

UM EBOOK SOBRE

SUPERAÇÃO

APSDH

ComVida

COM ENTREVISTA A

PAULO MOREIRA

ESPECIALISTA EM
INTELIGÊNCIA EMOCIONAL



APSDH

ACADEMIA PORTUGUESA
DA SUPERAÇÃO E DO DESENVOLVIMENTO HUMANO



JOAQUIM SOBREIRO DUARTE PRESIDENTE DA DIREÇÃO DA APSDH

Editorial de Boas Vindas

Viva, seja bem-vindo(a) ao primeiro eBook da Academia Portuguesa da Superação e do Desenvolvimento Humano - APSDH. A APSDH é uma Associação sem fim lucrativos, que tem como missão fazer a diferença na vida de cada Ser Humano, ajudando-o a trazer ao de cima o melhor de si, através do desenvolvimento da sua essência e da sua relação consigo e com os outros.

Este eBook é uma forma simples de permitir que alguns dos facilitadores da APSDH possam passar as suas mensagens, por forma a despertar cada Ser Humano, que tem a oportunidade e se permite a estar em contacto com eles.

Nesta primeira edição, iremos dar a conhecer a APSDH, assim como alguns dos associados que desenvolvem trabalhos diferenciados, mas que, de uma forma simples impactam as pessoas que com eles se cruzam, daí a superação ser o foco principal deste primeiro trabalho.

Quero fazer-te um convite, pois se já és associado da APSDH e queres participar de uma forma ativa nas nossas atividades, a Direção da APSDH está de braços abertos para receber os teus contributos, sempre em prol de te desenvolveres e ajudares os outros a serem ainda melhores.

Para quem ainda não é associado, faço aqui o convite para o ser, e assim dar mais força a este projeto, e permitir que a APSDH consiga chegar mais longe e impactar ainda mais pessoas, famílias, empresas e a sociedade no geral.

Aproveita e divulga este trabalho, assim como as atividades da APSDH.

Grato pela tua disponibilidade e contamos contigo!





ComVida

A DESPERTAR O MELHOR QUE HÁ EM TI!

Fundada em Abril de 2021, a Academia da Superação e Desenvolvimento Humano, pretende ser reconhecida como uma fonte de inspiração que faz a diferença na vida das pessoas, no respeito pela autenticidade de cada um, e capaz de desenvolver o melhor da simbiose entre as várias etapas da vida.

A nossa missão é fazer a diferença na vida de cada Ser Humano, ajudando-o a trazer ao de cima o melhor de si, através do desenvolvimento da sua essência e da sua relação consigo e com os outros.

Promovemos palestras, formação, workshops, coaching, teambuilding e parcerias, para te ajudar a fazer diferente, a fazer a diferença!

ÍNDICE

- Superação Consciente: Como Educadores e Pais Podem Transformar Desafios em Crescimento 05
- Pais no rumo certo 08
- Tu é que vais fazer a diferença, sabias? 11
- Superação: Um Caminho de Autoconhecimento através do Eneagrama 14
- Coaching na educação: uma abordagem de sucesso 17
- Empoderar para equilibrar 20
- A Superação está em ti! 23
- A vida sempre se supera a si mesma 26
- Entrevista a Paulo Moreira 29

Superação Consciente: Como Educadores e Pais Podem Transformar Desafios em Crescimento

Na jornada da educação, pais e educadores enfrentam desafios constantes que exigem resiliência, paciência e criatividade. Esses desafios, tanto na sala de aula quanto em casa, não são apenas obstáculos a serem superados, mas oportunidades de crescimento. Ao adotar práticas de Parentalidade Consciente, Programação Neurolinguística (PNL), Mindfulness e Educação Emocional, é possível transformar momentos difíceis em poderosos catalisadores de desenvolvimento pessoal e coletivo.

Para pais e educadores, a consciência é o primeiro passo na superação. Estar consciente significa estar presente e atento às dinâmicas emocionais e comportamentais de todos. No contexto educativo, isso envolve perceber as necessidades emocionais dos alunos e criar um ambiente seguro para a expressão. Para os pais, é fundamental estar atento às próprias emoções e reações para modelar um comportamento saudável e consciente.



A PNL oferece técnicas eficazes para reprogramar crenças limitantes que educadores e pais podem ter sobre si e os seus papéis. Um professor que acredita que "não consegue controlar a turma" ou um pai que pensa que "não é suficientemente paciente" pode usar a PNL para identificar e substituir essas crenças por pensamentos mais positivos e capacitadores, como "sou capaz de criar um ambiente de respeito e colaboração" ou "estou a aprender a ser mais paciente todos os dias". Esta reprogramação é essencial para criar um ambiente de superação e crescimento.

Mindfulness é uma prática que pode ser integrada tanto em casa quanto na sala de aula. Para educadores, ensinar práticas simples de atenção plena pode ajudar os alunos a gerir o stress e a ansiedade, promovendo um ambiente de aprendizagem mais calmo e focado. Para pais, praticar Mindfulness pode significar uma abordagem mais consciente e serena para lidar com os desafios diários, promovendo respostas mais eficazes às necessidades dos filhos.

Superar desafios começa com o reconhecimento e a gestão das emoções. Educadores e pais têm um papel fundamental na educação emocional das crianças. Ensinar habilidades emocionais, como identificar sentimentos, expressar emoções de maneira saudável e desenvolver empatia, é essencial para ajudar crianças e jovens a navegar pelos desafios com maior resiliência. Quando uma criança entende e gere as suas emoções, enfrenta adversidades com confiança e desenvolve melhores habilidades de resolução de problemas.



