar mais importante.

Somente quando seus pares – subordinado ou chefe – desenvolvem-se, é que você se torna mais forte e resistente.

O plano B

Plano B: essa é mais uma das metáforas que acabam virando certeza. Muitos já usam a estratégia, contudo, nem sempre estão preparados para as adversidades, esquecem-se de fazer o seu plano B.

Quando você começa algo, seja no trabalho ou na vida pessoal, é muito comum que entre de cabeça e faça com o coração, pois, com frequência, é a emoção que o carrega. A emoção é mais ágil, mais rápida, mas, muitas vezes, quase impossível de ser controlada. Perceba que falei quase, pois, do outro lado, existe a razão: mais organizada e sistematizada. Ela pode auxiliá-lo no plano B. Cada iniciativa ou decisão deve sempre ser tomada com muito cuidado, elegendo alguns indicadores de sucesso e de controle.

O plano B é uma saída de contingência, porque abre outra possibilidade pela própria incerteza da necessidade. Atirar-se, arriscar-se é sempre bom, mas olhar o passo seguinte, ou, principalmente, o outro lado da questão, pode fazer toda diferença quando você já estiver mais envolvido com a situação.

Como será sua vida ou carreira? Já se fez essa pergunta? Um plano B não é necessariamente para substituir o que não deu certo, pode também ser para melhorar, evoluir. Um exemplo: quando a pessoa está num emprego que não a satisfaz, mas que a sustenta, fazer o plano B é buscar realmente a oportunidade tão almejada. É preparar-se para migrar de carreira ou de negócio, para um que possa oferecer, além de rentabilidade, maior prazer em executar.

Ter um plano B pode parecer muito trabalhoso. É como se mantivéssemos a sensação de deixar de viver o momento e estarmos sempre muito preparados para o pior, alimentando pensamentos negativos. No entanto, pode ser o plano B que o salvará de uma grande decepção. Outro bom exemplo é pensar no seu financeiro, fazer uma poupança mensal, independentemente do seu objetivo. Esse pode ser o melhor plano para a conquista de algo que você ainda nem conhece, ou não espera.

Ter metas e rever as estratégias para corrigir o rumo é sinal de inteligência emocional, além de demonstração de maior adaptabilidade, características muito solicitadas no mercado atual. Esta última, ainda, permitirá que você se desenvolva melhor, pois facilita todas as outras, adaptar-se significa aqui, ampliar espaços. Se adotar maneiras diferentes de adaptar-se, fará você conhecer outras possibilidades, construir através de outros pontos de vistas, vários planos B:

Siga seu instinto, arrisque-se, não perca as oportunidades, mas possua sempre seu plano B. Organize sua possibilidade de não estar preso a nenhum emprego, a clientes, a dependência compromete o seu crescimento e reduz sua capacidade. Cuide primeiro de você!

O plano B é uma saída de contingência,
porque abre outra possibilidade pela própria
incerteza da necessidade.

Prepare-se! Você pode ser o próximo!

Quando o ano começa, todos alimentam vários pensamentos e fazem muitos planos, até que os dias passam e a rotina toma conta do tempo e de sua estrutura. Não é preciso lembrar que nosso país está em crise e que nosso estado, que é menor, acaba sofrendo mais as consequências deste momento. É só ligar a televisão para ouvir: altos índices de demissões, elevado número de falências, juros astronômicos, dólar aumentando e as oportunidades e os salários diminuindo.

Estar preparado para tudo isso não é fácil, mas esta pode ser uma grande oportunidade de você não ter ainda mais uma surpresa, ou melhor, de não fazer parte da estatística dos desempregados.

Quem possui um emprego hoje e, principalmente, gosta do que faz precisa estar atento a alguns passos. O primeiro deles e o mais importante é conseguir mensurar qual a sua entrega e a sua importância dentro do negócio da empresa.

A sua atividade está ligada a qual fase dos resultados? Bom, se você nunca parou para pensar nisso, esta é a hora. Sua atividade, para ser perene, precisa ser lucrativa precisa se desenvolver e apoiar a empresa nesta fase difícil. Para tanto, quanto maior sua percepção e relação com o negócio da empresa, mais seu emprego está garantido.

Quanto maior sua percepção e relação com o negócio da empresa, mais seu emprego está garantido.

Outra grande questão é o quanto sua rede de contatos dentro da companhia o conecta às pessoas que tomam as decisões ou não. É importante que você se faça presente sem ser inoportuno. Divulgar as ações positivas e os resultados do seu trabalho auxilia nessa sustentação. Por isso, é muito importante que você converse com quem decide, crie uma rede que possa mantê-lo conectado às informações estratégicas da empresa, possibilitando que você possa colaborar com as ações e apoiar a equipe no desenvolvimento de cada ação.

Disponibilidade e/ou versatilidade. Essas são outras características que pertencem ao perfil daquele que pretende se manter empregado. Procure se fazer presente e mostrar sua disponibilidade para colaborar no que for preciso. Disponibilize seu tempo ocioso para resolver os problemas dos outros. Aprenda outras tarefas, para, quem sabe, poder substituir, nas férias, outras pessoas ou em qualquer emergência. Procure aprender sempre uma tarefa nova. Muitas vezes, o crescimento vislumbrado pelas pessoas é vertical, mas vários estudos comprovam que primeiro se deve crescer horizontalmente, aprendendo todas as funções que estão ao seu redor, para, posteriormente, poder assumir outros cargos, outros desafios.

Prepare-se e fique alerta para não só manter seu emprego, mas também para crescer nele, ajudando a sua empresa a avançar.

A Idade de começar

Qual o dia ou a hora de começar? Ou, mais especificamente, qual a idade certa para começar a trabalhar? Antigamente, o trabalho começava muito mais cedo, todos em casa tinham sua responsabilidade e davam a sua contribuição. A cada ano que passa, essa idade está sendo entendida, principalmente no Brasil. Nos Estados Unidos, existe a tradição de o filho sair de casa para fazer a faculdade, na contramão do Brasil. No nosso país, temos visto várias famílias reclamarem que os filhos não querem mais sair de casa, permanecem com a família durante a faculdade, depois fazem MBA e vão ficando.

Se pensarmos em trabalho como algo pesado e cansativo, tendemos a evitar que nossos filhos iniciem esse desgaste tão cedo. Aqui se instala o maior problema da nossa época. Oitenta por cento das pessoas deixam a vida escolher por elas e vão reclamando ano a ano do sacrifício que é trabalhar.

