

TUCARE

CURSOS E MENTORIA



INTELIGÊNCIA
COMPORTAMENTAL
E EMOCIONAL

Luciana Corrêa

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	2
MAPEAMENTO PESSOAL INICIAL	4
CAMINHO DE VOLTA - RESGATE DE QUEM EU SOU	9
AUTORRESPONSABILIDADE	19
PERFIL COMPORTAMENTAL.....	24
SISTEMA DE FORMAÇÃO DE CRENÇAS	29
NOSSO PADRÃO DE COMPORTAMENTO	38
MINDSET	41
INTELIGÊNCIA EMOCIONAL: CONCEITOS E PILARES	47
SONHOS, OBJETIVOS E METAS	59
NEUROPLASTICIDADE	65
MAPA DE RESULTADOS PESSOAL	67

TUCARE

CURSOS E MENTORIA

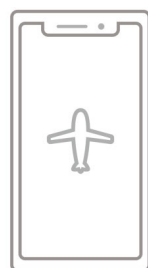
CURSO INTELIGÊNCIA COMPORTAMENTAL E EMOCIONAL

Inicialmente, meus sinceros agradecimentos por estar aqui me ouvindo e buscando através da minha mensagem conhecimento e conteúdo que tragam para você ferramentas para seu crescimento, melhorias e caminhos para que seus objetivos pessoais e profissionais se revelem de forma mais direta e pragmática.

Ao ter contato com minha fala, não interprete como verdade única nem como mentira absoluta. Escute, absorva, processe tudo que escutou. Assim, sempre devemos ler a parte teórica. Após ouvir o áudio, acesse a apostila e leia a mesma. Em seguida, e no seu tempo, faça os exercícios. Veja então, se esta dinâmica atende a sua forma de absorver conteúdos, e acima de tudo coloque em prática algumas sugestões e verifique se realmente está havendo mudanças desejadas.

Se eu puder orientar você como fazer este curso, eu diria que não corresse com ele em ouvir tudo de uma vez. Escolha 02 dias da semana, durante 30 a 45 minutos. Limite efetivamente suas distrações.

Coloque o celular em modo avião.
Só um pouco, certo??



TUCARE

CURSOS E MENTORIA

CURSO INTELIGÊNCIA COMPORTAMENTAL E EMOCIONAL

Temos 09 módulos e mais um bônus. Então podemos pensar que vamos ter 5 semanas fazendo um mergulho para dentro de mim e tem que ser suave. Mas tendo consciência que este mergulho tem que ser verdadeiro. Apenas ouvir o curso e ler a apostila será mais uma informação que você coloca pata dentro e não processa, não resignifica.

Nesta apostila temos exercícios e reflexões que de forma provocativa vão quebrar sua corrida para a pressa de chegar ao final, pois o propósito será fazer você parar e refletir.

E chegar ao final terá o objetivo de mudanças dentro do contexto do que você quer mudar, ajustar e alinhar em sua forma de conduzir sua vida através do seu comportamento.

Ao final de todo processo receber seu retorno e avaliação será um prazer.

Sugira, traga idéias. Um curso nunca está fechado e pronto. Cada palavra trazida será acolhida com carinho e avaliada para nossas atualizações.

Luciana Corrêa
CRP 02/22108

MAPEAMENTO PESSOAL INICIAL

Para iniciarmos, é interessante que antes de começar a escuta dos áudios, você faça um mapa do seu momento atual e estabeleça um compromisso com você.

Levante emoções, pensamentos e sentimentos que você carrega dentro de si e que gostaria de minimizar, excluir ou alterar:

	DESCRIÇÃO
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	

MAPEAMENTO PESSOAL INICIAL

Destes listados acima, escolha 03 que tem impactado negativamente sua vida e trazido resultados não alinhados com seus sonhos e objetivos, e de que forma têm atrapalhado sua vida, as conseqüências.

ESCOLHIDOS	CONSEQUÊNCIAS NA SUA VIDA

MAPEAMENTO PESSOAL INICIAL

Considerando os eixos abaixo da nossa vida como os principais. Dê uma nota 01 a 10 de como está cada eixo em sua vida e veja quais estão sendo mais prejudicados e ao lado liste de que forma isto tem impactado em você.

EIXO	NOTA	IMPACTOS NEGATIVOS
PESSOAL		
FAMILIAR		
AFETIVO/RELACIONAMENTO CONJUGAL		
PROFISSIONAL		
SAÚDE MENTAL/ EMOCIONAL		
SAÚDE FÍSICA		

MAPEAMENTO PESSOAL INICIAL

Agora, considere e escolha de 02 a 03 áreas que você vai dar mais atenção e alinhar dentro de um contexto mais equilibrado. E registre quais mudanças você deseja e como estará ao final desta jornada.

EIXO	MUDANÇAS E COMO QUERO ESTAR

Ao final deste curso, você verá que todos os demais começaram a se alinhar como efeito cascata.

**A vida muda quando você
muda.**

Roberto Shinyashiki

TUCARE

CURSOS E MENTORIA

MAPEAMENTO PESSOAL INICIAL

Agora coloque a data deste compromisso pessoal e assine.

_____ /
__ de _____ de 20__

Sua assinatura

**A vida muda quando você
muda.**


Roberto Shinyashiki

TUCARE

CURSOS E MENTORIA

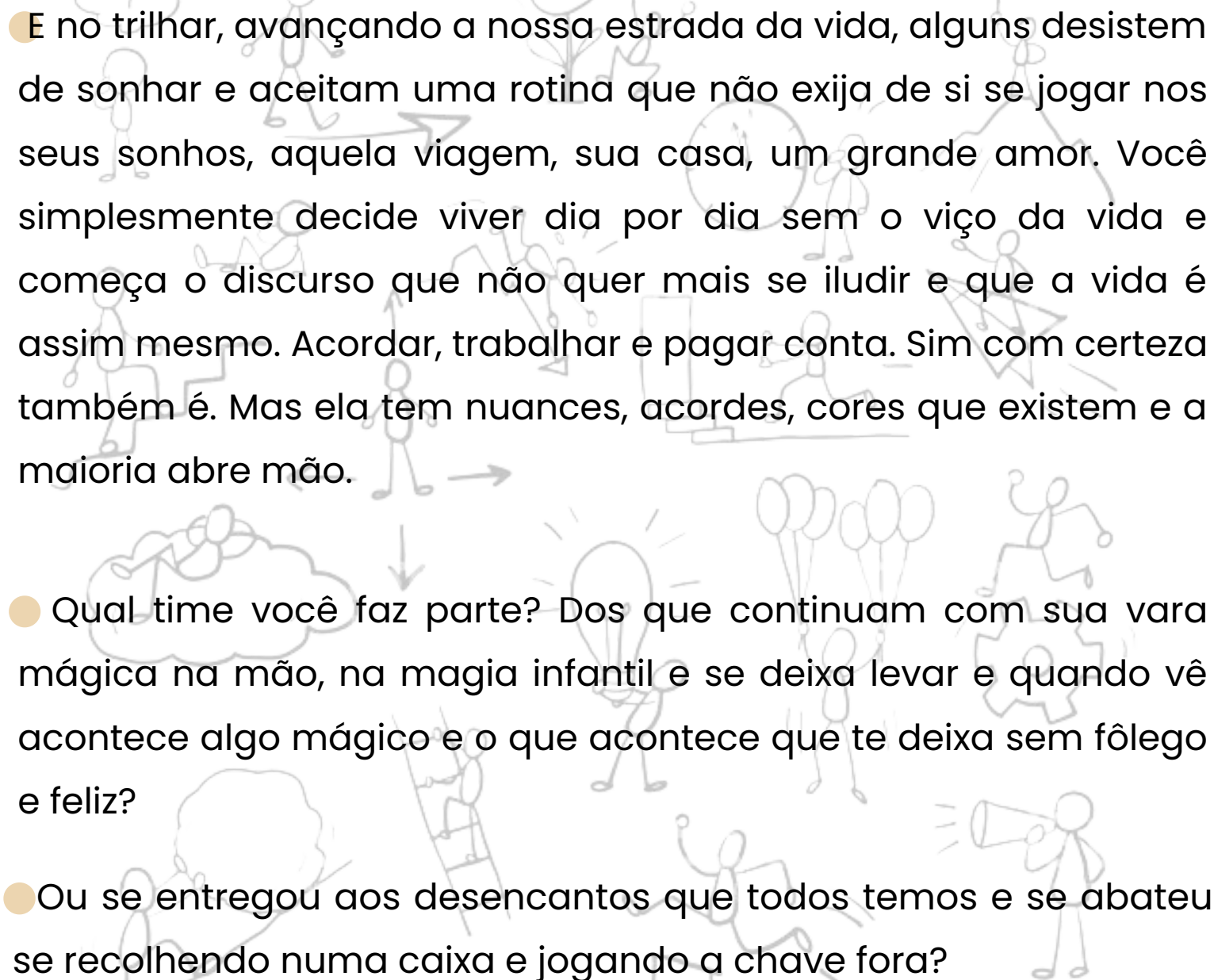
CAMINHO DE VOLTA

RESGATE DE QUEM EU SOU

- Quando viemos ao mundo de um a forma geral, estamos em semente saudáveis.
- Nascemos e neste processo começamos a absorver o mundo externo e com ele todos os paradigmas sociais, cultural e familiar.
- Queremos tudo. Somos atrevidos. Engatinhando vamos explorando um mundo desconhecido e na inocência infantil, nós não temos medo de nada. Tomadas elétricas, piscinas, mar, areia, árvores, animais, tudo na realidade é um  parque de diversão.
- E neste caminhar vamos crescendo, ouvindo nossos primeiros “não pode”, brigando com os colegas da escola, tendo vitórias, tendo percas e podemos ir nos fortalecendo com estes aprendizados da vida ou dependendo da sua matriz comportamental, assumindo que “ISTO NÃO É PARA MIM”. E pode ser tantos “istos”.. sucesso, amor , alegrias, reconhecimentos....