A Parentalidade e Educação de Dentro para Fora (Consciente e Generativa) oferece um modelo para educadores e pais que querem abordar os desafios de forma colaborativa e positiva. Em vez de se focar apenas em corrigir comportamentos, esta abordagem incentiva a compreensão e o crescimento mútuo. Tanto na escola quanto em casa, isso significa criar um espaço onde as crianças e jovens se sintam valorizados, ouvidos e respeitados, promovendo um ambiente onde a superação é vista como uma oportunidade para aprender e crescer.

Superar desafios na educação e na parentalidade é um processo contínuo que exige consciência, flexibilidade, comunicação e empatia. Ao integrar práticas de PNL, Mindfulness, Educação Emocional e Parentalidade Consciente e Generativa, educadores e pais promovem o crescimento individual e coletivo e constroem bases sólidas para enfrentar quaisquer adversidades. A verdadeira superação acontece quando vemos cada desafio como uma oportunidade de transformação e desenvolvimento para nós mesmos e para as crianças e jovens que cuidamos e educamos.



Ana Henriques é a criadora e formadora da certificação Educador Consciente com Mindfulness e PNL, uma formação certificada pela DGERT que tem como intenção capacitar educadores na criação de ambientes de aprendizagem mais conscientes e emocionalmente saudáveis. A Ana atua como coach e educadora parental / educacional, assim como mentora e dedica-se a apoiar educadores e famílias no crescimento integral de crianças e jovens, promovendo relações autênticas, seguras e compassivas. É também criadora do podcast “Podes Educar de Dentro para Fora”, disponível em todas as plataformas e em www.anahenriques.pt.

POR ANA HENRIQUES
COACH
EDUCADORA PARENTAL/EDUCACIONAL

Pais no rumo certo

O mundo mudou, os filhos não são como nós éramos. Sentimo-nos perdidos, por falta de tempo, excesso de pressão e de informação. Acabamos por concentrar-nos no comportamento dos nossos filhos, quando nós é que somos o adulto na relação! A mudança que tanto desejamos começa por nós, pais, e não por eles. Quando conhecemos as nossas emoções, receios e limites, e encontramos o nosso caminho enquanto pais, nunca mais nos perdemos dos nossos filhos!

Eu sou a Ana Félix, Eneacoach e Educadora Parental. Apoio pais e mães a encararem a parentalidade com mais segurança e tranquilidade, dando o melhor de si, sem culpa, através do eneacoaching, e com recurso a ferramentas testadas, assentes em princípios da parentalidade positiva e consciente.



Como me superei?

Licenciada em Ciências Farmacêuticas, sempre fui muito focada na carreira, que passou pelas áreas da Formação, do Marketing e das Vendas. Era completamente workaholic. Dizem que “quando nasce uma mãe, nasce uma pessoa culpada”, e assim eu me sentia: totalmente culpada. Exercia uma “parentalidade “ioiô”. Procurava compensar a minha ausência com permissividade, as exaltações com “mimo” em demasia, e por aí fora.



Há dez anos, permiti-me tirar um tempo para mim mesma e decidi inscrever-me num curso de Desenvolvimento Transpessoal. Durante esse exercício de olhar para dentro tomei consciência de que, apesar do meu sucesso profissional, me sentia profundamente infeliz... tão aquém do que poderia e ambicionava ser. Foi então que a transformação interior começou a ter lugar. Pouco a pouco, uma vez que estas mudanças nunca são imediatas. Nesta busca pela minha essência, redescobri-me como mãe, e tomei consciência do meu verdadeiro propósito. Recomecei a escrever histórias infantis e, em parceria com a minha amiga do coração Ana Cadima, criei o “Crescer Amorosamente”, um programa de mindfulness centrado em cuidar das emoções, que desenvolvemos junto das crianças e dos pais, em escolas e centros de atividades.

Com a suspensão temporária das atividades escolares devido à pandemia por COVID-19, aproveitei para aprofundar a minha formação, desta vez, nas áreas do coaching e da parentalidade positiva e consciente com o objetivo de estar mais bem habilitada para apoiar os pais na tomada de consciência das suas angústias e medos.

Como posso ajudar-te?

A parentalidade consciente passa por compreender porque fazemos o que fazemos, e quebrar os padrões repetitivos que nos inibem. Eu fiz esta viagem de desenvolvimento pessoal. Agora, como coach, posso percorrer esse caminho a teu lado, ajudando-te a compreender o que é necessário fazeres para agir de forma diferente como mãe/pai, de modo a obteres melhores resultados. Conta comigo!

Dada a minha formação científica de base, valorizo a estrutura, pelo que sigo um programa de coaching assente no Método dos 9 Passos, reconhecido pelo Instituto de Eneacoaching Eduardo Torgal. Esta metodologia inclui a ferramenta do Eneagrama, que adapta todo o processo ao teu perfil de personalidade. Se souberes reconhecer e potenciar as tuas características como mãe/pai, conseguirás comunicar melhor com os teus filhos e, mais importante ainda, conectar-te verdadeiramente com eles.