A boa notícia é que, quanto antes você colocar seu filho para experimentar a execução de atividades, mais fácil será a escolha dele quando tiver que fazê-la. Crianças superprotegidas são muito frágeis, pois possuem poucas experiências. Assim, o arcabouço de escolhas fica limitado. Mais que conhecer o mundo todo viajando, é necessário ter experiências com algo produtivo, prazeroso e que é feito com orgulho. Essa é uma atividade laboral que precisa ser experimentada. Pergunte a um músico se ele se deu conta de que ficou dois dias definindo uma melodia? Pergunte a um escritor quanto tempo se dedicou a um livro; a um médico, depois de 10 horas de cirurgia, tendo salvado uma vida, se ele teve ideia do tempo gasto nessa experiência; a um atleta com uma medalha, depois de um ano de treino intensivo, se ele tem a dimensão da entrega feita. Muitos certamente res-

ponderão: “Nem me lembrei disso”! Sabe por quê? O propósito era maior do que a atividade. Por isso o tempo corre sem se perceber.

Possibilite que seu filho experimente de tudo: comidas, temperos, atividades. Não deixe suas preferências e/ou decepções os influenciarem negativamente. Permita que cada um tenha as suas experiências. Comece por atividades simples, como pagar uma conta, controlar sua mesada. Programar e fazer uma viagem toda organizada por ele, isso pode ser um grande diferencial no mercado de trabalho. Estar apto a resolver e a enfrentar pequenos obstáculos do dia a dia será um diferencial.

Logo no primeiro ano de faculdade, inicia-se uma nova fase e a mais importante. Nessa etapa, será muito importante experimentar todas as atividades que aquela teoria poderia lhe proporcionar. Agora, fique atento, ajude a diferenciar nesse momento o que é mais importante. Inicialmente, é só conhecer e não ganhar dinheiro. Saber isso faz toda diferença. É preciso aprender a trabalhar no que gosta, só assim depois você ganhará mais.

Aqueles que trabalham por prazer e priorizam seu propósito no seu dia a dia alcançam destaque em relação aos demais! Não se preocupe com a idade, em cada fase, temos muitas oportunidades e todas são diferentes. Aprenda com elas, e escolha sua melhor experiência para sustentá-lo!

O poder da pergunta

O que nos faz buscar sempre as respostas se ainda não aprendemos a fazer perguntas?

A pergunta é o que nos possibilita maior reflexão e, por conseguinte, aprendizado. Se você buscar se lembrar do quanto, na infância, era inquisitivo e curioso, vai poder notar o quanto deixou de fazer perguntas. As crianças perguntam muito! O que é? E, principalmente, por quê? São curiosas, querem entender, descobrir e também questionar a veracidade de tudo. Quanto mais vão crescendo, mais essa habilidade vai diminuindo e erradamente sendo trocada pela falsa sabedoria. Falsa, porque os adultos se acham prontos, com experiência suficiente para

Quem pergunta usa da maior e melhor forma de construção de conhecimento e solução de problemas, a maiêutica.

decidirem. Assim, colocam-se como aquele que sabe, que tem respostas, que conhece e não precisa de ajuda. Minha pesquisa de mestrado comprovou que, quanto maior sua escolaridade, menor sua afabilidade, quanto mais se estuda mais se afasta da humildade da pergunta, mais seguro e independente se torna. Essa característica você pode constatar na sua rotina. Tenho certeza de que se você olhar para o lado, também conseguirá ver pessoas tão conhecedoras de tudo que pouco se permitem trocar ideias apenas dão ordens. O cargo ocupado, a posição social ou somente a idade já são capazes de garantir a certeza

do saber, e, assim, tornar essa certeza ainda maior, evitando ao máximo perguntar!

No senso comum, quem pergunta, pede ajuda, é visto como fraco, ignorante e/ou com baixa autonomia. O mercado valoriza o ser independente. Há, contudo, de se diferenciar a fraqueza do ato de perguntar. Quem pergunta usa da maior e melhor forma de construção de conhecimento e solução de problemas, a maiêutica: “método socrático que consiste na multiplicação de perguntas, induzindo o interlocutor na descoberta de suas próprias verdades e na conceituação geral de um objeto”. Com esse modelo, é possível ampliar o conhecimento e fundamentá-lo de maneira mais homogênea e consistente.

Com o conhecimento de fato, a afabilidade e a humildade transformam-se em segurança, em poder e até em autoconfiança. Cria-se, desse modo, a oportunidade, a abertura às novidades e ao puro aprendizado, que deve ser contínuo.

Perguntar é sinal de inteligência emocional: competência mais valorizada no mercado de trabalho. Tenha coragem! Pergunte sempre!

As escolhas de um líder

Muitas pessoas confundem ser líder com a promoção que acabou de receber. A posição de chefe ou de qualquer cargo com subordinados não lhe torna um líder. Esta é uma função consentida, ou seja, temporária. Você está chefe, não é chefe, alguém o colocou neste lugar, nesta posição. Líder, na maioria das vezes, aparece em várias situações, ele surge. Você é líder? Ser líder é ter carisma, é ter seguidores e não subordinados.

Liderança é algo apreendido? A resposta a essa pergunta é complexa e extensa, no entanto, como psicóloga, diria que a resposta é simples: sim. É possível desenvolver a competência e oportunizar as habilidades para que um potencial possa se tornar efetivo em sua função. Se você se aprofundar um pouco mais no conceito, verá que não basta estar na função como superior. É preciso exercitar as competências com sequência e frequência, até que seus resultados possam aparecer de maneira sustentável em sua equipe.

Inicialmente, é necessário perceber que não se trata mais de apenas fazer. As competências que fizeram você se destacar como profissional até aqui, não mais o sustentarão enquanto líder, ou chefe de uma equipe. Nessa nova fase, é preciso fazer com que o outro faça, não é só fazer bem feito. Para essa atividade, outras características são requeridas. Posso aqui elencar algumas delas para especificar o que afirmo. Para um Trainee início de carreira, são valorizadas, autonomia, independência, pró-atividade, no entanto quando esse profissional vi-

rar um líder, essa atitude já não teria o mesmo valor. Essa mesma característica o classificaria como líder autoritário e centralizador: Nessa nova fase, é preciso equacionar o ritmo do outro em conformidade com a capacidade da sua equipe. Não bastará fazer, será importante apoiar a execução.

Outra competência muito valorizada nessa nova fase é a empatia, diferente da simpatia. Em minha opinião, Bene Brown é a pesquisadora que melhor diferenciou essas duas características. Ser simpática afasta as pessoas, ou as mantém numa distância administrável. Ser empático aproxima, envolve, escuta de dentro para fora. Um líder precisa ser empático.

Para finalizar, mas sem esgotar o assunto, pois ainda teria muitas outras competências para identificar, o líder precisa inspirar, muito além de somente dizer para onde e como ir. A inspiração vem do propósito da construção do comprometimento, traz a razão do que fazer, os porquês do executar. Quando se sabe o porquê de se fazer alguma coisa, você faz. Simples assim. Não há necessidade de ser mandado ou coagido, a produção aumenta e o líder vai inspirando com novos desafios. Faça as escolhas certas, seja um líder inspirador!

