

Seção Autos

Autoconhecimento

Sócrates foi o precursor do autoconhecimento. Ele tinha como método interrogar as pessoas através do diálogo. E hoje percebemos o quanto ele estava certo. O autoconhecimento além de ser a chave do progresso individual, é também um caminho eficaz para que o ser humano consiga crescer e desenvolver-se para ser uma pessoa melhor e, conseqüentemente, ter uma vida melhor.

O autoconhecimento é uma das ferramentas utilizadas na Gestão de Pessoas dentro das empresas. Afinal, a sua vida é consequência do que você é, e de como você desempenha os seus diversos papéis na sociedade. As organizações buscam incessantemente por pessoas que consigam ser criativas, ousadas e produtivas diante deste cenário de incertezas e mudanças em que estamos vivendo. As pessoas com esse perfil são aquelas que passam por transformações. E essas transformações realmente acontecem e têm resultado, quando começam por nós mesmos.

Portanto, a fonte da felicidade é a sua própria consciência. E para ser feliz e concretizar seus objetivos é necessário aprender sempre e fazer uma transformação interior. O autoconhecimento é uma das condições básicas para o desenvolvimento da inteligência emocional.

Através dele é possível compreender nossas atitudes e nossos padrões; mudar hábitos; ter mais qualidade de vida; resolver conflitos; superar crises, pressões e períodos de mudanças; identificar e superar medos, traumas e bloqueios; investir no nosso potencial e evoluir. Lembre-se: aprender só acrescenta. Quem tem por hábito aprender tem condições de ousar sempre!

Você acredita que é possível descobrir coisas novas e aprender, se você não se conhece e não aprende com você mesmo? Se você acredita que não, veja abaixo uma série de perguntas que elaboramos para que você comece a descobrir quem é você e como você é visto tanto no ambiente familiar e pessoal, quanto no ambiente organizacional.

Autoconhecimento pessoal

Procure lembrar de fatos que aconteceram entre você e seus familiares e amigos e como vocês se comportaram diante deles. Isto irá ajudá-lo a identificar suas dificuldades e a melhorar as suas relações interpessoais.

- ⊙ Identifique as situações agradáveis e desagradáveis.
- ⊙ O que você poderia fazer para que as situações desagradáveis não tivessem acontecido? O que pode fazer para que não aconteçam mais?
- ⊙ O que as outras pessoas podem fazer também?

- ⊙ Quais foram os seus sentimentos nessas situações?
- ⊙ Como você acredita que as outras pessoas se sentiram?
- ⊙ Teste o seu "Ibope" pessoal. Como você é recebido quando chega em casa? As pessoas se aproximam ou se afastam de você?
- ⊙ Por que se aproximam?
- ⊙ Por que se afastam? O que você pode fazer para que elas não se afastem?
- ⊙ E os seus amigos? Algum deles já cancelou uma festa, por exemplo, porque você não estaria presente? Como é a sua relação com eles?
- ⊙ Você sabe realmente quais são as dúvidas e as certezas que tem na vida?
- ⊙ Você acha que é possível tomar decisões sem ser influenciado por circunstâncias, incertezas ou pressões?
- ⊙ Você é uma pessoa feliz? Por quê?
- ⊙ Você se conhece? Como você se vê?
- ⊙ Qual a imagem que você acredita que as pessoas têm de você?
- ⊙ Como elas realmente o vêem?
- ⊙ Você tem inimigos ou desafetos? Por quê?
- ⊙ Você é uma pessoa egoísta? Você costuma ajudar o próximo?
- ⊙ É uma pessoa apegada aos bens materiais?
- ⊙ Você acredita que o dinheiro traz felicidade?
- ⊙ Qual foi sua melhor boa ação? O que sentiu ao fazê-la? Com que intenção a fez? Você a faria novamente?
- ⊙ Qual foi a sua pior ação? O que sentiu ao fazê-la? Com que intenção a fez? Você a faria novamente?
- ⊙ Qual é sua maior alegria e o seu maior orgulho? Por quê?
- ⊙ Qual é sua maior tristeza e o seu maior arrependimento? Por quê?
- ⊙ Você conhece os seus limites? O que mais o irrita? Por quê?
- ⊙ Você se preocupa com a sua qualidade de vida? Cuida da alimentação e faz exercícios físicos?
- ⊙ Você consegue expor os seus sentimentos? Consegue falar sobre eles?
- ⊙ Você é uma pessoa que gosta de aprender, gosta de desafios e deseja crescer sempre?
- ⊙ Você é uma pessoa realizada? Já conseguiu concretizar todos os seus sonhos ou é uma pessoa que não pára de sonhar?
- ⊙ Você consegue fazer do seu agora, do momento que está vivendo, o melhor da sua vida?
- ⊙ Você é a pessoa que gostaria de ser? Quem você gostaria de ser?