Conhece a minha oferta:

Workshops

- + Eneagrama Pais & Filhos
- + Descubre a Parentalidade Positiva

Programas

- + Espelho Meu – Eneagrama pessoal e parental (2 sessões)
- + Abraço de Família – Eneagrama pais e filhos (4 sessões)
- + Sempre a Tempo de Mudar – Programa de transformação pessoal (10 sessões)

Contacto:

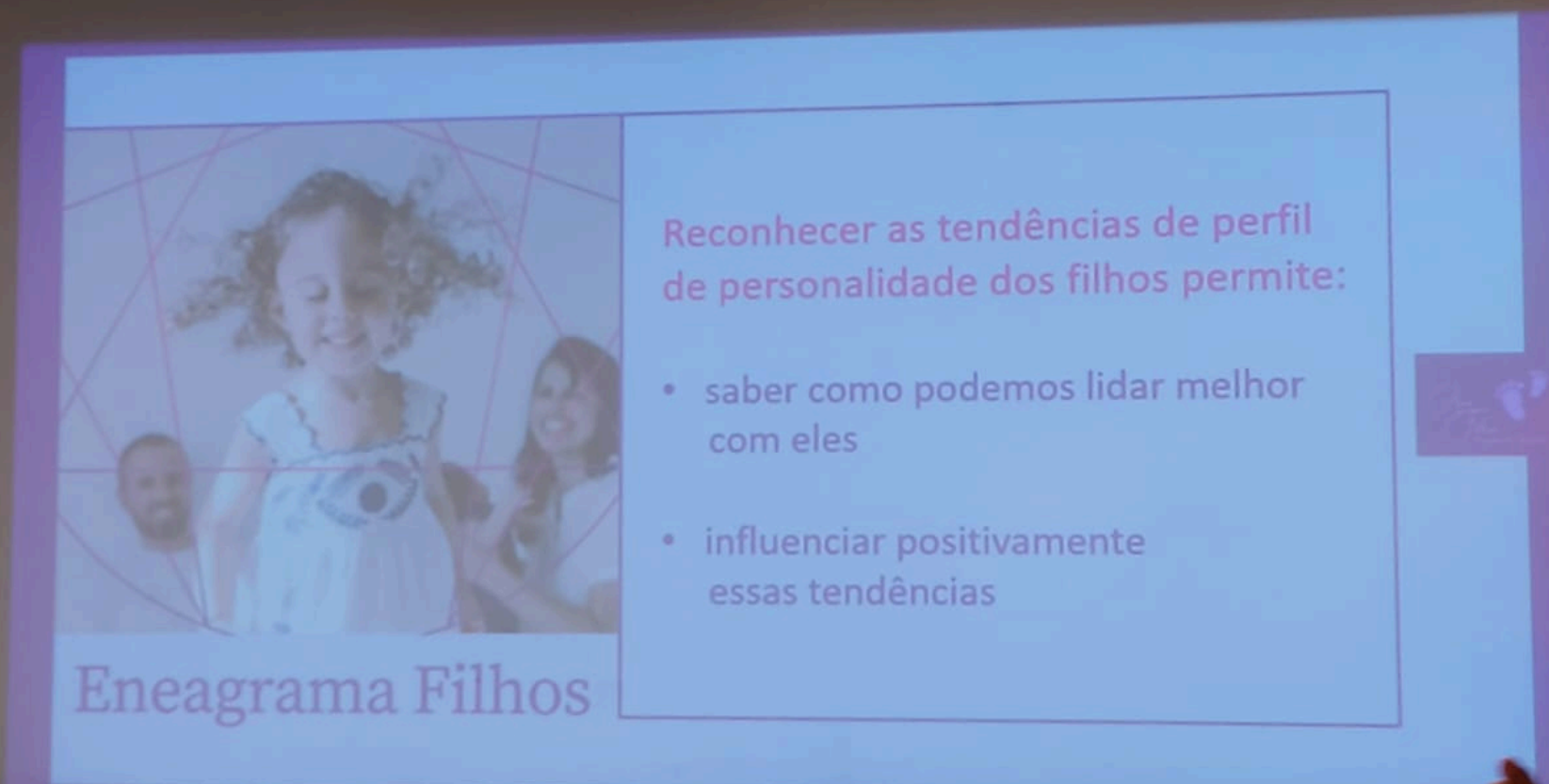
social@anafelix.eu

Segue-me em:

[@anafelix.coach](https://www.instagram.com/anafelix.coach)

bit.ly/fdc-pais-filhos

POR ANA FÉLIX
ENEACOACH
EDUCADORA PARENTAL



Eneagrama Filhos

Reconhecer as tendências de perfil de personalidade dos filhos permite:

- saber como podemos lidar melhor com eles
- influenciar positivamente essas tendências

Tu é que vais fazer a diferença, sabias?

Fazer de uma forma Simples, Poderosa e muito Significativa, é a fórmula que tem grande probabilidade de te levar à Superação!

Nasci em 1958, numa família humilde, da qual sou filho único, o que sem me aperceber, me permitiu criar um perfil mais introvertido. Esta introversão fez de mim alguém pouco confiante e incapaz de realizar os seus sonhos. “Os outros são muito melhores do que eu”, “nasci assim”, eram pensamentos que me acompanhavam e que certamente me levaram a fazer aquilo para o que nasci. Incapaz, pouco inteligente e envergonhado, a vida é assim...! “Tens de a viver da melhor forma possível, com este destino!” Estou a falar-te do Joaquim, mais conhecido pelo “Quim”, que no dia 8 de julho de 1968 passou com distinção na 4ª Classe, mesmo sendo pouco sociável. Esta insociabilidade acabou por trazer algumas dificuldades no ensino preparatório, que foi concluído nos limites de aproveitamento, e como devem calcular, com elevados índices de gozo e chacota, hoje chamado de Bullying. Quem sabe se um destes dias relato as peripécias do percurso do Quim!

Podes estar a rever-te neste episódio, ou em situações semelhantes, por isso, vou deixar-te a famosa frase de Jean Paul Sartre “**Não importa o que a vida fez de você, mas o que você faz com o que a vida fez de você**”. Permite-te refletir sobre esta frase, para mim foi determinante!



Hoje quero falar-te da SUPERAÇÃO, não como ser melhor do que alguém, mas sim, acreditar e ser cada dia melhor, ou seja, hoje ir além do que foi ontem.