Nessa nova fase, é preciso fazer com que o outro faça, não é só fazer bem feito.

Propósito ambientado

Propósito é hoje o termo mais repetido no ambiente organizacional. Todos precisam ter propósito. As gerações Z e Y só trabalham quando encontram propósito em sua atividade. E o que significa ter propósito? Como encontrar propósito no seu trabalho? Qual o propósito da sua vida?

As gerações anteriores ao “baby boomer” (conceito que surgiu logo após o fim da Segunda Guerra Mundial. Hoje, estas pessoas estão com mais de 45 anos e se caracterizam por gostarem de um emprego fixo e estável), trabalhavam por outros valores preferiam carreiras hierárquicas que garantiam segurança, lealdade e por consequência sua permanência na mesma empresa:

Conseguir ambientar o propósito hoje é integrar todas as gerações e diversidades contidas numa empresa. Este é o maior desafio dos líderes. Existem muitas teorias que estudam essas estruturas. Separei aqui alguns pontos para que você possa refletir sobre elas e para que você construa sua caminhada de forma independente, caso seja ou não um líder. Primeiro é importante lembrar que líder é um observador e um desenvolvedor de pessoas. Aqueles que não se atentam aos aspectos abaixo estão realmente afastados do papel de líder.

O primeiro aspecto importante é o conhecimento de cada um de seus colaboradores. Saber suas diferenças, preferências e também seus valores aumenta a possibilidade de comprometimento desse colaborador. A singularidade é um conceito hoje muito valorizado e sustenta esse primeiro alerta. O indivíduo é um ser singular, original e único. O líder que coloca toda sua equipe em uma mesma identificação, atua com ações globais e falas genéricas, tem mais dificuldade de atingir seu resultado. No nosso

dia a dia, este seria o ditador, o centralizador. Assim, o ideal seria quando esse líder trabalha em conjunto com uma equipe, mas valoriza individualmente.

Outro aspecto importante é o da transparência e justiça. Como diria o ditado popular, “o combinado nunca é caro”. Agora é importante ser transparente, trazer de forma clara o que se espera de cada colaborador, esclarecer sobre qual o resultado será exigido e a maneira e o tempo para apresentar cada um deles. O empregado, quando possui suas metas e sabe o que e como executar cada atividade, ele o faz com menor desgaste e mais produtividade.

O último destaque aqui, mas não o menos importante: é necessário que o profissional tenha um propósito mais ambientado. Trata-se da integração de valores do indivíduo com os da empresa. Hoje vimos a necessidade de se desenvolver a sustentabilidade, garantindo qualidade de vida, por meio de ações politicamente corretas. Vários estudos comprovam que, quanto mais uma empresa dedica-se a esses aspectos, mais comprometido e dedicado será seu colaborador.

Cuide de alinhar seu propósito a sua execução diária, a seu ambiente de trabalho. Essa sintonia lhe será muito mais agradável.

Empoderamento da Mulher

Começo este texto separando as palavras do nosso título para, depois analisá-las em conjunto. A palavra “mulher” significa hoje ser diferente, representa a força, a habilidade de lidar com várias atividades ao mesmo tempo. A mulher atual conquistou o mercado de trabalho, trouxe nova forma de olhar para as pessoas e de cuidar de cada um de sua equipe.

A palavra “empoderamento” vem de poder mais ação, movimento, e significa a capacidade de se conquistar um espaço através de sua ação individual, de seu esforço contínuo. Tarefa essa que a mulher vem realizando com muita frequência ao longo destes anos. Voltando ao título original, juntando, portanto, novamente as palavras, aparece o motivo do crescimento das mulheres no mercado atual: elas adquiriram poder.

O caminho conquistado pelas mulheres para a obtenção deste destaque foi por meio de ações cotidianas, do trabalho árduo e de muita dedicação, chegando, assim, ao poder ou ao reconhecimento de uma figura extremamente importante nesta nova era da informação. Tal conquista foi naturalmente alcançada, por meio de ações muitas vezes não propositais.

Com o mercado de trabalho mais exigente e com a competitividade pressionando a especialização dos profissionais, a multifuncionalidade passa a ser exigida em primeira instância. Nesse aspecto, a mulher ganha um grande espaço. Acostumada ao trabalho no lar, onde várias habilidades são exigidas ao mesmo tempo e pouco preparo específico é requerido, a mulher experimentou, ao longo dos séculos, múltiplas vivências. A primeira delas em casa, onde necessitava cozinhar, organizar, definir as rotinas da secretária que a ajuda na lida, administrar as finanças e criar atividades para distrair e ensinar seus filhos. Essa gama de habilidades, desenvolvidas e repetidas várias

vezes pelas mulheres, permitiu-lhes uma flexibilidade pouco percebida no universo masculino. Essa multifuncionalidade é a primeira competência que destaco nesse processo do crescimento feminino.

A segunda competência, e não por isso menos importante, foi adquirida também de forma natural como a primeira: o olhar focado no desenvolvimento e no acolhimento do ser humano, sensibilidade conquistada pela experiência de ensinar diariamente o seu filho. O olhar se repete nas empresas, como líderes desenvolvedoras, capazes de acreditar nas pessoas e cuidar de cada uma delas.

Como falei no início, o empoderamento da mulher surgiu, enfim, não como algo premeditado e/ou consentido, mas, sim, por meio dessas ações diárias que foram sendo apreendidas em vários contextos. Esse é o seu grande diferencial, uma conquista natural por meio de esforços, da vontade de fazer o melhor e de se superar. Sabe-se também que elas ainda têm um grande caminho para equiparar-se aos homens, alcançando posições e melhor remuneração, mas isso é com o tempo.

Mulher, assuma suas conquistas!

O poder é consequência, como sempre foi! Siga em frente!

Ações de peso

Existem muitas atividades que podem melhorar sua performance no trabalho, mas algumas ações são realmente mais impactantes e, por isso, estou aqui intitulado de peso. Peso mesmo, com a implicação do quanto irão impactar em seu crescimento, fortalecendo-o para disputar o mercado de trabalho, que cada dia é mais concorrido.

Esta análise partirá do geral para, depois, abordar os pontos mais específicos. Equacionar todos os itens que interferem no equilíbrio de uma vida tranquila é como ver um moinho funcionando: cada parte precisa receber a mesma quantidade de água para rodar sem parar. A vida e a carreira também funcionam assim, precisam funcionar como uma roda e, como tal, precisam se movimentar de forma contínua. Dessa forma, à medida que vai circulando, vai impulsionando você para a vida afora.