CAMINHO DE VOLTA

RESGATE DE QUEM EU SOU

- 
- E no trilhar, avançando a nossa estrada da vida, alguns desistem de sonhar e aceitam uma rotina que não exija de si se jogar nos seus sonhos, aquela viagem, sua casa, um grande amor. Você simplesmente decide viver dia por dia sem o viço da vida e começa o discurso que não quer mais se iludir e que a vida é assim mesmo. Acordar, trabalhar e pagar conta. Sim com certeza também é. Mas ela tem nuances, acordes, cores que existem e a maioria abre mão.
 - Qual time você faz parte? Dos que continuam com sua vara mágica na mão, na magia infantil e se deixa levar e quando vê acontece algo mágico e o que acontece que te deixa sem fôlego e feliz?
 - Ou se entregou aos desencantos que todos temos e se abateu se recolhendo numa caixa e jogando a chave fora?

CAMINHO DE VOLTA

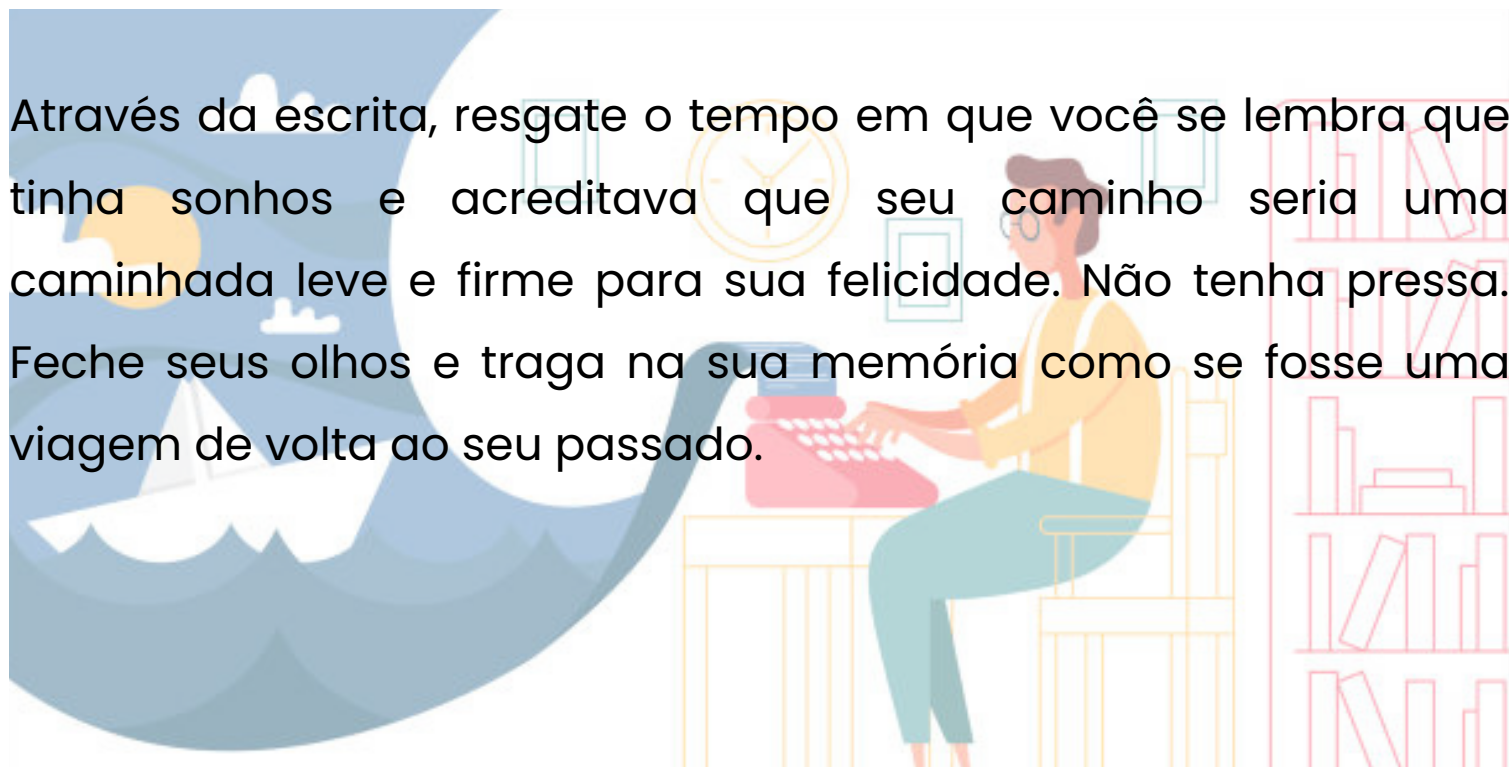
RESGATE DE QUEM EU SOU

● E aqui não estou dizendo o que é certo ou errado. Mas se você está se questionando sobre estes pontos é porque não deve estar bem. E neste caso proponho um caminho de volta para retomar naquele ponto de saúde plena e sensação que nasci para ser feliz e nesta trajetória resgatar sua essência e sua energia vital.

VAMOS COMEÇAR?

REFLEXÕES

Através da escrita, resgate o tempo em que você se lembra que tinha sonhos e acreditava que seu caminho seria uma caminhada leve e firme para sua felicidade. Não tenha pressa. Feche seus olhos e traga na sua memória como se fosse uma viagem de volta ao seu passado.



CAMINHO DE VOLTA

RESGATE DE QUEM EU SOU - REFLEXÕES

- Em que momento isto se perdeu, ou em que momento você começou a duvidar das suas certezas?

.....

.....

.....

.....

- Se você reconhece estes dois tempos distintos tem vontade de fazer o resgate do tempo l?

- Então é neste processo que espero ajudar.

Preencha a tabela abaixo com os diferentes sentimentos:

SENTIMENTOS, EMOÇÕES, AÇÕES, ATITUDES E/OU SENSações DA SUA PESSOA DO <u>PASSADO</u>	SENTIMENTOS, EMOÇÕES, AÇÕES, ATITUDES E/OU SENSações DA SUA PESSOA DO <u>PRESENTE</u>

CAMINHO DE VOLTA

RESGATE DE QUEM EU SOU - REFLEXÕES

- Quem você sente que está mais forte hoje e por quê?

.....

.....

.....

.....

● É preciso ter coragem para reconhecer que comportamentos, pensamentos e ações que temos tido não nos fazem bem. Precisa ter muita coragem para reconhecer nossa fragilidade. É preciso um mergulho em nós mesmos para identificar estes sentimentos e avaliar o que não queremos mais este guarda-roupa nos vestindo.

● E tirar estas partes pode ser feito devagar para não trazer dor desnecessária.

VAMOS COMEÇAR A CONSTRUIR SUA PONTE?

Durante a 1ª semana escolha 01 sentimento, emoção ou sensação, que provoca um comportamento que não gosta em você e veja de que forma pode mudar, alterar. Adote esta nova postura e marque este dia. A cada 07 (sete) dias durante 21 dias aumente a lista e mantenha a mudança. Mas não exclua o que foi escolhido no primeiro ciclo. Acrescente até você se sentir que o novo comportamento começa a fazer parte.

Caso tenha gostado deste processo, recomece um novo ciclo sempre de 21 dias.

CAMINHO DE VOLTA

RESGATE DE QUEM EU SOU - REFLEXÕES

REGISTROS E ANOTAÇÕES. CONSIDERAR CADA

Exemplo:

CICLO 21 DIAS.

CICLO	DATA	SENTIMENTOS, EMOÇÕES, AÇÃO, ATITUDE E/OU SENSações DA ESCOLHIDA	NOVA ATITUDE/ CONDOTA	MUDANÇA PERCEBIDA
1	01 de maio	assumir muitas atividades diárias	selecionar as atividades possíveis	sinto mais leveza
1	08 de maio	manter anterior começar a dizer não posso inserir no cotidiano	manter anterior explicar o motivo por não poder absorver nova atividade as pessoas que me pedem "favores", ou me trazem mais atividades. Aprendo a dar limites	avalio que estou mais focada e as tarefas estão sendo feitas no tempo de mais qualidade e com resultados mais efetivos.
1	15 de Maio	manter as anteriores	começar a fazer uma vez ao dia, respiração por 10 minutos com música antes de dormir.	a partir do 3º dia percebo sono mais tranquilo

CAMINHO DE VOLTA

RESGATE DE QUEM EU SOU - REFLEXÕES

- Esta é a proposta. Elabore a da sua necessidade. Não se julgue. Pode ser algo que pode ser para o outro simples, mas não para você.
- E você neste momento não precisa dividir isto com ninguém.
- Silencie este seu momento.

CICLO	DATA	SENTIMENTOS, EMOÇÕES, AÇÃO, ATITUDE E/OU SENSAÇÕES DA ESCOLHIDA	NOVA ATITUDE/ CONDUTA	MUDANÇA PERCEBIDA

CAMINHO DE VOLTA

RESGATE DE QUEM EU SOU - REFLEXÕES

- Abra-se para entrada do novo ou do que lhe é reconhecido.