Vou sintetizar o meu processo nas duas últimas década e meia. No início deste século (já tinha mais de 40 anos) concluí a Licenciatura em Gestão de Recursos Humanos, seguidamente a certificação de Master em Programação Neuro Linguística, a Certificação Internacional em Coaching, e a Certificação em Hipnose Clínica e Hipnoanálise, entre outras certificações. A informação e conhecimento prático que fui recebendo, permitiu-me adquirir e consolidar uma sabedoria, que me leva a crer que posso falar com alguma autoridade sobre este tema, vamos lá!

Acredito claramente que o primeiro passo para ultrapassarmos algo é sem dúvida o AUTOCONHECIMENTO. O conhecimento que tens de ti próprio é determinante para ultrapassares os desafios que são colocados a qualquer momento. Imagina-te a conduzir um automóvel: ultrapassar outros veículos ou obstáculos com segurança, vai depender do conhecimento que tens de ti enquanto condutor, assim como do conhecimento que tens do veículo que conduzes. Eu sei que concordas comigo, não concordas?

Baseado nesta sabedoria, a experiência de pelo menos 25 anos no Desenvolvimento Humano, com mais de 10 mil formandos, assim como mais de 1000 sessões de Coaching ao longo deste país, de forma presencial e on-line, permitiu-me criar o **modelo de transformação OCUPA-TE e VIVE** (marca Registada), que facilita o processo de desenvolvimento pessoal, profissional e empresarial, se for o caso.



Este modelo foi criado com experiências no terreno, e com o conhecimento científico adquirido ao longo dos anos, daí poder assegurar que, OCUPA-TE e VIVE, é um processo que, quando percorrido com envolvimento e determinação, dá-nos ferramentas para toda a vida.

Quero partilhar contigo os 5 grandes pilares do modelo OCUPA-TE e VIVE. Ele está sempre focado na pessoa, ou seja, no que a pessoa pode fazer, e não no que os outros podem fazer por ela:

OBSERVA-TE, permite conhecer-te e compreenderes melhor porque fazes o que fazes, o que te está a impedir de melhorares os resultados, sem desculpas ou justificações.

LIBERTA-TE, cabe-te agora libertares o que eventualmente te foi útil em outros momentos da tua vida, e que agora te está a impedir. É determinante para que possas ficar liberto e disponível para o teu percurso.

INCORPORA-TE, é o momento ideal para ir buscar conhecimentos e ferramentas que te levam a seres a pessoa que um dia sonhaste ser e começares a potenciar o teu EU interno.

OBJETIVA-TE, agora com o SER que tu já construiste, vais criar ou reforçar os teus objetivos de uma forma clara, pois neste momento o comando é teu.

REALIZA-TE, chegou a vez de realizar, agora é ação, ou seja, o SUPER poder que tens está na AÇÃO! e com isto acontece a SUPERAÇÃO!

Estou muito curioso por saber como te estás a sentir com esta abordagem! Eu sei que brevemente vais partilhar comigo, combinado?

Agradeço-te a oportunidade que me deste, assim como à APSDH pela forma Simples, Poderosa e Significativa que me permitiu e permite colaborar com os seus associados, Bem-haja a todos!

JOAQUIM SOBREIRO DUARTE
MENTOR DO PROGRAMA OCUPA-TE E VIVE
FACILITADOR DE APRENDIZAGENS E COACH

Superação: Um Caminho de Autoconhecimento através do Eneagrama

A vida é um constante desafio, um caminho que exige coragem e determinação para superar os obstáculos que encontramos. Como profissional que trabalha com o Eneagrama, vejo nesta ferramenta uma bússola que guia o desenvolvimento pessoal, ajudando-nos a superar as barreiras internas que nos impedem de alcançar o nosso pleno potencial. Em parceria com a APSDH – Associação Portuguesa da Superação e do Desenvolvimento Humano – sinto que esta caminhada de superação ganha uma dimensão ainda mais rica e significativa.

O Eneagrama, um sistema que descreve nove tipos de personalidade, oferece um mapa detalhado das nossas motivações, medos e padrões comportamentais. Este conhecimento é essencial para qualquer pessoa que deseja superar as suas limitações e viver de forma mais autêntica. Trabalhar com o Eneagrama tem-me permitido ajudar indivíduos a identificar os seus desafios e a transformá-los em oportunidades de crescimento. Por exemplo, aqueles que se identificam com o tipo 1, os "Perfeccionistas", podem aprender a aceitar as suas imperfeições e cultivar a autocompaixão, enquanto os do tipo 4, os "Românticos", encontram na sua singularidade a força para superar a baixa autoestima.



Além de promover o autoconhecimento individual, o Eneagrama é uma ferramenta poderosa na melhoria das nossas relações interpessoais, seja no contexto pessoal, social ou profissional. Compreender o nosso tipo de personalidade e o dos outros permite-nos abordar as diferenças com empatia e respeito, facilitando uma comunicação mais eficaz e relacionamentos mais harmoniosos. No contexto pessoal, ajuda a fortalecer laços familiares e amorosos, ao entender e respeitar as necessidades emocionais de cada um.



No ambiente social, promove a convivência pacífica e a aceitação das diversidades. E no campo profissional, o Eneagrama apoia na formação de equipas mais coesas e produtivas, ao permitir que cada membro reconheça e valorize as contribuições dos outros, promovendo um ambiente de trabalho mais colaborativo e saudável.