Nessa roda, podem-se vislumbrar várias áreas, que, aqui, dividiremos em quatro grandes áreas: a social, a profissional, a pessoal e a dos relacionamentos. Para esta reflexão, é necessário analisar cada uma delas. Uma forma de fazer essa verificação é respondendo perguntas que possam fazê-lo entender onde você está e quais questões precisam ser melhoradas. Vamos exercitar... Dê uma nota de 0 a 10 para cada uma dessas áreas, respondendo a algumas perguntas: O quanto você está satisfeito? O quanto se sente realizado? Quanta energia você despende para cada uma dessas áreas? Na área social, quantos encontros com amigos? Qual foi sua última atividade em família? Qual o tempo para seu lazer? Qual o tempo dedicado somente a você? Quanto tempo dedica-se a sua formação? Qual foi o último livro que leu? E assim, sucessivamente. Agora dê a sua nota e verifique se essa roda está alinhada?

Para concluir esta análise, é melhor impulsionarmos esse moinho. É hora de pensar em

Equacionar todos os itens que interferem no equilíbrio de uma vida tranquila é como ver um moinho funcionando: cada parte precisa receber a mesma quantidade de água para rodar sem parar.

ações que possam ampliar essa nota e fazer sua roda da vida circular com maior desenvoltura. Procure pensar em ações para cada uma das áreas, mas que possam ser mensuradas e acompanhadas para que realmente proporcionem uma evolução para sua vida e carreira.

Faça diferença em sua vida. Não espere um feedback da vida. Cuide você mesmo de ajustar e aprimorar sua vida.

O tempo ideal para ficar numa empresa

O tema sobre o tempo de permanência do profissional nas empresas, apesar de antigo, é uma questão sobre a qual ainda muito se debate. É melhor fazer carreira em uma empresa ou ganhar experiência em várias?

Se, por um lado, a mudança de empresa com frequência pode significar falta de interesse ou de persistência, por outro, pode significar busca de crescimento e oportunidades. Em um momento como o atual, em que cada diferença conta, em um mercado de trabalho muito competitivo, o que vale mais? Ter mais experiências e informações de muitas empresas, aproveitando as oportunidades de crescimento, ou ficar muito tempo em uma só empresa para demonstrar lealdade e constância, absorvendo o máximo da sua cultura e dos seus processos?

Bom, para clarear um pouco essa questão, quero começar distinguindo alguns conceitos. Primeiro, os olhares dos dois lados dessa moeda, pois o olhar do empresário e o do funcionário têm perspectivas diferentes, mas podem se somar também. No livro *A águia e a galinha*, Leonardo Boff diz “Um ponto de vista é a vista de um ponto”. Quando essas perspectivas se somam na busca de resultados, todos querem

obtê-los e cada vez mais rapidamente. O tempo de cada um, contudo, é diferente e precisa ser respeitado. O empresário quer que o seu bom funcionário fique muito tempo em sua empresa, pois qualificar um novo é muito mais caro. Do outro lado, há a visão do funcionário, que quer mudar e acredita que só a mudança de empresa irá ampliar sua empregabilidade.

É possível passar por diferentes aprendizados mudando apenas de área, de função. O importante para todos nunca será apenas o movimento, mas as conquistas que levam seu nome, a história que construiu e, principalmente, o reconhecimento que obterá nesse caminho.

Na verdade, o tempo em cada empresa não é o que marcará sua carreira, mas, sim, o legado que deixar. Cuide de sua imagem, independentemente do tempo de que dispor para contribuir com uma empresa.

Na verdade, o tempo em cada empresa não é o que marcará sua carreira, mas, sim, o legado que deixar.

Carreira x Profissional

A carreira, segundo o dicionário Web, “É curso, profissão em que pode haver melhoria ou retrocesso. Esfera de atividade pessoal. Qualquer concurso: meio ou modo de proceder, decurso da exigência. Já ser um profissional, segundo o dicionário Priberan da língua portuguesa é: “profissional é aquele que é remunerado pelo trabalho que executa ou atividade que exerce, ou pode ser definido como aquele que tem conhecimentos da sua profissão, especialista”. Pode-se ver que os conceitos são complementares: um é o conteúdo e o outro, o caminho. À medida que você se torna um bom profissional, vai construindo sua carreira. Quanto mais especialista, quanto maior o caminho trilhado em sua carreira, mais consistente ele vai se tornando, pois, o sujeito vai se construindo como um profissional mais fortalecido e seguro de seus valores e potencial. Se parássemos por aqui, acredito que já teríamos uma resposta, mas acredito que você possa aproveitar e aprofundar sobre alguns outros aspectos.

À medida que
você se torna um
bom profissional,
vai construindo
sua carreira.

Engana-se, por exemplo, quem pensa que só se faz carreira quem tem formação escolar elevada ou muita experiência. Toda interação com o mundo será importante: cultura, viagens, pessoas, tudo vai ser adicionado ao profissional que você se tornará. Portanto, não economize ou poupe energia nessa fase, o importante é experimentar de tudo, um pouco de cada oportunidade, para ganhar bagagem, o que será um

diferencial quando for tomar suas decisões. São muitas escolhas ao longo de uma carreira, um bom profissional será aquele que conseguir tomar a melhor decisão frente às escolhas oferecidas, com maior ou menor segurança.

Ser profissional em uma atividade é, como o conceito acima revelou, diferenciar-se do amador, o qual não possui nem conhecimento, nem habilidade, nem atitude. Esse profissional não estudou ou leu nada sobre a atividade (conhecimento), nunca trabalhou nesse ramo ou, sequer, quer adquirir essa experiência (habilidade), o que o desclassifica totalmente para acrescentar essa atividade em seu histórico de carreira.

Escolher ser um profissional e obter muitas histórias para acrescentar em sua carreira, fará de você um destaque no mercado de trabalho.

Ter uma carreira que o faça se orgulhar de contar para seus filhos certamente fará de você um profissional de sucesso.

Home Office: Disciplina para Trabalhar em Casa

Nos tempos atuais, tornou-se comum o trabalho, antes executado em um escritório, passar a ser executado na casa do próprio profissional: home office. Então, quais práticas devem ser realizadas por esse profissional para que ele não confunda pessoal com profissional? Como tirar proveito dos benefícios e se desviar do que pode ser um entrave para a produtividade nessa modalidade de trabalho?

Esse é realmente um tema muito pertinente. Para iniciar essa resposta, é importante destacarmos a palavra que fará toda diferença nesta reflexão: disciplina. Para conseguir ser produtivo em casa, é preciso disciplina. As vantagens são conhecidas: o aumento do nível de satisfação do funcionário. Seja pelo maior tempo disponível perto da família, seja pela redução do estresse no trânsito, seja pelo menor custo para o empregador. E é nesta mesma vantagem que pode morar seu maior problema.