Renascer é “matar” o velho.

A morte simboliza o renascimento.

- Escute seu coração. E siga sua intuição.

- Quais as armaduras que você criou para se proteger e quem você é hoje?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- Abra suas gavetas de documentos e arquivos físicos e digitais.

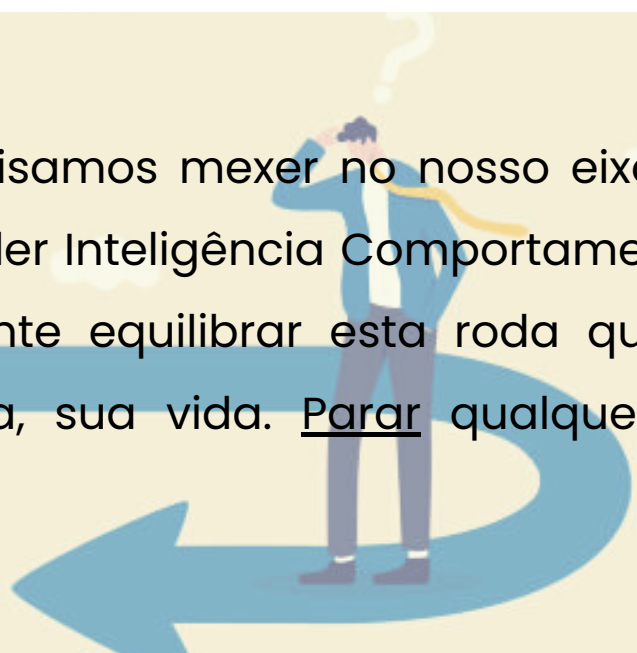
Decida fazer a faxina que você está adiando. Rasgue, exclua, jogue o que não serve mais.

- E da mesma forma faça no seu guarda-roupa e doe o que não usa mais.

DICAS

AUTORRESPONSABILIDADE

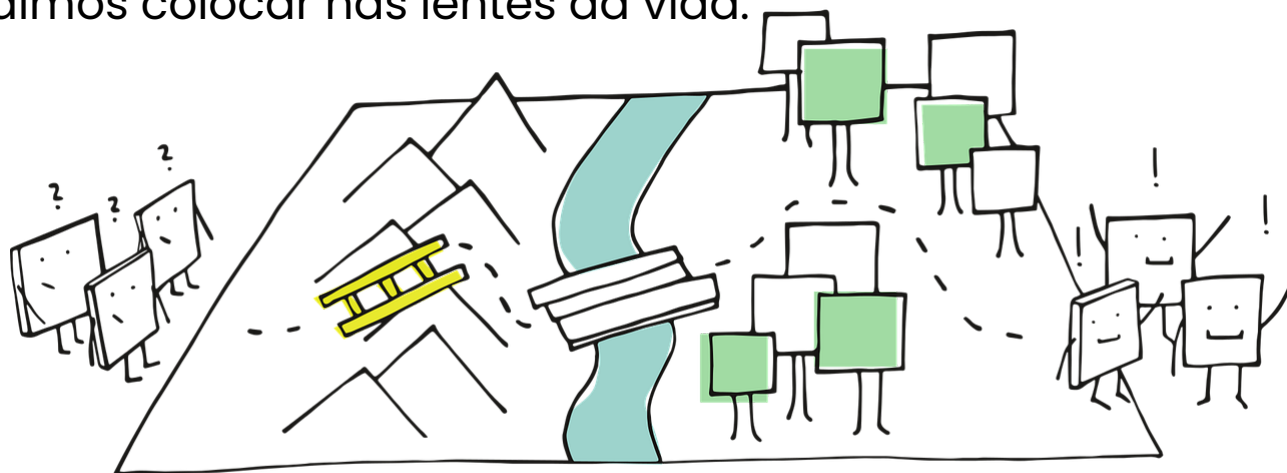
Para mudar precisamos mexer no nosso eixo. E você que está aqui, para entender Inteligência Comportamental e Emocional e como é importante equilibrar esta roda que chamamos seu processo de vida, sua vida. Parar qualquer possibilidade de andar para trás.



Olhar para frente, reconhecendo suas limitações, erros comportamentais e extirpando condutas negativas que estão conduzindo você a resultados não assertivos.

A vida é cheia de realizações, tristezas, sucessos e fracassos.

Os obstáculos estão sempre à nossa frente. Se vamos ver pedras ou montanhas, vai depender do tipo de óculos que decidimos colocar nas lentes da vida.



TUCARE

CURSOS E MENTORIA

AUTORRESPONSABILIDADE

● Nesta parte do conteúdo vamos fazer mistos de conteúdo com reflexões.

● Sou vítima da vida? Ou transformo as montanhas em pequenos montes e vou passando um a um?

.....

.....

.....

.....

.....

Como assumir a responsabilidade própria?

Assumir a responsabilidade não significa fazer muito mais trabalho do que o necessário. É aceitar que você é o único que pode mudar sua vida para melhor. Se você não gosta de algo em como está vivendo, é importante reservar um tempo para mudar isso. Ninguém pode fazer isso por você. Nem sua mãe, seu pai, seu tio rico, ninguém pode mudar o que não está funcionando em sua vida, exceto você.

● Portanto, agora você tem que se perguntar: Você está pronto para assumir a responsabilidade por sua vida? Ou já assumiu isto como parte do seu comportamento?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

AUTORRESPONSABILIDADE

E não podemos começar este processo se não chamarmos para nós mesmos a nossa própria responsabilidade, o que denominamos AUTORRESPONSABILIDADE.

Está pronto(a)? Posso começar no estilo direto de ser?

O que é autorresponsabilidade? Posso antecipar que é o nosso grito de liberdade. Quando trazemos para nós mesmos a responsabilidade das nossas decisões, atos. Assumimos também as conseqüências de cada um. E isto é libertador.

Refleta e responda as perguntas abaixo sinceramente.

● Você vive reclamando de tudo?

.....
.....
.....

● Colocando a culpa dos seus resultados negativos no outro?

.....
.....
.....

● Gosta de assumir o papel de vítima?

.....
.....
.....

● Justifica tudo o tempo todo, buscando desculpas pela sua preguiça, desorganização e falta de coerência com sua vida?

.....
.....
.....

AUTORRESPONSABILIDADE

● Ou não, você já é uma pessoa autorresponsável? Sabe do seu papel e tem consciência das suas ações, atitudes e decisões. Mas acredita que tem mais a aprender e quer crescer ainda mais, ser mais, alinhar mais sua vida. Ser mais firme, coerente com seus sonhos e ideais?

.....

.....

.....

.....

.....

Seja qual for o papel e norte que você se colocou nesta vida por suas escolhas, é importante você ser apresentado as 6 (SEIS) LEIS DA AUTORRESPONSABILIDADE:

AS 6 (SEIS) LEIS DA AUTORRESPONSABILIDADE

1a Lei - Se é para criticar, cale-se;

2a Lei - Se é para reclamar, dê sugestão;

3a Lei - Se é para buscar culpados, busque a solução;

4a Lei - Se é para se fazer de vítima, faça-se vencedor;

5a Lei - Se é para justificar seus erros, aprenda com eles;

6a Lei - Se é para julgar as pessoas, julgue apenas suas atitudes e comportamentos.

“Ser autorresponsável é ter a certeza absoluta que você é o único responsável pela vida que tem levado. Consequentemente, é o único que pode mudá-la”

Fonte: Livro – Autorresponsabilidade de Paulo Vieira

AUTORRESPONSABILIDADE

Há uma frase famosa de Charles R. Swindoll que resume isso perfeitamente: “A única coisa que podemos fazer é tocar na única corda que temos, e essa é a nossa atitude ... Estou convencido de que a vida é 10% o que acontece comigo e 90% como eu reajo a isso. E assim é com você ... nós somos responsáveis por nossas atitudes.”

ROTAS RECOMENDADAS

ATITUDE E REFLEXÃO É hora de ser implacável. Você precisa 'dar uma boa olhada em si mesmo no espelho'. Sem usar seu espelho metafórico, será difícil fazer as mudanças necessárias em sua atitude e sua responsabilidade geral. A verdade é que você pode não gostar do que vê, mas tudo bem. Você sabe que a mudança é uma jornada, não um evento. Nós todos temos que começar em algum lugar.

Compreender o seu poder no livro inovador, 'Em Busca de Sentido', Viktor Frankl. Ele usou suas experiências como prisioneiro de guerra em um campo de concentração nazista para tentar entender como o homem reage em situações adversas. Recomendo a leitura deste livro.

“QUEM TEM UM PORQUÊ
ENFRENTA QUALQUER COMO”
VIKTOR FRANKL

PERFIL COMPORTAMENTAL

No estudo da Psicologia, existem várias linhas e tipos de análise para os perfis comportamentais, tipos de personalidades.

Qual a importância então de termos conhecimento de um deles? Para entender em que nos enquadramos dentro do contexto psicológico e social e saber como este meu perfil norteia minhas ações e atitudes e impacto nos meus resultados a partir das decisões que tomo baseados nestas premissas.

Não temos apenas um tipo de perfil. Temos o nosso perfil mais forte ou primário que somados a outros se complementam e que formam o que somos. A descrição abaixo não tem a pretensão de definir o seu perfil, pois para este fim, seria necessário se submeter a uma avaliação específica, no processo de perguntas e respostas e aprofundar sua análise.