A APSDH partilha desta visão de superação, com uma missão profundamente alinhada com os princípios do Eneagrama. A Associação tem como objetivo “fazer a diferença na vida de cada Ser Humano, ajudando-o a trazer ao de cima o melhor de si, através do desenvolvimento da sua essência e da sua relação consigo e com os outros”. Esta missão identifica-se com o meu trabalho, pois acredito que a superação começa com o autoconhecimento e a aceitação de quem realmente somos.

No entanto, a superação não é um processo linear e nem sempre fácil. Requer coragem para olhar para dentro de nós mesmos e confrontar as partes mais sombrias da nossa personalidade. No entanto, é através deste trabalho interno que encontramos a verdadeira transformação. O Eneagrama serve como uma bússola que nos orienta na caminhada de autoconhecimento, ajudando-nos a perceber que a superação é, antes de mais nada, um ato de amor-próprio.

É aqui que o Eneagrama e a APSDH se encontram: ambos promovem uma visão de crescimento que respeita a autenticidade de cada pessoa e a sua capacidade de evoluir. Com a APSDH, acredito que o meu trabalho com o Eneagrama pode alcançar novas dimensões, ajudando mais pessoas a reconhecerem e a abraçarem o seu potencial. Juntos, podemos criar um impacto significativo, inspirando indivíduos a viverem com mais autenticidade e propósito, e a encontrar a força necessária para superar qualquer obstáculo que a vida lhes apresente.

O caminho da superação começa quando reconhecemos as nossas limitações e nos comprometemos a ultrapassá-las. Este compromisso é o que nos impulsiona a crescer, a evoluir e a viver uma vida mais plena e genuína. Afinal, a verdadeira superação não está em conquistar o mundo exterior, mas em conquistar a nós mesmos. Tudo depende e começa em cada um de nós!

JOSSELÉNE NUNES
COACH ENEAGRAMA



Coaching na educação: Uma abordagem de sucesso

O Coaching Infantil e Juvenil atua a nível comportamental e foca-se no agora e no futuro, pois acredita-se que, independentemente da origem do desafio, a pergunta “porquê?” apenas traz justificações, e o que se pretende é que o foco esteja na solução, no fazer diferente e não no problema. Afinal, só novas ações trarão resultados diferentes.

O coaching ajuda a família a superar os seus desafios e a trazer os resultados esperados. Na primeira sessão, com todos os envolvidos, é definido um objetivo comum, para o qual toda a família vai estar desperta. Nesta abordagem, defende-se que cada família é um sistema único e os comportamentos de cada um influenciam os comportamentos de todos os membros da família. Por isso, para que haja sucesso é necessário o comprometimento e autorresponsabilidade de todos os que fazem parte do sistema familiar.



Com a aplicação do método Core Kidcoaching e Core Teencoaching, ajudo crianças, jovens, pais e professores/educadores a encontrarem soluções para os desafios pessoais, familiares e sociais que vão surgindo no dia-a-dia. Através de técnicas e ferramentas lúdicas, comprovadas cientificamente, vão encontrar as estratégias necessárias para darem resposta aos seus anseios e dificuldades, e assim desenvolverem uma autoestima mais saudável, confiança em si mesmos, assumirem a responsabilidade por aquilo que acontece e tomarem decisões que vão ao encontro dos seus objetivos, para assim criarem relações mais harmoniosas.

A abordagem Coaching considera que os melhores Coaches para cada criança são os próprios pais, que apenas têm de ser capacitados para se superarem e fazerem diferente. Aprendemos a ser pais com as vivências e experiências que tivemos, principalmente na nossa infância. Cabe-nos a nós decidir se queremos fazer igual ao que fizeram connosco ou se pelo contrário, queremos fazer diferente e superarmo-nos.

Todos nós trazemos da nossa infância um conjunto de crenças e valores que vamos de forma consciente ou não passando para os nossos filhos através do exemplo. Por isso, perceber que cada criança/jovem é única nas suas necessidades e que as suas experiências e aprendizagens são influenciadas pelos ambientes onde se movimentam, pode trazer-nos alguma clareza na hora de educar e de dar o exemplo.



Se partirmos do princípio de que cada criança/jovem pode alterar o seu comportamento desde que seja orientado adequadamente, conseguimos ter outro nível de perceção em relação ao próprio comportamento e distinguir o comportamento do individuo. A criança/jovem não é o seu comportamento e por isso mesmo, ao educarmos para a autorresponsabilização tanto o adulto como a criança/jovem, têm a possibilidade de alterar os seus comportamentos e superar-se continuamente. Ao autorresponsabilizar-se pelos comportamentos e pela influência que têm nos outros, estamos a educar para a superação e persistência e não para a vitimização.

A partir do momento em que as crianças e jovens são capacitados, os adultos e a própria sociedade saem a ganhar com maior aceitação, tolerância, empatia, resiliência e proatividade. A aplicação do coaching infantil e juvenil possibilita às famílias construir relações mais harmoniosas e assim tornam-se famílias mais felizes.