Para se administrar de forma produtiva o trabalho dentro de sua casa, será muito importante desenvolver rotinas muito claras para você e para todos os integrantes do grupo. Comunicar e estipular horários e espaços é o primeiro desafio. Você precisa ter um lugar seu, que estará disponível para seu trabalho durante toda a carga horária necessária ao contrato. Outro grande fator importante é ter equipamentos para uma excelente comunicação com seus pares na empresa e com os clientes. A agilidade da internet, o sistema telefônico deve possuir condições que garantam sua conexão integral por todo o tempo. Você poderá enfrentar problemas se possuir um sistema de internet com limitações e possuir filhos adolescentes que utilizam toda a capacidade de sua conexão, isso afetará consideravelmente em muito seu trabalho.

Depois de definidos os equipamentos e seu espaço, a disciplina para você deve passar pela definição do horário para iniciar, para ir à cozinha tomar um café, ao banheiro. Até a roupa que irá colocar pode afetar sua produtividade. Cuidar desses detalhes irá auxiliá-lo para maior concentração e construção de um ambiente favorável à produção. Trabalhar em seu escritório, por exemplo, com a roupa apropriada, fará grande diferença. Se, ao invés disso, você for trabalhar recostado no sofá e com a roupa que acabou de acordar, certamente o seu rendimento será outro. O corpo precisa de sinais positivos para captar as mudanças de energia e canalizá-la para suas funções intelectuais. Tomar um banho, arrumar-se para o trabalho e sentar-se com postura na cadeira do escritório ampliará sua capacidade de concentração e entrega, além de caracterizar para os outros presentes na casa a diferença do seu espaço para o trabalho.

Evite passear pelo ambiente, pois as distrações são maiores e mais potencializadas por serem mais íntimas.

Faça um plano de metas a serem cumpridas por semana, por dia, e monitorize sua entrega para poder organizar o curso a tempo de perder esse benefício.

Incentivos sustentáveis

A maioria das pessoas acreditam que a satisfação no trabalho está ligada ao incentivo financeiro que ela recebe, e assim vincula sua vida profissional às empresas com maiores incentivos financeiros. Muitos têm sido os esforços de estudiosos em definir o que satisfaz mais um funcionário dentro de uma empresa. Algumas ferramentas foram criadas no mundo corporativo para ajudarem na mensuração da satisfação, dentre elas: pesquisa de clima, entrevistas de desligamento e pesquisas de engajamento. Todos esses instrumentos objetivando conhecer para reter os talentos neste mercado tão competitivo. Com todos esses dados, conclui-se que o sustento financeiro passa por uma necessidade básica, no entanto é insuficiente para manutenção da satisfação. O salário oferecido atrai e pode ser um diferencial na contratação, mas não é capaz de reter o profissional por muito tempo.

Na maioria das empresas brasileiras, ainda podemos constatar a escala financeira como sendo a mais importante na retenção e/ou motivação de uma pessoa dentro de uma empresa. Poucas são as iniciativas em busca de atender à singularidade humana. Falta articulação entre os projetos particulares de carreira e as estratégias de crescimento das empresas. Ampliando essa conclusão para a vida em geral, será que o maior, ou o único objetivo na vida é ganhar mais e mais dinheiro? Se considerássemos o dinheiro gerando satisfação, como verdade absoluta, não teríamos problemas de insatisfação, depressão e incertezas nas classes A e B. Pessoas que ganharam na loteria não poderiam ser infelizes.

Vários estudos revelam dados para nos facilitar nesta análise. Cito a última pesquisa publicada neste ano na revista Melhor, por especialistas em Gestão de Pessoas. Os dados demonstram que, nas empresas, 60% desejam crescimento na carreira, em detrimento de

qualquer outro benefício. Esse é mais um dado comprobatório que nos mostram a necessidade de reconhecimento, de que as pessoas desejam deixar seu legado. Todos querem ter valor por aquilo que executam, querem ser reconhecidos pelo que realizam. A satisfação está ligada ao senso de pertencimento, cresce proporcionalmente, ao engajamento no que faz, ao propósito individual. Vale mais um aperto de mão e um elogio em público do que 10% de aumento no bolso de forma silenciosa e anônima. Os prêmios de bonificação em uma empresa atraem novos funcionários, mas logo que entram, o que os mantém será o clima acolhedor, a integração, o reconhecimento e o crescimento conquistador, a convivência de cada dia com a equipe e liderança.

Escute seus pares, subordinados e ou superiores, independentemente do lugar que ocupe na empresa, procure valorizar as pessoas e será assim valorizado. Para se manter em crescimento, semeie a cultura do reconhecimento, do elogio, do acolhimento. Certamente o outro e você prosperarão com mais rapidez. Conheça e contribua com quem trabalha, os ventos que você espalha são os mesmos que semearão seu crescimento.

O incentivo que você almeja também é o mesmo desejado pelos que estão a sua volta. Pratique de forma empática os elogios que gostaria de receber, esse será o incentivo mais sustentável ao longo do tempo e consequentemente conduzirão você ao crescimento almejado!

Estamos na UTI, mas tem cura

Os momentos vividos pelos profissionais no Brasil têm trazido muitos problemas emocionais, como depressão e outras doenças provenientes do estresse. O último estudo do gerenciamento do estresse mostra a triste estatística: o Brasil registra um suicídio a cada 30 minutos. Essa afirmação nos mostra que precisamos atuar como numa UTI. E você sabe o que significa essa sigla? Unidade de Tratamento Intensivo é um local onde não se pode perder o foco, é preciso monitorar todos os sinais e ir avaliando cada indício de melhoria. Com os resultados sendo coletados, vão aumentando e/ou diminuindo as dosagens de antídotos para a melhoria contínua do quadro.

E você? Ainda está olhando sem nenhuma atitude? Está aguardando mais o que acontecer para agir?

Brasil, você, sua empresa, todos nós precisamos nos colocar numa UTI e acreditar na melhoria. Acreditar, mas com ações específicas e bem direcionadas, ou melhor, monitoradas para uma recuperação rápida. Existem muitas atitudes a serem tomadas. No entanto, cada um deve cuidar do seu quintal, pensar no que poderá fazer hoje e a cada dia para dar seguimento ao seu projeto de vida.

Possuímos muitos recursos, além de aprendido, para compreender a cura. As tendências econômicas não sinalizam melhorias rápidas, mas internamente temos um caminho muito grande ainda para percorrer e todos juntos

chegaremos à recuperação almejada. É preciso educar, ensinar, procurar novas formas de fazer e principalmente aprender com todas as experiências que temos nos outros países. Procure cuidar de seu caminho, não deixe seu desejo se perder ou diminuir por qualquer crise.

Cuide de seu corpo e mente, avalie seu conhecimento, seus sentimentos, procurando mantê-los sempre saudáveis e prontos para agir em busca de outras conquistas. Use a disciplina de um atleta que treina quatro anos para uma única prova. Use a precisão de um atirador de elite para atingir seu alvo, a sabedoria de um monge para saber esperar e ouvir os sinais do seu corpo e de sua mente. Sintonize e sincronize tudo isso em seu caminho. Se não deu certo, é porque ainda não é o final da linha, ainda tem mais caminho para trilhar.