Mas apresentando de forma geral abaixo, você poderá identificar o que mais se aproxima do seu perfil e com isto analisar o que precisa ser flexibilizado ou aprendido para melhores resultados na sua vida e no seu crescimento profissional.

Neste conteúdo apresentamos os tipos de perfis pelo sistema SOAR de forma geral e ampla.

TUCARE

CURSOS E MENTORIA

PERFIL COMPORTAMENTAL

Um SOAR Profile é uma avaliação de comportamento de comunicação pessoal com quatro dimensões de traço: *Dominante, Extrovertida, Paciente e Analítica*. É uma maneira objetiva, rápida e precisa para ajudar as pessoas a entender como elas se comportam ao se comunicar, seus estilos de liderança, motivadores e desmotivadores, níveis de energia e sua adaptação ao ambiente circundante.

Na Avaliação do Perfil SOAR temos 50 perguntas para serem respondidas numa plataforma específica. É uma avaliação de padrões comportamentais fundamentais para ajudá-lo a entender o que o motiva, como você se comunica, suas preferências sociais e de trabalho, bem como certos aspectos de seu comportamento que precisam ser mantidos sob controle ou flexibilizados. Esse entendimento pode realmente mudar sua vida.

PERFIL COMPORTAMENTAL

Aqui vamos apenas apresentar a tipologia e à medida que for lendo veja em qual mais se enquadra.

DOMINANTE

Líder que estabelece governo, visionário, rápido, estima elevada. Direto, pragmático, determinado, assertivo, focado em tarefas, muito competitivo. Focado em resultados.

EXTROVERTIDO

Necessidade de reconhecimento, focado em pessoas, comunicativo, amigável, sincero, sociável, expressivo, simpático, maior jogo de cintura, precisam de conexão. Muito emotivo. Não detalhista. Precisa de liberdade. Focado em pessoas.

ANALÍTICO

Gosta do que é correto e justo. E lógico, racional, meticuloso e cauteloso. Perfeccionista, precavido, detalhista. Senso de avaliação e crítico. Muito organizado. Foco nas tarefas e resultados.

PACIENTE

Percebe as emoções dos outros como ninguém. Excelente ouvinte. Calmo, planejado, leal, confiável, prestativo. Não gostam de conflitos. Precisam de harmonia. Vive uma situação de cada vez. Foco nas pessoas.

TUCARE

CURSOS E MENTORIA

PERFIL COMPORTAMENTAL

Na empresa que você atua também pode já ter sido submetido ao teste de outro tipo de perfil comportamental que com certeza já lhe deu um norte das suas habilidades e em que você necessita trabalhar para equilibrar seus potenciais.

Então sendo através do SOAR ou outro que você já tenha se submetido, reflita sobre as questões abaixo:

Caso já tenha efetuado uma análise de perfil oficial:

● Sim eu já fiz uma análise oficial e meu perfil é:

.....
.....
.....

● Neste contexto preciso ajustar seus potenciais em?

.....
.....
.....

● Se não ajustou ainda qual o motivo? E se ajustou quais foram os ganhos?

.....
.....
.....

● Caso não tenha efetuado uma análise de perfil oficial, avaliando suas características, em qual mais se enquadra?

.....
.....
.....

PERFIL COMPORTAMENTAL

● Neste contexto preciso ajustar seus potenciais em?

.....
.....
.....

● E para quem precisa ajustar características de perfil, qual será a rota e condutas adotadas? Ou seja, quais as qualidades/habilidades que você precisa adotar na sua vida cotidiana?

.....
.....
.....

SISTEMA DE FORMAÇÃO DE CRENÇAS

O QUE SÃO CRENÇAS?

● Crenças são programas inculcados em nossa mente desde a infância e que regem nossa maneira de viver, agir e reagir diante o mundo. Geralmente elas são formadas entre 0 e 12 anos. As crenças mais determinantes são as crenças mais inconscientes. Toda crença é impressa em nossa mente pelas imagens que assistimos, sons e falas que ouvimos e pelas sensações que sentimos repetidamente ou por forte emoções. Porém quando éramos criança, por sermos desprovidos de intelectualidade e discernimentos, tudo o que víamos, ouvíamos e sentíamos, entravam automaticamente sem filtro nem defesas em nossas mentes como verdades absolutas, ou seja, como crenças. Porém, nem sempre a crença que nos fora útil na infância serão úteis na fase adulta, resta-nos então, reprogramar nossa mente.

Levando em conta que nossas crenças são como programas mentais autorrealizáveis, nenhuma mudança duradoura e/ou profunda acontecerá sem que as crenças relacionadas a tal aspecto sejam mudadas.

SISTEMA DE FORMAÇÃO DE CRENÇAS

● Vejamos de forma mais clara como funciona a matriz ativa de formação de crenças: uma COMUNICAÇÃO vitoriosa e vencedora produz imediata e automaticamente um estado interno que gera PENSAMENTOS também vitoriosos, que sua vez, dará sequência ao ciclo neurofisiológico, produzindo SENTIMENTOS de vitória. Acompanhando a matriz percebemos que todo sentimento de vitória perpetuado produz CRENÇAS de vitória e realização. E toda crença é AUTORREALIZÁVEL.

Sendo toda crença autorealizável, resultados e circunstâncias, muitas vezes, inexplicáveis, acontecerão para confirmar e evidenciar a crença que acabou de ser inculcada.

TIPOS DE CRENÇAS:

CRENÇAS FORTALECEDORAS:

são conclusões, percepções e visões a respeito de si mesmo e de outros, que ajudam o indivíduo a ser, fazer e ter conceitos positivos e poderosos, que resultam em uma vida de grandes conquistas.

Essas crenças (positivas) tornam as pessoas melhores, otimistas, com bons e altos resultados, proporcionando histórias de vida frutífera, equilibrada e harmoniosa.

Uma pessoa que possui essas crenças desenvolve recursos que facilitam suas conquistas e prosperidade, impulsionando-as ao sucesso e expansão de resultados

TUCARE

CURSOS E MENTORIA

SISTEMA DE FORMAÇÃO DE CRENÇAS

CRENÇAS LIMITANTES:

são resultados de interpretações negativas das experiências que vivemos. No momento que nos identificamos com uma situação ou modelo, nossas decisões sofrem influências daquele padrão, impedindo a mudança de paradigmas.

São pensamentos, interpretações que tomamos como verdadeiros, mas que no fundo são falsas ou pelo menos não são verdades absolutas, o que nos impedem de ter uma vida melhor.

Elas nos impedem de termos mais saúde, relacionamentos melhores e mais prosperidade. É tão sério que pode nos levar a infelicidade, de ter alegria e podendo levar alguém a criar uma vida de doenças, sofrimento e escassez.

SISTEMA DE FORMAÇÃO DE CRENÇAS

Sistema de Crenças – vamos entender como se formam as crenças:



COMO POSSO INTERPRETAR O SISTEMA DESENHADO ACIMA?

Desde a mais tenra idade tudo que ouvi, senti e pensei provocando imagens ou diálogo interno, geram sentimentos que por sua vez estabelecem as crenças limitantes ou fortalecedoras, o que resultam no meu padrão de comunicação e repetição. Desta forma verdades se estabelecem que podem gerar uma vida ampla e bem vivida ou uma vida limitada. As experiências que irão fazer parte das nossas vidas irão reforçar estas crenças, ampliando e reforçando as mesmas.

SISTEMA DE FORMAÇÃO DE CRENÇAS

LISTA DE CRENÇAS LIMITANTES: Entendendo agora como se formou suas crenças, assinale aquelas que fazem parte da sua comunicação, que neste caso consideramos como crenças limitantes e que estão no seu sistema de formação de crenças. Assinale as que fazem parte da sua comunicação e pensamentos:

- Nada dá certo para mim.
- Tudo para mim é mais difícil.
- Nunca acabo o que começo.
- A vida não é fácil.
- Não aguento mais essa vida.
- Quero sumir, desaparecer.
- Homens não prestam, são todos “farinha do mesmo saco”
- Mulheres são complicadas e difíceis de conviver.
- Dinheiro não dá em árvore.
- Ninguém me quer nem se importa comigo.
- Ninguém me respeita.
- Não adianta tentar, no final eu sempre perco.
- Ninguém me ama, só estão comigo por interesse.
- Não sou capaz de ser uma boa mãe.
- Não sou capaz de ser um bom pai.
- Não sou capaz de sustentar um lar e minha família.
- Sou doente e frágil.
- Sou depressivo.
- Sou pobre e limitado.
- Nunca vou realizar meus sonhos.
- Não vou conseguir pagar as contas.
- Vou enlouquecer.
- De que adianta viver?
- Não sou bom o suficiente.
- Não vou conseguir.
- Não vai dar certo.
- Nunca vou ter sucesso.

SISTEMA DE FORMAÇÃO DE CRENÇAS

PRATICANDO A IMPLANTAÇÃO DE CRENÇAS FORTALECEDORAS E ALTERAÇÃO DE CRENÇAS LIMITANTES

- Liste as crenças limitantes que você identificou como sua. E não se preocupe com a quantidade.

.....

.....

.....

.....

.....

- Eleja apenas 01 crença limitante por vez e vamos trabalhar nela com foco. Faça uma alteração na forma que ela se comunica com você.