POR LURDES PEQUICHO
EDUCADORA DE INFÂNCIA
COACH INFANTIL E JUVENIL

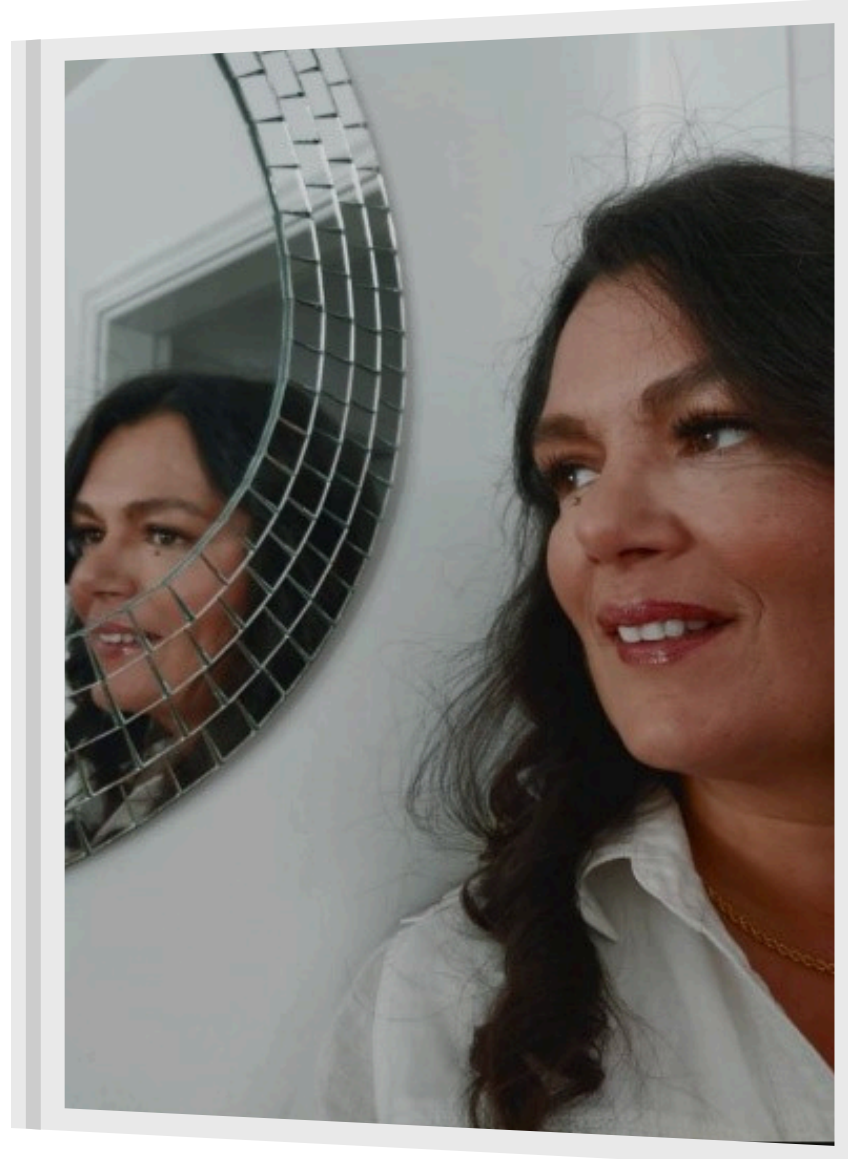


Empoderar para equilibrar

“Mulher é força, é amor, é empatia. Mulher é flor, é poema, é alegria. Mulher é mãe, irmã, esposa e avó. Mulher é tudo que o mundo precisa, de uma vez só.”

(Autor desconhecido)

Talvez seja até um clichê, a expressão “Empoderamento feminino”, de tanto que ouvimos e lemos sobre ela, no entanto, é determinante para que nos possamos equilibrar nos nossos diversos “papéis”, entre a vida familiar e profissional.



O Empoderamento feminino não significa de modo algum a Mulher ter comportamentos de força ou de agressividade, o intuito é tornarmos-nos Mulheres que se sabem defender dentro da sua feminilidade, ou seja da sua força interior.

Deixo aqui 5 sugestões para iniciar este processo de empoderamento para o equilíbrio:

1. Conhecer e respeitar os nossos limites:

As nossas crenças limitantes são inúmeras, e na maioria das vezes nem temos consciência delas, ou seja, desconhecemos a sua origem e a influência que têm no nosso quotidiano. Ficamos no nosso piloto automático, reproduzindo comportamentos que aprendemos, com os pais, amigos, e que são comportamentos expetáveis as Mulheres terem. Aquela ideia de que a Mulher tem de estudar, casar, constituir família, cuidar da casa, dos filhos, do marido, ter um trabalho de sucesso, são alguns dos exemplos de crenças que vamos ouvindo dos outros e aceitando como nossas, por vezes, sem que concordemos e muitas vezes acabamos por ir contra a nossa própria ideologia de vida, contra a nossa essência. Conhecer as nossas crenças e limites é como um despir da alma, é o conhecer o nosso verdadeiro EU, é conhecer o que deixou de ser funcional e que de algum modo nos está a limitar. Por vezes, alguns destes comportamentos são meros instrumentos para agradar algumas pessoas do nosso meio e, de modo algum nos identificamos com eles e até diria que alguns estão a impedir que avancemos de encontro ao nosso propósito de vida. Investir no autoconhecimento, reconhecer e assumir os nossos limites e obviamente fazermos com que os mesmos sejam respeitados, fará com que possamos assumir o controlo da nossa vida.

2. Enfrentar os nossos medos:

Há um hábito na sociedade de que, as Mulheres enquanto jovens, são criadas e protegidas pelos pais e após o casamento continuam a ser protegidas pelos companheiros. Inconscientemente procuramos sempre alguém, que nos proteja, que nos apoie nas nossas inseguranças e nas nossas tomadas de decisão. E isto passa a mensagem errada de que nós Mulheres, não temos a capacidade de nos cuidarmos sozinhas. Nós somos completas, não somos metades que procuram outras metades, que nos completem. Nós somos inteiras, completas e merecemos parceiros que aceitem, respeitem e admirem a nossa essência e que, em conjunto, possamos nos transbordar. Enfrentar os nossos receios, os nossos medos é uma atitude de coragem que, claramente será desafiante e que trará um sentimento de superação.