Quando sabemos equilibrar, podemos tudo, conseguimos o que queremos, os sucessos maiores são alcançados por uma bela e sistemática determinação, a realização. Cada dia é uma vitória, é um passo no seu caminho, aproveite todos, cada um deles, e crie o futuro que deseja ter. Saia da UTI, cuide de sua alta!

Cuide de seu corpo e mente, avalie seu conhecimento, seus sentimentos, procurando mantê-los sempre saudáveis e prontos para agir.

Produção diária

Pensar em um tema toda semana foi um desafio a que me propus há dois anos. Acordei numa das muitas reflexões que tenho feito e decidi viver, ou melhor, responder às muitas perguntas que faço aos meus pacientes, clientes, coaches ou como queiram se identificar. A primeira delas foi o que vou deixar de legado? Qual a conquista que ainda quero obter? A congruência entre o que se fala e o que se faz é a primeira forma de viver a plenitude. Então respondi a minhas perguntas poderosas e fiz minha lista.

Na lista, havia ações de todas as áreas, e aqui vou compartilhar essa reflexão como um desabafo, mas com claro objetivo de incentivá-lo a fazer sua lista também. Vou começar pela família: decidi que quero me dedicar mais tempo a todos, afinal ter pai, mãe e avós vivos é um privilégio. Compartilhar viagens e também comemorar cada conquista juntos é sempre melhor.

É preciso despir-se totalmente das desculpas e todos os dias produzir algo.

Outro item da lista foi visitar lugares onde a natureza é o convite, beber vinhos e conhecer pessoas. Arriscar, ousar e compartilhar novas maneiras de fazer um pouco de tudo, usando, na vida pessoal, o que profissionalmente sempre funcionou. Vida focada, com sonhos e muitas realizações, deixar ir, menos controle e mais compartilhamento.

A lista foi ficando cada vez maior, mas ainda queria mais. Aí percebi que estudei muito nesta minha vida e que precisava compartilhar, dis-

tribuir tudo o que conquistei. Queria voluntariar-me mais e, assim, decidi escrever um blog. Tudo isso começou quando pensei em qual das minhas produções diárias compartilharia com as pessoas? O que poderia fazer todos os dias?

Quando começamos a tomar conta dos nossos passos diários, diminuimos a angústia do que não fizemos ontem e a ansiedade do que faremos amanhã. Viver o aqui e agora é uma máxima da Gestalt (minha primeira formação), é cuidar da produção diária, focar no seu hoje, é evoluir e caminhar com mais coerência.

Para executar sua lista, é preciso transformá-la em passos diários. É preciso despir-se totalmente das desculpas e todos os dias produzir algo. Assim a natureza conspira a seu favor, a produção diária edifica as mudanças e protagoniza a conquista.

Foi assim que cheguei a assinar esta coluna. Ela surgiu depois do blog e a ideia, em ambos os casos, é compartilhar. Foi assim que surgiu o convite para a coluna neste jornal e, há um mês, para um quadro na rádio Band News FM. Produção diária que conquista espaço e conspira a seu favor. Agora a possibilidade de compartilhar aumentou...

Comece fazendo sua lista, mas termine definindo sua produção diária e procure ser feliz só por hoje!

Contratações

Contratar pessoas neste momento de crise, quando temos muitas ofertas, pode parecer mais fácil, mas há de se ter cuidados. É realmente factível que, quando se tem muitos candidatos, pode-se fazer uma escolha mais tranquila e ponderada, pois escolher diante de um número maior de opções sempre é mais favorável. O alerta é que, mesmo assim, é muito importante se concentrar nas qualidades e habilidades pretendidas para sua contratação. Muitos candidatos mentem ou omitem informações importantes no momento da entrevista de emprego. O risco é que o custo de contratações equivocadas é sempre muito alto, além das possíveis frustrações. Seguem três recomendações imprescindíveis que vivenciei nestes anos de processos seletivos:

1. Conhecimentos básicos desejáveis

Escrever no currículo que se formou em um curso ou domina o Excel ou sabe algum idioma é muito fácil, pois, no papel ou na internet, cabe qualquer coisa. Atenção, pois todas essas informações precisam ser avaliadas e, se for possível, com provas práticas. Um grande exemplo desse item é o número de profissionais formados em psicologia que nunca fizeram um laudo psicológico, ou aplicaram algum teste desse tipo. Na formação em Administração, também há pessoas que não reconhecem um simples fluxo de caixa, que tenham feito uma planilha de Excel com macros. Por vezes, um conceito requerido em sua oportunidade de trabalho não foi apreendido pelo profissional. Não confie na generalidade do curso.

No que se refere ao conhecimento do idioma, o problema é ainda maior. É muito indicado que a entrevista contenha partes realizadas no idioma solicitado.

2. Experiências anteriores

Nesta etapa, já estamos tratando da necessidade de se comprovar a habilidade requerida, o que realmente o candidato executou. Faça perguntas abertas e específicas, buscando detalhes nas execuções anteriores, não se pode aceitar resposta como: “Lá, na empresa X, nós vendíamos muito... tínhamos metas...”. É necessário saber, quanto ele vende? Qual a sua participação? O que significa “muito”? E as metas? Quais eram as metas? Quantas vezes o candidato bateu as metas?

3. Atitudes e comportamentos

Esse item é o mais difícil de ser avaliado, pois cientificamente se sabe que um comportamento anterior pode não ser mantido no presente. O maior preditor do comportamento é a personalidade e, para isso, têm-se maneiras técnicas científicas aprovadas para essa aferição. Contudo, se a empresa não possui esse conhecimento e não quer contratar um profissional capacitado para fazer, a entrevista por competência é a melhor opção. Da mesma forma que para as anteriores, a melhor maneira de se comprovar uma habilidade ou capacidade é por meio de perguntas poderosas que, de maneira específica, possam lhe revelar exemplos de comportamentos anteriores desejáveis para a oportunidade aberta. Tenha muita atenção no seu processo seletivo, gaste o tempo necessário, pois quanto mais assertivo, maior o retorno profissional e financeiro para sua empresa. Um profissional bem selecionado é aquele que usa seus pontos fortes em 60% do seu tempo produtivo.

Assim, ele gera satisfação e crescimento dentro do ambiente de trabalho! Siga os passos e evite uma contratação indesejada!

Grandes diferenças pequenas

Parece um trocadilho, mas não é. Com a experiência de vir morar em um novo país, em uma nova cidade, a ideia do título acima é o que mais consigo enxergar. Perceber semelhanças entre os países, cidades, não para comparar ou explicar, simplesmente relatar e partilhar com vocês essa vivência diária e rica experiência.