NÃO VOU CONSEGUIR PAGAR AS CONTAS.	PAGO MINHAS CONTAS COM FACILIDADE SEMPRE.
SOU DOENTE E FRÁGIL.	SOU SAUDÁVEL E FORTE.
TUDO PARA MIM É MAIS DIFÍCIL.	TUDO PARA MIM É FÁCIL COMO A ÁGUA DO RIO QUE CORRE PARA O MAR.

SISTEMA DE FORMAÇÃO DE CRENÇAS

PRATICANDO A IMPLANTAÇÃO DE CRENÇAS FORTALECEDORAS E ALTERAÇÃO DE CRENÇAS LIMITANTES

E na crença escolhida, inicie uma atenção constante quando você se pegar pensando na mesma, de imediato corrija para o novo pensamento. Treine para ser um processo automático.

E durante 07 dias, antes de dormir, escreva 21 vezes todas as noites, em letra cursiva a nova matriz que você deseja alterar. E quando adormecer construa numa tela mental como está sendo sua vida sem aquela limitação na sua plataforma emocional. Como se sonhasse acordada.

Observe o que começa a mudar em seu comportamento e quais mudanças em seu entorno você começa a perceber nos intervalos de 07, 14 e 21 dias. Registre estas observações nestes intervalos e observe sua evolução.

SISTEMA DE FORMAÇÃO DE CRENÇAS

PRATICANDO A IMPLANTAÇÃO DE CRENÇAS FORTALECEDORAS E ALTERAÇÃO DE CRENÇAS LIMITANTES

● 1º MOMENTO – REGISTROS E OBSERVAÇÕES:

.....

.....

.....

.....

.....

● 2º MOMENTO – REGISTROS E OBSERVAÇÕES:

.....

.....

.....

.....

.....

● 3º MOMENTO – REGISTROS E OBSERVAÇÕES:

.....

.....

.....

.....

.....

Ao perceber que o que era uma crença limitante já não faz parte mais do seu processo, escolha outra.

TENHA PACIÊNCIA E CALMA. MUDANÇAS NOS PEDEM TRANQUILIDADE E UM PASSO DE CADA VEZ.

TUCARE

CURSOS E MENTORIA

SISTEMA DE FORMAÇÃO DE CRENÇAS

*Neste momento do Curso vamos dar uma parada
e fazer uma reflexão.*

- Reserve um momento só para você e revendo seus exercícios e respostas analise seu progresso e avanço. Escreva um pouco sobre isto:

.....
.....
.....
.....

- Agora do que você já escutou e colocou em prática, o que mais lhe ajudou?

.....
.....
.....
.....

- E do que você já escutou o que considera que não entrou em sua sintonia e por quê?

.....
.....
.....
.....

- Do item 3 acima, considera que não estava pronto para ouvir ou avaliar? Ou não, realmente não vejo sentido.

.....
.....
.....
.....

NOSSO PADRÃO DE COMPORTAMENTO

COM AS INFLUÊNCIAS

SOCIAL, CULTURAL, GEOGRÁFICO, FAMILIAR, RELIGIOSO, TEMPORAL.

Qual a importância que tem eu entender o que influencia no meu comportamento e quais fatores que determinam ou não o meu estilo e forma de agir?

É essencial compreender que toda interferência na formação da personalidade de uma pessoa pode ter efeito positivo ou negativo. A classificação de perfil, neste caso social, pode mudar de acordo com a ética e moral de determinada região.

Toda essa injeção de intervenção tem papel fundamental na formação dos nossos ideais, padrões, filosofias, comportamentos, crenças, condutas, direitos, deveres, caráter, expectativas, objetivos, ou seja, da nossa personalidade como um todo.

É impossível desconsiderar os fatores que estão ao redor de uma pessoa durante o crescimento dela. São estes que ajudarão a formar o seu caráter. Isso reafirma que, mesmo com um determinado tipo de criação, uma criança é perfeitamente capaz de ser influenciada pelo ambiente em que estuda, brinca e se desenvolve. Ou seja, ampliando seu convívio familiar ou o núcleo onde uma criança está sendo educada, outros fatores, tais como: modelos, convívios, experiências, tem impacto e influencia na formação da sua estrutura comportamental e seu somatório.

Sendo assim, neste processo podemos considerar que o perfil comportamental será moldado, reforçado ou sublimado de acordo com este conjunto de fatores formando o nosso "eu" somados as nossas experiências.

TUCARE

CURSOS E MENTORIA

NOSSO PADRÃO DE COMPORTAMENTO

COM AS INFLUÊNCIAS

SOCIAL, CULTURAL, GEOGRÁFICO, FAMILIAR, RELIGIOSO, TEMPORAL.

● Considerando o conteúdo deste módulo, na sua ótica, quais fatores mais influenciaramna sua formação?

.....

.....

.....

.....

● Qual estilo de educação da sua família?

.....

.....

.....

.....

● A sua escolha de fé, religião, alicerça você de que forma e como ajuda?

.....

.....

.....

.....

● Você vê o mundo de que forma?

.....

.....

.....

.....

● Qual seu papel dentro do contexto familiar?

.....

.....

.....

.....

NOSSO PADRÃO DE COMPORTAMENTO

COM AS INFLUÊNCIAS

SOCIAL, CULTURAL, GEOGRÁFICO, FAMILIAR, RELIGIOSO, TEMPORAL.

● Qual seu papel dentro do contexto profissional?

.....

.....

.....

.....

● Quais as semelhanças e diferenças do seu papel no âmbito familiar e profissional

.....

.....

.....

.....

● O que deseja mudar e como pretende fazer?

.....

.....

.....

.....

Mindset

AULA 01 - MINDSET FIXO E PROGRESSIVO

AULA 02 - COMO MUDAR MEU MINDSET

● “Mindset” é a estruturação de nossa mente. São as trilhas (ou sequências) de conexões neurais, que produzem a forma como pensamos, sentimentos e agimos.

Tem correlação intensa e direta com nossas crenças, valores, personalidades, talentos e inteligência. Tem a ver como nos posicionamos com as situações da vida. É nossa atitude mental.

● O “Mindset” foi reconhecido e descoberto, pela Dr^a Carol Dweck, em seus estudos sobre a realização e o sucesso, na Universidade de Stanford, quando concluiu e o conceituou dividindo-o em duas categorias: “Mindset” Fixo e “Mindset” Progressivo.

● A questão principal da descoberta e legado que Dweck nos deixou é a idéia de que qualquer pessoa pode aumentar a capacidade do cérebro para aprender qualquer coisa e resolver qualquer tipo de objeção, bastando o condicionamento mental.

● E isto nos trás a certeza que podemos mudar ou alterar nosso comportamento desde que identifiquemos o que nos limita e a partir de então estabelecer o que queremos, e assim delinear novos padrões de ações, hábitos. A partir de NOVOS COMPORTAMENTOS termos novos RESULTADOS. Mas então o que pode nos impedir neste processo que nos parece tão lógico? O seu tipo de MINDSET.

Mindset

AULA 01 - MINDSET FIXO E PROGRESSIVO

AULA 02 - COMO MUDAR MEU MINDSET

De uma forma geral podemos apresentar as diferenças de “Mindset” da seguinte forma:

MINDSET FIXO	MINDSET PROGRESSIVO
FOCO NOS PROBLEMAS (SOFRE)	FOCO NAS SOLUÇÕES (DOR MOMENTÂNEA)
INTELIGÊNCIA ESTÁTICA	INTELIGÊNCIA PODE SER DESENVOLVIDA
ANALISA ESFORÇO COMO INFRUTÍFERO	ESFORÇO COMO CAMINHO PARA MAESTRIA
IGNORA FEEDBACK ÚTIL	APRENDE COM AS CRÍTICAS
APTIDÃO PARA ESTAGNAÇÃO	CAPACIDADE DE APRENDER COISAS NOVAS
EVITA DESAFIOS	BUSCA OS DESAFIOS
EVITA FALHAS	ANALISA SEUS ERROS E DOS OUTROS
DESISTE FACILMENTE DOS OBSTÁCULOS	PERSISTE QUANDO VÊ OBSTÁCULOS
SENTE-SE AMEAÇADO PELO SUCESSO DOS OUTROS	INSPIRADO PELO SUCESSO DOS OUTROS

Mindset

AULA 01 - MINDSET FIXO E PROGRESSIVO

AULA 02 - COMO MUDAR MEU MINDSET

● Podemos citar neste momento o exemplo dos atletas. Quando você vê um atleta treinando e tem como meta alcançar suas melhores marcas, fazer o seu melhor, dificilmente ele desiste logo. Persistem, tentam caem, se levantam e recomeçam quantas vezes for necessário. A mente do atleta, na sua maioria, tem o perfil do “MINDSET” Progressivo. Na realidade temos muito que aprender com estas pessoas que constituem o grupo dos atletas.

● É possível mudar o “mindset” fixo para progressivo? Vejamos os 08 passos recomendados pela autora:

1. Tenha vontade de aprender ou reaprender;
2. Permita-se/tenha humildade para ser ensinado (é diferente do item 1);
3. Aproveite as oportunidades que surgirem;
4. Esteja aberto a críticas e não as mantenha no coração;
5. Autoconsciente - pergunte a si mesmo - por que estou me comportando assim?;
6. Acredite em si mesmo;
7. Olhe ao seu redor e identifique as pessoas que conseguiram alcançar o que você almeja;
8. Saiba como transformar suas falhas em lições;



AULA 01 - MINDSET FIXO E PROGRESSIVO
AULA 02 - COMO MUDAR MEU MINDSET

● Considerando o seu eixo pessoal, qual é o seu de Mindset?