3. Somos muito além da nossa imagem:

Há ideias de beleza e muitas Mulheres permitem ser escravizadas por estas ideias. A aparência que a sociedade espera de nós Mulheres, é uma beleza inalcançável, é o corpo perfeito, os cabelos sedosos e compridos, a pele perfeita, enfim, somos levadas a copiar esses padrões e a fugir e negar as nossas características, a nossa essência, aquilo que faz de nós seres únicos. É óbvio que a Mulher ter o seu autocuidado, a vaidade q.b. é extremamente positivo desde que não nos tornemos escravas da comparação com os padrões instaurados. Cada Mulher tem o seu charme, a sua elegância, pelo que devemos-nos aceitar como somos e melhorar o que nos incomoda, a nós próprias e não por pressão dos padrões.

4. Aprender a dizer NÃO:

Certamente que, durante muitos anos, ouvimos recomendações dos nossos familiares que, com a melhor das intenções, nos sugeriam para: ser boazinha, falar assim, sentar assim, vestir daquele modo e fomos replicando essa imagem para nós mesmas. O que vos quero transmitir é que, estamos habituados a seguir os padrões que nos impõem e não a sermos nós próprias. Crescemos com a ideia de que temos de agradar aos outros e não nos priorizamos. Aprender a dizer que não quando é necessário, principalmente quando vai contra os nossos valores, as nossas prioridades, o nosso bem-estar. Isto é auto respeito, isto é empoderamento.

5. Não nos podemos acostumar ao que nos faz mal.

E isto serve para tudo, para relacionamentos, amizades, para trabalhos, para tudo o que nos deixa desconfortáveis, ansiosas ou tristes. Nós nunca devemos nos diminuir para caber na vida de alguém.

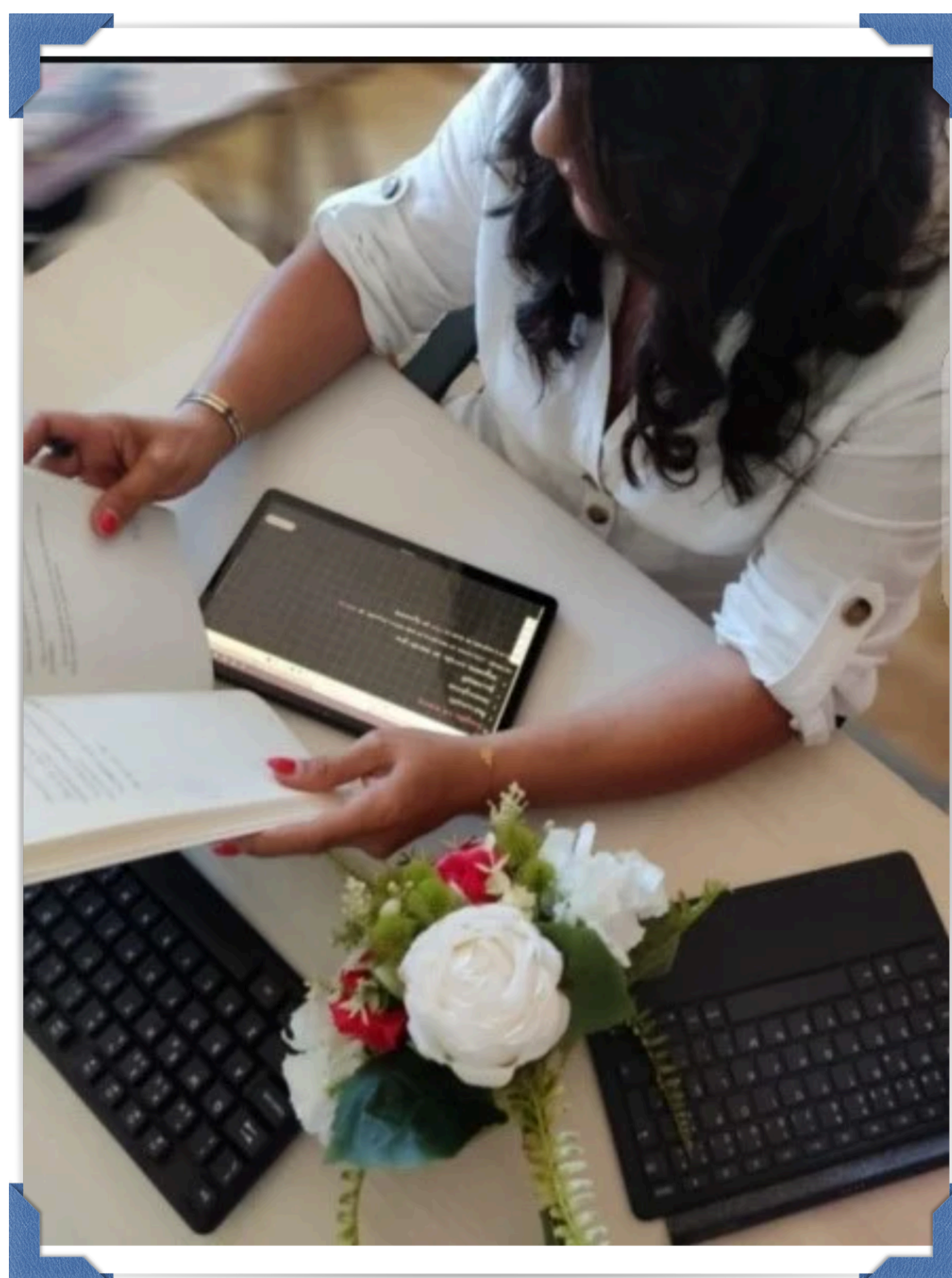
Em vez de darmos oportunidades de mudanças a quem ou ao que nos faz mal, devemos dar oportunidade a nós mesmas, saindo dessa situação tóxica e pequena, dizendo um SIM à nossa independência, à nossa carreira, às nossas necessidades. Ninguém vive bem, a longo prazo, numa situação disfuncional.