A primeira experiência que quero partilhar é também o maior aprendizado, além do inglês, aqui estou exercitando muito a empatia. Como coach profissional, recebo muitas empresas e profissionais com diversas visões, algumas por vezes contraditórias. Para o melhor atendimento de todos, deve-se ter empatia, saber se colocar no lugar do outro. Cada um traçará seu caminho, achará suas respostas, por isso a necessidade de ser empático. Este é o maior aprendizado proporcionado por este país. Toronto, Canadá, é uma cidade de diversidade cultural, onde 70% da população ou é de imigrante ou de quem nasceu aqui, mas é filho de pais imigrantes. A multiplicidade cultural é intensa. Este olhar multicultural e respeitador é o que mais tenho aprendido aqui.

Um pouco da visão das outras culturas sobre as pequenas diferenças grandes? Ou será o contrário? Grandes diferenças pequenas? Bem, não importa muito a ordem, mas sim relatar as percepções.

Vamos começar pelas grandes diferenças: o uso do dinheiro público trazendo bons resultados para a população. A educação de qualidade focada no desenvolvimento específico de necessidade, visando a empregabilidade do aprendizado. Outro aspecto positivo a ser destacado é a igualdade de tratamento nos serviços básicos: não importa quanto você ganha, ou de onde veio, a escola e o serviço de saúde para sua família serão iguais para todos. Além disso, nota-se a capilaridade do

transporte público, com acesso a todos os cantos da cidade de maneira segura e rápida!

A forma de relacionamento e contato aqui também é uma grande diferença: são nítidos a reserva e o respeito pelo espaço e estilo de cada um. A diversidade de culturas torna tudo natural, a burca, o turbante, os cabelos coloridos azuis, rosas, as diversas tatuagens e piercings. Tanto faz, ninguém se importa. No entanto, é no consultório que percebemos que internamente as grandes diferenças podem causar pequenas semelhanças. Neste momento, no consultório e sem nenhum prejuízo, é que os grandes impactos internos se aproximam, a procrastinação, a percepção equivocada de impotência, colocando o obstáculo como intransponível ou sob a responsabilidade alheia. As queixas são as mesmas.

Ter contato com tudo isso, com essa diversidade de culturas só trouxe a certeza de que o ser humano é um ser único. É como disse Carl Jung: “Saiba todas as teorias, domine todas técnicas, mas, ao tocar uma alma humana, seja apenas outra alma humana”.

Este é o maior aprendizado na vivência internacional: os humanos são únicos, mas seus desejos, sentimentos e aflições se assemelham!

Dúvidas para contratar?

Escolher sempre foi uma tarefa difícil, principalmente quando você pede a alguém para escolher para você ou paga por esse serviço. Muitos são os gestores ou as empresas que terceirizam essa função! Escolher um bom candidato sempre é uma tarefa difícil!

O princípio da escolha é sempre mais exigente quando você olha pela escolha do outro. O mais importante aqui é saber que, mesmo quando você não escolher, quando se omitir, também será responsável pela escolha. Por isso envolva-se, dedique-se.

Se você será o responsável por preencher uma vaga, independentemente de onde você esteja, dentro ou fora da empresa, o mais importante é saber o que se quer, o que se está procurando. É preciso pensar e ouvir com o desejo do outro. Suas preferências não são importantes agora. E aí está o primeiro grande desafio: conseguir colocar no papel o que seu cliente precisa em relação ao candidato. As descrições são sempre próximas às de um super-herói. Quando uma posição é aberta dentro de uma empresa e principalmente quando esta é no nível gerencial, essa definição de requisitos é enorme.

Comece fazendo com que seu cliente coloque num papel tudo o que quer ver na pessoa a ser contratada. Existe sempre a característica imprescindível, a tolerável e a desejável. Separe-as já garante um terço do sucesso.

O segundo terço vem na forma como encontrará-lo, todos possuem essa missão. Quanto mais pessoas envolvidas nesse processo, melhor. Não acredite que seu papel é só esperar que os candidatos apareçam. As redes sociais hoje têm uma relevância fundamental. Você precisa usá-las com firmeza! Capriche no seu anúncio, seja específico, mas minimalista, só anuncie o mais importante. Nesta fase, quanto mais melhor: capte todos os currículos que conseguir. Cuida-

do com as indicações, pois elas precisam passar pelo mesmo processo. Ao garimpar um profissional, é importante distinguir onde ele está. O mais importante é conhecer quem faz bem o que você precisa, quanto custa esse profissional no mercado, onde é e em quais empresas eles estão. Construir um bom mapa é a chave do sucesso.

Quando a escolha é apenas conveniência ou falta de opção, você não está escolhendo. Por isso, sempre falo para os meus clientes sobre o papel da consultoria, o de apresentar o mercado de maneira clara e sustentável. Agora a escolha é do cliente, este é o último terço do processo!

É preciso fechar, decidir! E isso pode não significar que você achou tudo o que precisava na pessoa selecionada. Na maioria das vezes, o que precisamos não é exatamente o que existe, os melhores atributos não estão tudo na mesma pessoa. Por isso, será preciso pesar o que para você e para sua empresa, naquele momento, é o melhor. Crie um critério quantitativo e mensure suas necessidades. Mas, no final, sua empatia será a chave do sucesso. Você vai precisar acreditar no candidato, apoiá-lo e acompanhá-lo, vai precisar ajustar a cultura do candidato ao da sua empresa, assim terá resultados mais rápidos.

Se quer alguém bom para trabalhar com você, seja o melhor que pode ser no processo. Coloque toda sua energia para fazer essa escolha. Toda dedicação retornará em dobro e em agilidade e qualidade do processo!

A diversidade amplia?

A palavra já é autoexplicativa. Diversidade, no dicionário Aurélio, significa variedade (em oposição a identidade); multiplicidade. Como ela pode ser usada para ampliar é que vamos ver a seguir.

Diversidade é ser diferente, mas pode significar também complementar, cada um com sua parte, mas em consonância. O que é ampliar? Significa criar, mudar estender, porém, como se faz isso? Na vida, sabemos que algumas substâncias e espaços possuem suas resistências físicas. No entanto, já foi comprovado que a plasticidade neurológica é ilimitada e pode ser desenvolvida em qualquer momento. Ficar, portanto, no mesmo espaço, no mesmo lugar ou manter o mesmo pensamento é estagnar, parar, ou até retroceder. Até os pensamentos e atitudes podem ser modificados e, assim, ampliados, desenvolvidos.

A diversidade amplia a visão, o pensamento. Cada vez que você é exposto a uma posição diferente, a uma opinião ou até a uma maneira nova de fazer algo, sua mente precisa se adaptar e isso o faz crescer. Depois de uma nova interação, não é possível retornar ao mesmo lugar.

Uma das maiores dificuldades dos líderes hoje é exatamente conseguir, de forma singular, tratar a diversidade para que sua equipe possa progredir. Quando um líder conhece as diferenças de cada membro de sua equipe e faz com que elas se completem, seu grupo se fortalece e alcança patamares de produtividade maiores que os anteriores.