Autoconhecimento profissional

Procure ficar atento às reações que as pessoas têm em relação ao seu desempenho profissional. Assim você pode conhecer melhor suas potencialidades e habilidades e direcionar suas ações e esforços para otimizar sua performance.

- ⊙ Quanto do seu talento e do seu potencial você emprega nas suas atividades profissionais?

- ⊙ E nas suas relações interpessoais no ambiente de trabalho?
- ⊙ Teste o seu "Ibope" profissional. Você tem sido procurado pela concorrência ou por "caçadores de talentos?"
- ⊙ Há quanto tempo você não é assediado profissionalmente?
- ⊙ O que você pode fazer para ser um profissional assediado?
- ⊙ Qual é o seu papel no seu trabalho? E dentro da organização?
- ⊙ Você é um profissional que gosta de mudanças e desafios?
- ⊙ Você é um profissional criativo, inovador e empreendedor? Quais as ações que você faz ou fez que podem comprovar isso?
- ⊙ O que mais lhe agrada no seu trabalho? Por quê?
- ⊙ O que mais lhe desagradava no seu trabalho? Por quê?
- ⊙ Você se sente realizado profissionalmente? Por quê?
- ⊙ O que faltaria para você ser um profissional realizado?
- ⊙ Você consegue expressar os seus sentimentos e opiniões em relação ao que acontece dentro da empresa?
- ⊙ Você consegue administrar os conflitos e divergências com seus colegas de trabalho?
- ⊙ Você tem perfil para liderar equipes?
- ⊙ Você é uma pessoa que aceita críticas?
- ⊙ Como você lida com o estresse e as pressões do dia-a-dia?
- ⊙ Você pensa com a razão ou com os sentimentos?
- ⊙ Você consegue trabalhar sobre pressão para alcançar metas estipuladas?
- ⊙ Você é uma pessoa interessada em ler e aprender cada vez mais sobre a sua área de atuação e assuntos afins?
- ⊙ Você é um profissional competitivo? Qual é o seu diferencial em relação aos outros profissionais da sua área de atuação?
- ⊙ Como você se vê? Que tipo de profissional você é?
- ⊙ Que tipo de profissional você gostaria de ser?
- ⊙ Como os seus colegas de trabalho o vêem?
- ⊙ Você consegue administrar bem o seu tempo? Consegue realizar suas tarefas dentro do horário de expediente?
- ⊙ Você é um profissional organizado? Você consegue fazer um planejamento das suas ações?
- ⊙ Você é um profissional que calcula e assume riscos?
- ⊙ É um profissional flexível? Por quê?
- ⊙ Você é um profissional que tem foco e que se prepara para o sucesso?
- ⊙ Você contrataria um profissional como você?

Links interessantes:

www.vidanova.com
www.bemzen.com.br

Dica de Leitura:

Quem é você? 101 maneiras de ver a si mesmo
 Malcolm Godwin

Autodesenvolvimento

Melhore a sua performance

1. Crie o hábito de pensar.

Procure dedicar alguns minutos do seu tempo, diariamente, para pensar e refletir sobre você mesmo, sua carreira, a empresa em que trabalha e suas relações com as pessoas que o cercam e com o planeta.