.....
.....
.....
.....

● Considerando o seu eixo profissional, qual é o seu tipo de Mindset?

.....
.....
.....
.....

● Analisando os seus eixos, pessoal e profissional, quanto ao Mindset eles são iguais ou diferentes. Caso sejam diferentes explique o seu porquê.

.....
.....
.....
.....

- Sim, tenho Mindset Fixo no eixo_____ e _____
- Não tenho Mindset Fixo.

Mindset

AULA 01 - MINDSET FIXO E PROGRESSIVO

AULA 02 - COMO MUDAR MEU MINDSET

● Caso você tenha o Mindset Fixo, desenvolva um plano abaixo para seguir para o Mindset Progressivo, com prazo para a cada ação.

- Identifique o eixo ou eixos;
- Veja quais são as maiores dificuldades;
- Encontre a forma que vai iniciar seu processo de transição;
- Marque tempo para cada ação
- Leia todos os dias sua decisão ao dormir. Deixe ao lado da sua cama seu plano.
- Fortaleça sua motivação e os motivos que deseja fazer sua transição.

Exemplo:

COMPORTAMENTO	CONSEQUÊNCIAS DESTA LIMITAÇÃO	PLANO DE TRANSIÇÃO PARA 90 DIAS. DE 01 DE ABRIL A 30 DE JUNHO DE 20__
EVITA DESAFIOS	NÃO RECEBO PROMOÇÃO NO MEU TRABALHO	<ul style="list-style-type: none">- FAZER UM CURSO TÉCNICO QUE ME DESENVOLVA NA ÁREA DE ATUAÇÃO.- FAZER PSICOTERAPIA PARA TER UM SUPORTE EMOCIONAL E BUSCAR OS MOTIVOS DOS SEUS MEDOS .- CONVERSAR COM O RH DA MINHA EMPRESA, VERIFICAR SE POSSO DESENVOLVER O PLANO DE CARREIRA E PEDIR UMA AVALIAÇÃO DO MEU DESEMPENHO.-INFORMAR MEU NOVO CURSO EM PROGRESSO E QUE DECIDI FAZER UMA TERAPIA DE APOIO COMO SUPORTE.-MARCAR 90 DIAS PARA VOLTAR E ATUALIZAR MINHA AVALIAÇÃO E VER POSSIBILIDADES E OPORTUNIDADES QUE SE ABRAM.



Mindset

AULA 01 - MINDSET FIXO E PROGRESSIVO

AULA 02 - COMO MUDAR MEU MINDSET

COMPORTAMENTO	CONSEQUÊNCIAS DESTA LIMITAÇÃO	PLANO DE TRANSIÇÃO PARA 90 DIAS. DE 01 DE ABRIL A 30 DE JUNHO DE 20__

INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

CONCEITOS E PILARES

Se você pudesse, você escolheria ser ansioso, depressivo ou explosivo? Com certeza não! O problema é que, às vezes, isso acontece inconscientemente.

E por que será que às vezes não conseguimos controlar nossos impulsos e sentimentos?

O que ocorre é que o nosso lado emocional do cérebro funciona mais rapidamente do que o lado racional. Ou seja, enquanto estamos agindo no calor da emoção, nossa razão ainda está processando o fato e analisando.

A partir do momento que começamos a perceber que somos movidos principalmente pelos sentimentos, é que vemos a necessidade de entender os pilares da Inteligência Emocional!

MAS.....

QUAL A ORIGEM DA INTELIGÊNCIA EMOCIONAL?

Temos 3 modelos criados

1º) Peter Salovey e Jonh Mayer – 1990

2º) Reunen Bar On – muito atuante no dias de hoje

3) Daniel Goleman

INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

CONCEITOS E PILARES

Mas neste módulo e conteúdo vamos nos ater no modelo de Daniel Goleman, que na realidade tornou conhecido este conceito abrindo portas de acesso e mas estudos que hoje são aplicados.

De acordo com Daniel Goleman, (1995), a Inteligência Emocional pode ser subdivida em cinco habilidades específicas, considerado os cinco pilares deste novo conceito, ou melhor abordagem comportamental.

INTELIGÊNCIA EMOCIONAL



1 - Autoconsciência



2 - Lidar com emoções



3 - Automotivação



4 - Empatia



5 - Capacidade de se relacionar

TUCARE

CURSOS E MENTORIA

INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

CONCEITOS E PILARES

● **AUTOCONSCIÊNCIA - DOMÍNIO DAS PRÓPRIAS EMOÇÕES:**
Conhecer as próprias emoções. Essa é a chave da inteligência emocional. Incluindo autoconfiança e capacidade para reconhecer um sentimento quando ele ocorre e controlá-lo, de maneira a ter maior autonomia sobre a própria vida.

O primeiro passo é se conhecer, analisar suas emoções e as ações que você faz em resposta aos estímulos.

Mas você deve estar ciente de que a Inteligência Emocional é um processo gradual e que varia de pessoa para pessoa.

Não apresse as coisas, não se desespere.

● **LIDAR COM AS EMOÇÕES:** habilidade da pessoa para lidar apropriadamente com seus sentimentos, confortando-se ou livrando-se das emoções negativas.

Tenha em mente que todos nós passamos por momentos estressantes na vida, ou nos sentimos ansiosos por algum motivo. Aprender a lidar com as emoções e controlá-las te colocará na direção certa conforme cada situação, e fará toda a diferença entre o equilíbrio e a disfunção.

Você deve evitar pensar de imediato em um resultado negativo. Seja otimista, tente enxergar sempre o lado positivo das coisas e lembre-se que cada situação possui diversas saídas, basta você procurá-las.

E quando estiver sob pressão, a coisa mais importante é tentar manter a calma. Encontre uma distração, realize uma atividade prazerosa e canalize sua ansiedade.

INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

CONCEITOS E PILARES

● **AUTOMOTIVAÇÃO:** Conhecer as próprias emoções. Essa é a chave da inteligência emocional. Incluindo autoconfiança e capacidade para reconhecer um sentimento quando ele ocorre e controlá-lo, de maneira a ter maior autonomia sobre a própria vida.

O primeiro passo é se conhecer, analisar suas emoções e as ações que você faz em resposta aos estímulos.

Mas você deve estar ciente de que a Inteligência Emocional é um processo gradual e que varia de pessoa para pessoa.

Não apresse as coisas, não se desespere.

● **EMPATIA - RECONHECER EMOÇÕES NOS OUTROS:** Capacidade de reconhecer sinais sutis que exprimem o que as outras pessoas querem ou precisam.

Aprender a se colocar no lugar do outro, de reconhecer as emoções dos outros e entender seus comportamentos, nos torna mais sensíveis e abertos.

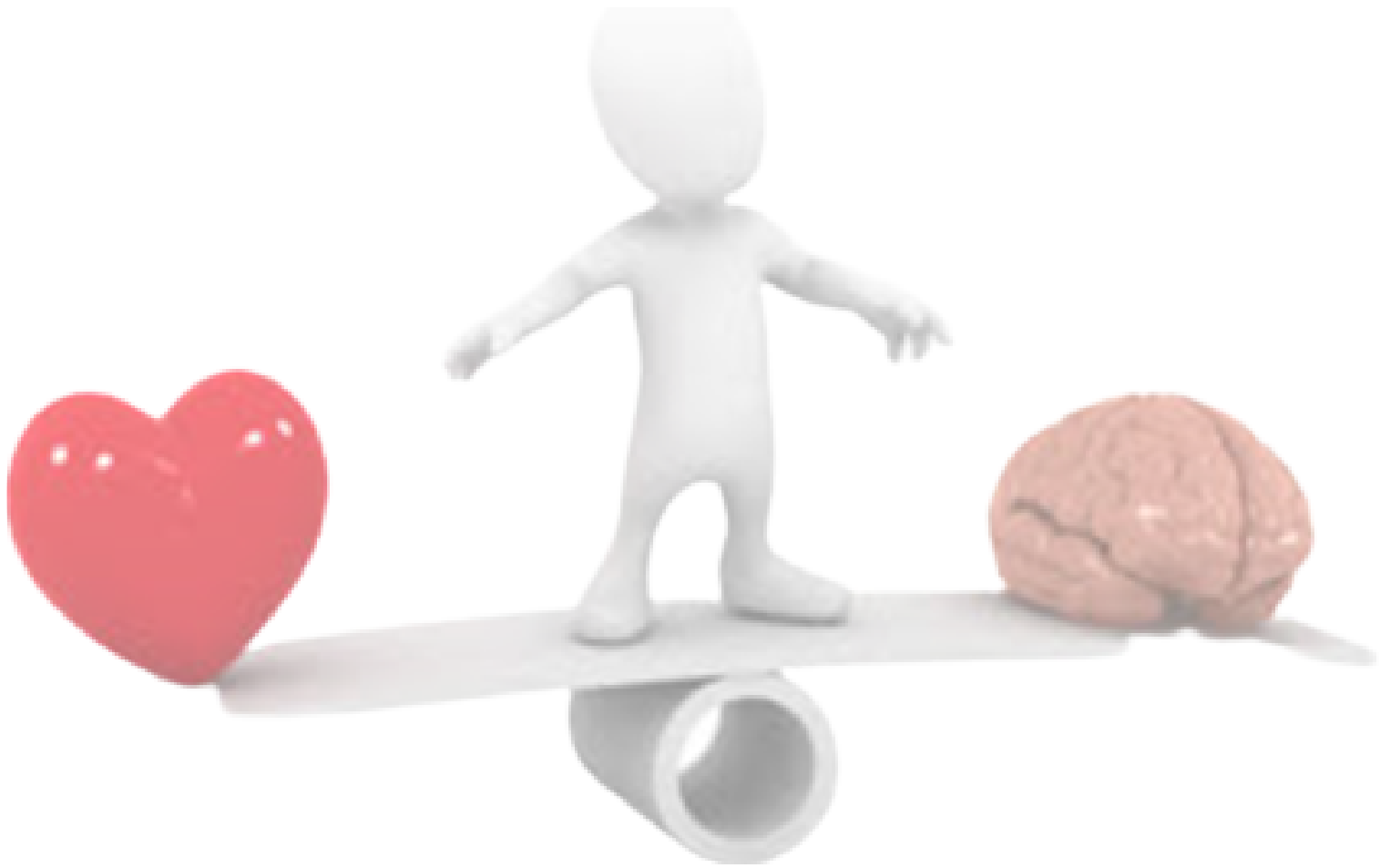
● **SABER SE RELACIONAR INTERPESSOALMENTE:** define a competência em lidar com as emoções dos outros e trabalhar em equipe, sendo a chave para a popularidade e a liderança.