Todas as pessoas são diferentes e, por serem assim, possuem sua contribuição única e singular. Eduardo Carmelo (Consultor Organizacional e Educacional especialista em Gestão Estratégica de Pessoas) escreveu um belíssimo

A diversidade amplia a visão, o pensamento. Cada vez que você é exposto a uma posição diferente, a uma opinião ou até a uma maneira nova de fazer algo, sua mente precisa se adaptar e isso o faz crescer.

livro sobre gestão da singularidade, que pode explicar mais claramente sobre a necessidade de cada um se sentir único, podendo compreender a importância de cada contribuição pessoal. O gestor inteligente é aquele que consegue ser coletivo na sua integração, mas singular ao interagir com cada um da sua equipe.

Use a diversidade de sua equipe, da sua vizinhança, de seu país para seu crescimento, experimente todas as maneiras, esteja sempre aberto, você só terá resultados positivos. Assim, a diversidade só amplia.

Sustentabilidade das empresas

Durante muito tempo, a tecnologia, o maquinário ou até o acesso à informação eram um diferencial nas empresas. Hoje, todas as empresas têm acesso muito fácil a qualquer informação e/ou tecnologia que almejar. A globalização possibilitou a troca de experiências e as redes com a internet, o acesso mais rápido a tudo.

O desafio maior das empresas hoje, então, são as pessoas. Essa será a real diferença da sustentabilidade. A equipe que cada empresa possui, a forma como cada companhia motiva e desafia seus funcionários. São eles a única opção para o empresariado sair da crise e conseguir crescer!

Somente com as pessoas alinhadas e bem comprometidas com as estratégias é que uma empresa consegue se desenvolver. Na contramão dessa certeza em tempos de crise, as empresas demitem e paralisam qualquer processo de desenvolvimento. Vários especialistas têm demonstrado que aí está o maior erro de uma empresa. Na crise é que devemos investir e estar próximos de cada funcionário, cuidando de quem fica, depois das grandes demissões. As empresas que conseguem manter as pessoas envolvidas e integradas, com alinhamento de propósito estão se destacando.

As últimas pesquisas mostraram que o que faz um funcionário se demitir é a pouca aderência

ao estilo de liderança, a falta de envolvimento com os valores da empresa e, por fim, mas não menos valorizado, vem a falta de oportunidade de desenvolvimento.

Para se levar as pessoas a se desenvolverem, não é preciso, obrigatoriamente, muito investimento financeiro, mas sim muita concentração de energia do líder, priorizando a equipe em detrimento da execução. Construir, com cada um dos funcionários, um plano de ação que suporte o desenvolvimento e metas individuais: esse é o papel não só de um líder, mas de um líder Coach. Esse é o novo modelo de liderança. Nesse processo, o líder apoia, ajusta, desafia e faz o outro se desenvolver, possibilitando ao funcionário caminhar na empresa de forma fluida e com um crescimento sustentável.

Para se garantir a sustentabilidade nas empresas, só há um caminho: investir nas pessoas. Cuide de seus ativos mais importantes e potencialize suas competências. Valorize quem está do seu lado, assim você também crescerá.

O desafio maior das empresas hoje, então, são as pessoas. Essa será a real diferença da sustentabilidade.

CHA: tome e compartilhe

Existem várias teorias sobre competência e cada uma delas acrescentam um sentido para a melhor compreensão do potencial humano. As capacidades humanas são infinitas e, cada dia mais, os estudiosos nos surpreendem com descobertas, facilitando a exploração de nossas competências com maior e melhor utilização desse potencial. Ainda há muito para se descobrir, e cada um precisa fazer sua parte.

Vamos então falar sobre competências. São muitas as teorias e vários teóricos que deixaram sua contribuição ao longo desta última década. Vou aqui me ater a uma, a meu ver mais simples para nossa reflexão: O “CHA” (Conhecimento, Habilidade e Atitude), suficiente para suportar e para descobrir seu potencial.

Somente essas três palavras já serão suficientes para você refletir e aproveitar melhor suas competências e se destacar. Começando pelo “C” – Conhecimento. Nos dias atuais, tem-se exigido muito conhecimento, formação para se competir no mercado de trabalho. É visível o número imenso de faculdades e cursos espalhados por todo o Brasil. A primeira pergunta diante dessa constatação é: esse conhecimento é o necessário para a necessidade atual?

Estudar é muito importante, no entanto, não basta o estudo formal. Todas as leituras, filmes, viagens, palestras, cursos e workshops são formas de conhecimento, além das informações obtidas pelas redes sociais. O que você tem feito com todo o seu arsenal acumulado? Tem conseguido aproveitá-lo? Se não(?), precisa saber como usufruir dele, como repassá-lo. Conhecimento acumulado sem interação não serve para seu destaque. Vejo muitas pessoas PhDs em certas disciplinas, mas com pouca habilidade para colocar tanto conhecimento em prol dele mesmo e ou da comunidade.

Passemos a nossa segunda letra: “H” – Habilidade. É exatamente a prática do seu conhecimento, a socialização. Não importa muito como adquiriu tal habilidade. Alguns aprenderam seu ofício exercitando e repetindo o que viu sendo executado, sem ter tido nenhum conhecimento acadêmico. Todas as formas são importantes, desde que estejam em benefício de alguém. Conhecimento sem habilidade é livro na estante: não serve para nada. Coloque, portanto, a mão na massa se não quer ficar estagnado.

Já a última letra, mas não menos importante, é “A” – Atitude. Essa é a que fará toda a diferença em sua carreira e para uma vida de sucesso. Para que você se destaque, sua competência, seu potencial, seu ponto forte, como queira chamar, precisa estar a seu favor, permeando sessenta por cento do seu tempo laboral. Vejo muitas pessoas serem contratadas pelo conhecimento e pela habilidade (experiência), mas são demitidas pela atitude (comportamento). Defina você o que quer para sua vida e carreira. Escolha e tenha atitude produtiva em prol de sua evolução.

Todas as pessoas possuem uma essência e essa é exatamente o que a diferencia e a faz se destacar dentre tantas outras!

O mais importante é construir um caminho seguro de autoconhecimento e aproveitamento desse potencial.

eBook

Programa Vida e Carreira *com Vânia Goulart*

Vânia Goulart

Profissional de Gestão de Pessoas com mais de vinte anos na área de desenvolvimento de pessoas, pela consultoria Selecta Instituto de Psicologia.

Com trabalhos realizados na área de captação e seleção de pessoas, orientação de carreira, avaliação de desempenho e potencial humano. Ministra vários trabalhos em desenvolvimento de pessoas e gestão de projetos.

Palestrante em diversos setores como escolas e empresas públicas e privadas.