2. Crie o hábito de anotar.

Procure anotar tudo aquilo em que pensar, mesmo que seja algo improvável ou que você considere insignificante.

3. Trace os seus objetivos.

Faça uma lista dos seus objetivos e do que é necessário fazer ou ter para alcançá-los. Organize-se e planeje-se, assim tudo fica mais fácil e lógico.

4. Não desperdice as oportunidades.

Muitas oportunidades estão soltas por aí para o primeiro que pegar. Fique atento e aberto às oportunidades que aparecerem pela frente e tenha calma para selecioná-las.

5. Fique atento às informações.

Preste atenção ao seu redor. Aprenda a observar, perguntar e ouvir. Mantenha sua rede de contatos sempre atual, sempre funcionando. Hoje, os contatos são tão importantes quanto a carteira de clientes.

6. Crie o hábito de ter idéias.

Procure pensar em soluções completamente diferentes para os problemas e dúvidas que você tiver. Para ter uma idéia é necessário colher informações e dados a respeito do problema ou da dificuldade e anotar, sempre, as soluções que forem surgindo. Fale com você mesmo sobre a idéia, o seu subconsciente pode encontrar soluções inimagináveis e eficazes.

7. Cuide da energia.

Não há como utilizar seu potencial se você for uma pessoa pessimista, desorganizada, estressada, que não pratica nenhuma atividade física e não tem uma dieta balanceada. Cuide do seu corpo e da sua mente. Assim você terá muito mais disposição para dar o melhor de si.

8. Aprenda sempre.

Você tem a chance de aprender coisas novas diariamente. Aproveite, pergunte, fique perto das pessoas que você perceber que podem ter coisas a ensinar. Não desperdice nenhuma oportunidade para estudar, ler novos livros e fazer cursos e treinamentos.

9. Faça multiplicadores.

Compartilhe o seu conhecimento, ensine que compartilhar é tornar possível o sucesso de todos. Não entre em competições. Todos têm seu espaço para conquistar. Conquiste o seu e reconheça o do próximo.

10. Seja ético.

Faça elogios, aja com honestidade, transparência e lisura. Assim não há como o resultado ser negativo.

Aplique as dicas no seu dia-a-dia e boa sorte!

Autocontrole

É preciso domar o estresse

Não dá para reduzir o estresse se você não souber o que é. O estresse é um conjunto de reações do organismo a agressões que podem ter diversas origens e que perturbam o equilíbrio interno. Ele se manifesta quando nos preocupamos demais, quando estamos sob pressão ou nos sentindo ameaçados, quando sentimos medo de situações concretas e imaginárias, entre outros fatores.

O estresse é prejudicial, principalmente, se você não conseguir reagir bem a ele. Portanto, estar atento aos seus limites é fundamental. Se o estresse atrapalhar o seu desempenho e a sua qualidade de vida, é sinal de que está na hora de tomar atitudes contra ele. Outros sinais evidentes de que a pessoa está estressada são: esgotamento físico e mental, problemas de digestão, desânimo e irritação com frequência, distúrbios nervosos, problemas de pele, depressão, ansiedade, obsessão pelo trabalho, entre outros.

Veja o que você pode fazer para controlar o estresse:

- ⊙ Mentalize que você pode transformar o estresse em algo positivo.
- ⊙ O estresse eleva o nível de adrenalina, aproveite essa energia para solucionar ou acabar com os fatores causadores do seu estresse.
- ⊙ Descanse o máximo que puder, mesmo durante o dia. Se perceber que alguma situação irá irritá-lo, pare um pouco, pense em algo di-

ferente que o faça relaxar.