É saber ter boas relações, guiando as emoções dos outros. Isso criará um ambiente positivo a sua volta, melhorando não só a sua qualidade de vida, mas também contagiando aqueles ao seu redor.

INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

CONCEITOS E PILARES

A inteligência emocional se traduz na possibilidade do ser humano de aprender a lidar com as próprias emoções e usufruí-las em benefício próprio. Aprender, também, a compreender os sentimentos e comportamentos do outro.



A importância da inteligência emocional é para a vida. Sua essência se dá quando conseguimos conciliar o lado emocional e racional do cérebro, neutralizando as emoções negativas, as quais produzem comportamentos destrutivos e, então, potencializa as emoções positivas para gerar os resultados desejados.

INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

CONCEITOS E PILARES

RESUMINDO.....

O QUE É INTELIGÊNCIA EMOCIONAL?

Inteligência emocional é um conceito em Psicologia que descreve a capacidade de reconhecer e avaliar os seus próprios sentimentos e os dos outros, assim como a capacidade de lidar com eles.

Para o melhor e para o pior, a inteligência não dá em nada, quando as emoções dominam.

Temperamento não é destino!!

Um indivíduo emocionalmente inteligente é aquele que consegue identificar as suas emoções com mais facilidade.

Uma das grandes vantagens das pessoas com inteligência emocional é a capacidade de se automotivar e seguir em frente, mesmo diante de frustrações e desilusões.

Entre as características da inteligência emocional está a capacidade de controlar impulsos, canalizar emoções para situações adequadas, praticar a gratidão e motivar as pessoas, além de outras qualidades que possam ajudar a encorajar outros indivíduos.

INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

CONCEITOS E PILARES

VANTAGENS DA INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

Agora que você compreendeu quais são os 5 pilares da Inteligência Emocional, já deve ter extraído alguns benefícios de ter uma IE bem desenvolvida. Todos vivemos cercado por obstáculos diários, metas e prazos para cumprir, família e filhos para lidar, reuniões para participar e decisões para tomar!

Estamos constantemente sendo observados e avaliados: vivemos sob pressão o tempo todo.

Para lidar com as pressões diárias, a chave é aplicar os pilares da Inteligência Emocional, o que lhe trará vários resultados positivos.

Veja algumas das principais vantagens que você alcançará ao desenvolver melhor sua Inteligência Emocional:

- Desenvolvimento da liderança
- Melhoria na capacidade de tomar decisões
- Mais facilidade em controlar impulsos
- Desenvolvimento da comunicação e poder de influência
- Desenvolvimento da automotivação e curiosidade
- Melhoria no desempenho profissional
- Mais produtividade
- Clareza de metas e objetivos (pessoais e profissionais)
- Capacidade de canalizar emoções adequadamente
- Maior equilíbrio emocional
- Melhoria na administração do tempo
- Possibilidade de motivar e incentivar outras pessoas
- Melhoria nos relacionamentos
- Aumento da autoestima e autoconfiança

INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

CONCEITOS E PILARES

VANTAGENS DA INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

Lembre-se que todas as suas emoções influenciam nas suas decisões, nos seus relacionamentos e até no seu trabalho. Entender e aplicar os pilares da Inteligência Emocional será primordial para o seu sucesso profissional e pessoal!

Pessoas que aprendem a lidar com a Inteligência Emocional sabem pensar, sentir e agir de forma inteligente e consciente, e não permitem que as suas emoções administrem sua vida e se acumulem de forma a atrapalhar seu trabalho.

O "controle" das emoções e sentimentos, com o intuito de conseguir atingir algum objetivo, atualmente, pode ser considerado com um dos principais trunfos para o sucesso pessoal e profissional. Por exemplo, uma pessoa que consegue se concentrar no trabalho e finalizar todas as suas tarefas e obrigações, mesmo se sentindo triste, ansiosa ou aborrecida. Isto está se tornando ouro no mercado de trabalho.

Assim, entender os pilares da Inteligência Emocional e aplicá-los diariamente possibilitará a construção de relações saudáveis e tomada de decisões conscientes, evitando que o indivíduo venha a se arrepender de seus atos impulsivos.

INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

CONCEITOS E PILARES

REFLEXÕES

● Liste as emoções e comportamentos que mais comprometem você no quesito Inteligência Emocional:

.....

.....

.....

● Analise cada uma e procure lembrar quais momentos elas eclodem e qual motivo. Anote, analise. Encontre pontos em comum.

.....

.....

.....

● Como você lida com suas emoções nos momentos em que as coisas estão ficando difíceis e se não tem controle quais os motivos?

.....

.....

.....

● Você é um SER que tem empatia? Cite 03 exemplos práticos onde você foi empático

.....

.....

.....

INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

CONCEITOS E PILARES

REFLEXÕES

- Como esta sua automotivacao e como você regula a mesma na sua vida pessoal e profissional

.....

.....

.....

- Como anda suas relações interpessoais e o que pode ser melhorado para seu crescimento pessoal e profissional.

.....

.....

.....

INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

CONCEITOS E PILARES

REFLEXÕES

● Agora chegou o momento de costurar e juntar nossa colcha de retalhos.

Junte os itens de : Autorresponsabilidade, perfil comportamental, influencias externas, mindset, crenças e vejam em que se encontram, trazendo a Inteligência Emocional para lidar com as suas limitações.

Identifique em cada conteúdo suas limitações e faça as intersecções e/ou similaridades. Volte aos temas anteriores e veja quais os pontos convergem.

CONTEÚDO	COMPORTAMENTOS REGISTRADOS	INTERSECÇÃO OU SIMILARIDADE COM I.E.
AUTORRESPONSABILIDADE		
PERFIL COMPORTAMENTAL		
INFLUÊNCIAS EXTERNAS		
MINDSET		
CRENÇAS		

SONHOS, OBJETIVOS E METAS

IMPORTÂNCIA DE SABER A DIFERENÇA PARA ESTABELEECER
NOSSO NORTE E CAMINHOS.

É importante sabermos a diferença entre sonhos, objetivos e metas, que não são sinônimos. Esta diferença é vital para nosso norte e criarmos um plano de metas e seguirmos para o ponto que queremos chegar, alcançar.

Todo ser humano tem desejos e sonhos e, por isso, cria metas e objetivos para si.

Inicialmente é importante que você compreenda o que são e as suas diferenças, para depois darmos seguirmos com este tema.

O QUE É UM SONHO?

Alguns estudiosos afirmam que os conteúdos dos sonhos que temos ao adormecer se referem aos desejos que possuímos no nível inconsciente.

Mas também sonhamos acordados. Desejamos nossos bens materiais, um amor, constituir família, ser bem sucedido, ascensão profissional, viagens, ter uma casa, etc..

Entretanto, esses exemplos citados são relativos a cada indivíduo, já que os desejos estão baseados nos valores pessoais.

Sonhos: algo que vislumbramos, desejamos muito alcançar, aquilo que trará significado à nossa vida. Mas que muitas vezes parece algo tão distante para algumas pessoas.

SONHOS, OBJETIVOS E METAS

IMPORTÂNCIA DE SABER A DIFERENÇA PARA ESTABELEECER
NOSSO NORTE E CAMINHOS.

OBJETIVOS

Já os objetivos, podemos classificá-los como a materialização dos sonhos, ou seja, a partir do momento que trazemos o sonho para o mundo concreto, transferindo-o do abstrato e das idéias fixas, este sonho se transforma em objetivo.

Quando eu parto para uma ação para fazer meu sonho ser realizado eu transformo o sonho em objetivos. Saio do campo da imaginação e entro no de atitudes concretas.

Objetivos: descrição do sonho, ou daquilo que pretende atingir.

METAS

Em relação à metas, podemos classificá-las como etapas a serem cumpridas em prol do alcance do objetivo principal.

São etapas que são elaboradas para o objetivo ser concretizado.

Metas: detalhamento do objetivo, passo a passo, para que você possa chegar lá.

SONHOS, OBJETIVOS E METAS

IMPORTÂNCIA DE SABER A DIFERENÇA PARA ESTABELEECER NOSSO NORTE E CAMINHOS.

Por exemplo: alguém que almeja se tornar um excelente médico.

Se tornar um excelente médico é o objetivo e as etapas a serem cumpridas são as metas, como por exemplo: passar no vestibular de medicina, se dedicar por alguns anos à universidade, fazer residência médica, se aprimorar constantemente.

Neste caso, a capacidade técnica, o foco e a inteligência emocional são cruciais para a superação de cada etapa rumo ao alcance do objetivo.

Por que é importante saber todas essas definições e as diferenças entre sonhos, objetivos e metas?

As pessoas de sucesso agem! E agem de maneira assertiva, consequentemente sabem o que querem e trazem os sonhos para o mundo concreto, transformando-os em objetivos.

Após a elaboração do planejamento, inicia-se o processo de seguir a risca cada etapa pensada e estruturada. E mais que nunca vem a importância do desenvolvimento das de competências necessárias, que inclusive foram pincelados nos nossos conteúdos e pois sempre estiveram por trás da mudança de comportamento e nas reflexões propostas. E através das dinâmicas e exercícios inseridos nas entrelinhas da parte teórica, quanto mais dedicação podem resultar em comportamentos de disciplina, coragem, resiliência, assertividade, visão estratégica, objetividade, automotivação, persistência.

SONHOS, OBJETIVOS E METAS

IMPORTÂNCIA DE SABER A DIFERENÇA PARA ESTABELEECER NOSSO NORTE E CAMINHOS.

Portanto, compreender as diferenças é o que pode te levar ao sucesso!

Contudo, pessoas que sonham e não são capazes de materializar esses sonhos, simplesmente continuarão sonhando pelo resto de suas vidas.

Já, as pessoas que materializam esses sonhos em ações diárias, focadas, seguindo um planejamento estratégico por meio de metas, certamente alcançarão o sucesso de forma certa.

As pessoas não realizadoras são as que sonham o tempo todo, mas não tem energia e disposição suficientes para emitir os sacrifícios necessários em prol do seu alcance.

Já as pessoas realizadoras, são as que refletem, agem, se sacrificam, erram, acertam, erram novamente, acertam novamente e alcançam o sucesso.

E mesmo que possamos olhar para a vida do outro que tem "SUCESSO" achando que a vida sorriu para esta pessoa e que deve ter sido fácil, com certeza deve ter tido SONHOS + MUITA AÇÃO + OBJETIVOS + PLANEJAMENTOS + METAS = RESULTADOS DESEJADOS E ATINGIDOS.

TUCARE

CURSOS E MENTORIA

SONHOS, OBJETIVOS E METAS

IMPORTÂNCIA DE SABER A DIFERENÇA PARA ESTABELEECER
NOSSO NORTE E CAMINHOS.

VAMOS ELABORAR UM PLANEJAMENTO?

Segue a proposta de um modelo. Ressaltamos ainda que em todo planejamento é recomendável que tenhamos algumas reflexões

● Por que eu quero isso?

.....
.....
.....

● Qual a importância desta meta?

.....
.....
.....

● O que vai mudar minha vida quando eu atingir este objetivo?

.....
.....
.....

● Em que vai alterar na minha rotina e se estou pronto para isso?

.....
.....
.....

● Quem eu quero que esteja comigo quando eu atingir meu objetivo?

.....
.....
.....

SONHOS, OBJETIVOS E METAS

IMPORTÂNCIA DE SABER A DIFERENÇA PARA ESTABELEECER
NOSSO NORTE E CAMINHOS.

E para finalizar todo planejamento em que ter em sua estrutura: quando, onde, quanto, como.

OBJETIVO:						
EIXO:						
Nº	MEDIDA OU AÇÃO	QUANDO	ONDE	QUANTO R\$	COMO	STATUS**

** Status – em andamento, finalizado, iniciar

TUCARE

CURSOS E MENTORIA

NEUROPLASTICIDADE

Identificando minha matriz, jogando o lixo e arquivando apenas o positivo.

É preciso despir mais nossas emoções para identificar onde tudo nasceu. Quando se tem acesso a conhecimentos, novos caminhos se abrem e com isto estabelecemos novas sinapses neurais. E com isto vamos ter novos comportamentos, a partir de decisões reais, sábias e assertivas.

Você sabe o que plasticidade neural?

A plasticidade neural é a capacidade do cérebro em desenvolver novas conexões sinápticas entre os neurônios a partir da experiência e do comportamento do indivíduo. A partir de determinados estímulos, mudanças na organização e na localização dos processos de informação podem ocorrer. Através da plasticidade, novos comportamentos são aprendidos e o desenvolvimento humano torna-se um ato contínuo. Esse fenômeno parte do princípio de que o cérebro não é imutável, uma vez que a plasticidade neural permite que uma determinada função do Sistema Nervoso Central (SNC) possa ser desenvolvida em outro local do cérebro como resultado da aprendizagem e do treinamento, de maneira que quanto maior a quantidade de estímulos, melhor será o nível de funcionamento.

Ou seja, pau que nasce torto não precisa morrer torto – PODE FICAR RETO!!

Síndrome de Gabriela – Eu nasci assim e vou morrer assim – Falso!



BÔNUS

ANDAR 01 KM A MAIS DO AUTOR AMERICANO DE NAPOLEON HILL

O que significa andar 01 km extra?

- ✓ É antes de tudo, não se acomodar. Ter disposição para sempre fazer mais do que “o” esperado. É a prestação de fazer mais e melhor pelo qual fomos pagos ou não, realizando tais tarefas com uma atitude mental positiva.
- ✓ Passamos a praticar o fazer mais para aprender mais. Quanto mais eu desenvolvo algo, mais experiente eu me torno;
- ✓ Quanto mais se aprende, mais se amplia os horizontes;
- ✓ Tornar-se alvo de observadores pelos feitos, e isto pode nos trazer muitas oportunidades interessantes. Isto se chama atenção favorável.
- ✓ Aguça a própria capacidade de testar seus próprios limites. Assim pode se tornar referência para outros.
- ✓ A pessoa passa a ser mais flexível e assim ter mais maestria para outras funções e trabalhos.
- ✓ Conduz ao desenvolvimento pessoal, uma atitude mental positiva e agradável, fator essencial para o sucesso.
- ✓ Desenvolve iniciativa pessoal, autoconfiança, coragem. “Se faço mais, posso mais..”
- ✓ Inspira confiança nos outros, a sensação que com esta pessoa se pode contar de verdade.
- ✓ Uma pessoa que nunca está na zona de conforto, acomodada. É proativa, tem visão, quer mais.

MAPA DE RESULTADOS

PESSOAL

Parabéns, você chegou ao término do seu processo. Espero que todo este conteúdo e reflexões tenham lhe ajudado.

Você acha interessante avaliar seu progresso e seus resultados? Vamos lá?

O objetivo será trazer as respostas do mapa inicial e como você está neste momento

Nº	EMOÇÕES, PENSAMENTOS E SENTIMENTOS QUE VOCÊ CARREGA DENTRO DE SI E QUE GOSTARIA DE MINIMIZAR, EXCLUIR OU ALTERAR	O QUE MUDOU?
1		
2		
3		
4		
5		
6		

MAPA DE RESULTADOS

PESSOAL

Parabéns, você chegou ao término do seu processo. Espero que todo este conteúdo e reflexões tenham lhe ajudado.

Você acha interessante avaliar seu progresso e seus resultados? Vamos lá?

O objetivo será trazer as respostas do mapa inicial e como você está neste momento

Nº	EMOÇÕES, PENSAMENTOS E SENTIMENTOS QUE VOCÊ CARREGA DENTRO DE SI E QUE GOSTARIA DE MINIMIZAR, EXCLUIR OU ALTERAR	O QUE MUDOU?
1		
2		
3		
4		
5		
6		

MAPA DE RESULTADOS

PESSOAL

Nº	EMOÇÕES, PENSAMENTOS E SENTIMENTOS QUE TEM IMPACTADO NEGATIVAMENTE SUA VIDA E TRAZIDO RESULTADOS NÃO ALINHADOS COM SEUS SONHOS E OBJETIVOS, E DE QUE FORMA TÊM ATRAPALHADO SUA VIDA, AS CONSEQUÊNCIAS.	O QUE MUDOU?
1		
2		
3		
4		
5		
6		

MAPA DE RESULTADOS

PESSOAL

Considerando os eixos abaixo da nossa vida como os principais. Dê uma nota 01 a 10 de como está cada eixo desta em na sua vida e veja quais estão sendo mais prejudicados e ao lado liste de que forma isto tem impactado em você.

EIXO	NOTA MAPA INICIAL	NOTA ATUAL
PESSOAL		
FAMILIAR		
AFETIVO/ RELACIONAMENTO CONJUGAL		
PROFISSIONAL		
SAÚDE MENTAL/ EMOCIONAL		
SAÚDE FÍSICA		

MAPA DE RESULTADOS

PESSOAL

EIXO	O QUE MUDOU? QUAIS BENEFÍCIOS QUE ESTE CURSO TROUXE PARA VOCÊ?

MAPA DE RESULTADOS

PESSOAL

- Importante: Você acendeu a boca do fogão. Para manter a chama acesa deverá ter gás para continuar num processo continuado de crescimento com persistência e disciplina.

Sua jornada só começou. Seja bem vindo. Posso garantir que é uma experiência única e exclusivamente sua.

Mantenha-se na estrada.

Um grande abraço,

Luciana Corrêa