- ⊙ Respire bastante, suave e profundamente, e faça exercícios simples como massagear os ombros, os braços e a nuca.
 - ⊙ Procure ter música suave, em um volume baixo, para deixar o ambiente mais confortável.
 - ⊙ Sempre que possível alongue os músculos começando pelos pés até o rosto.
 - ⊙ Aproveite bem o seu sono. O seu tempo de sono deve ser revitalizante, relaxante e com qualidade.
 - ⊙ Evite ouvir e dar importância aos fatos ou boatos que podem causar ansiedade.
 - ⊙ Procure alimentar-se calmamente e várias vezes ao dia.
 - ⊙ Esqueça do relógio. Diminua o ritmo com que executa suas tarefas, assim você pode alcançar o equilíbrio.
-

Automotivação

A p l a u s o s: agente endorfinante

O aplauso é capaz de traduzir universalmente o que uma pessoa leva dentro de si. Tanto quanto o riso, promove um valioso estado de excelência para quem aplaude e para quem é aplaudido

Busco continuamente novas e inusitadas fórmulas que tenham o poder de despertar o interesse e o aprendizado nas pessoas. Idéias e conceitos que podem ser acionados no dia a dia de qualquer ser humano, provocando uma constante renovação pessoal. Durante minhas buscas, eu encontrei uma preciosa fórmula ao estudar o aplauso. Os aplausos têm um efeito muito parecido com o da risada.

É um agente altamente endorfinante capaz de reportar qualquer pessoa para situações de excelência. Aprendi com um mestre oriental que os aplausos revigoram as energias e atraem o positivismo. Quem é aplaudido tem a sensação de sentir-se aceito. Quem aplaude transmite as energias positivas, de

alegria e de entusiasmo. Ser aplaudido e aplaudir alguém são sensações maravilhosas.

O aplauso é um código universal que traduz a aceitação, a aprovação, o aconchego. O ato de aplaudir, muitas vezes, exprime mais emoção, mais alegria, mais entusiasmo que muitas palavras. A mesma universalidade é encontrada no aperto de mão, no abraço, no sorriso. Essas pequenas atitudes do ser humano foram estudadas e experimentadas cientificamente na Universidade de Harvard, nos Estados Unidos.

O resultado da pesquisa constatou que elas produzem naturalmente altas doses de endorfina no organismo. Veja bem, o que estou expondo foi estudado por cientistas. Melhor ainda, esses recursos não precisam ser comprados, não existe preço, não precisamos pedir emprestado, só precisamos encontrar dentro de nós mesmos o prazer de realizá-los, de manifestá-los.

Você tem recebido elogios? Você tem recebido sorrisos? Você tem aplaudido ações de outras pessoas? Se respondeu não, a sua produção de endorfina está muito baixa ou zerada. Algo precisa ser mudado. Vou dar uma grande dica: Faça elogios, sorria para as pessoas, abrace os amigos, dê bom dia, boa tarde e boa noite para quem passar por você. Assim como a ação da gravidade, a vida tem uma regra irrefutável. Você recebe o que dá. Toda ação corresponde uma reação que é igual ou contrária. Tudo na vida é uma via de mão dupla.

Eu me sirvo de todos esses recursos. Para utilizar a "terapia do aplauso", eu gravei uma fita cassete somente com aplausos e antes de dormir, a última coisa que faço é colocar os aplausos para eu mesma escutar. Fecho os olhos e imagino uma grande platéia me aplaudindo. Agradeço entusiasticamente a oportunidade de ter realizado mais uma estréia. Agradeço antecipadamente a estréia do dia seguinte, com a certeza de que as minhas atitudes e as minhas realizações serão ainda melhores. Tudo o que não deu certo hoje, tudo o que eu não sabia, vou procurar realizar e conhecer melhor amanhã.

Com a alegria de ter sido aplaudida, com a certeza de que tudo será melhor, durmo endorfinada e muito feliz. Quando desperto pela manhã constato que o Poder Supremo está gostando da minha atuação no mundo, pois, todos nós, ao acordarmos somos convidados a continuar no palco da vida, a buscar novas realizações, a descobrir novas fórmulas para a felicidade. Levanto-me com a sensação de estar sendo bisada e inicio o dia sentindo-me vencedora.

Por quê? Porque eu me deixo contagiar pela energia do aplauso, do sorriso, do abraço, da vida...