Desafio-te a criar uma nova versão de ti, pois é possível ser uma Mulher plena, uma Mulher que vive de acordo com os seus valores e que será a protagonista da sua história. Neste meu projeto Life Upgrade Coaching, as Mulheres vão:

- Conhecer-se a si próprias;
- Ter consciência das suas escolhas e prioridades;
- Ter consciência dos seus pontos fortes e das oportunidades de melhoria;
- Construir ou até mesmo reconstruir a autoestima e confiança que está dentro de nós;

Porque somos fortes quando conseguimos reconhecer os valores que nos norteiam, identificar as nossas necessidades e sermos íntegras com a nossa essência.

POR MÓNICA REIS
LIFE UPGRADE COACH PARA MULHERES
ESPECIALISTA EM RH E PNL



A superação está em ti!

Quando falamos em superação, muitos de nós pensa em ultrapassar uma situação menos boa. No entanto, superação é muito mais do que isso, e todos os dias, somos capazes de nos superar. Superamo-nos a nós próprios e superamos os nossos medos, desafios e inseguranças. Só conseguimos crescer e evoluir se nos permitirmos superar, sair da nossa zona de conforto.

Vou partilhar uma das minhas maiores superações. Há apenas 4 anos, decidi que tinha de investir no meu desenvolvimento pessoal e frequentei uma certificação em Coach. No primeiro dia e no primeiro exercício tínhamos de nos autoavaliar em várias áreas, fiz a minha autoavaliação e propus-me a partilhá-la. Com a minha partilha e com a minha autoavaliação, numa escala de 1 a 10, atribui-me entre o 4 e o 6 em todas as áreas.

Após vários desafios que me estavam a ser propostos, pediram para dizer a mim própria que me amava! Esta palavra não saía da minha boca.... Então foi-me proposto durante os dias da certificação fazer o seguinte exercício: todos os dias de manhã, olhar-me ao espelho e dizer "Eu Amo-me!". Foi muito difícil... No primeiro dia apenas consegui mexer os lábios, mas no quinto dia já me olhava nos olhos, abraçava-me e dizia bem alto: "Eu Amo-me!".



Esta superação nada tem a ver com os outros, com o meu trabalho, com crescimentos de carreira ou com objetivos, mas sim comigo própria, com o meu Eu. Como alguém me disse uma vez, com a minha empresa - "Eu, SA". E porque estou a dar este exemplo? Porque superação é essencialmente connosco próprios!

Outro exemplo para reflexão: Quantas vezes já te aconteceu teres um objetivo, o teu foco ser no objetivo e quando o atinges parece que fica um vazio? Porquê? Porque te esqueces do caminho, das tuas pequenas superações, apenas estás focado no objetivo final! Vamos viver cada pequena etapa, celebrar cada conquista, ter orgulho!

Eu enquanto CEO de uma empresa, vejo todos os dias pessoas a entrarem numa rotina e a deixarem passar em branco as suas conquistas diárias. Quantas vezes é perguntado: o que podemos melhorar na empresa? O que fizeste hoje de diferente? E a resposta é: não fiz nada de diferente; não se pode melhorar nada, porque simplesmente é assim. E quantas vezes, em conversas informais sem estas perguntas por trás, as pessoas falam de melhorias, de evoluções ou de algo de diferente que fizeram, mas não lhes dão o devido valor. Não as consideram superações, melhorias, evolução!

O que, na minha opinião, falta é criar uma cultura de celebração, de festejo, de conquistas! Todos os dias, cada um de nós está sujeito a uma volatilidade, incerteza, stress, pressão, burnout... o que faz com que estejamos constantemente em posição de defesa e fuga, em vez de estarmos em posição de celebração! As escolas e empresas, nas pessoas de professores e líderes, têm a obrigação de promover esta cultura de celebração. Os professores têm de ser preparados e os líderes têm de entender e estarem dispostos a abraçar novas práticas de liderança, tornando-a mais humanizada e regenerativa.



Com 53 anos e 33 de trabalho, hoje olho para trás e vejo um caminho que muito me orgulha, em todas as áreas da minha vida.

Hoje ocupo o cargo de CEO da Lusilectra, empresa pertencente ao Grupo Salvador Caetano e a minha função é SERVIR os 70 colaboradores da empresa, bem como todos os que conosco se relacionam.

Tem sido um caminho de superação, de muito investimento em mim, no meu desenvolvimento pessoal, no meu autoconhecimento, na minha autoavaliação e cada dia que passa só está perfeito se eu conseguir ACRESCENTAR VALOR a uma pessoa e se eu APRENDER algo de novo, porque para mim a superação existe sempre que as PESSOAS crescerem e se sentirem a crescer.

POR PAULA CRUZ SILVA
CEO DA EMPRESA LUSILECTRA
COACH



A vida sempre se supera a si mesma

Toda a minha vida tem sido uma aventura de superação pessoal e familiar, começando com o meu próprio nascimento, e após várias tentativas dos meus pais para engravidarem. Cresci saudável em lugares pacíficos, bonitos e abundantes com gente agradável, tranquila, a viverem em paz e harmonia uns com os outros; tudo ao contrário do que eu via nas televisões por esse mundo fora, onde havia guerra, morte, fome e dor. Esses momentos moldaram a minha vida futura.

Depois de ser mãe com 15 anos e continuar a estudar, de passar por uma depressão pós parto, e com 22 anos ter tido um acidente que quase me roubava a vida, estou convicta que superar-me está no meu ADN. Acredito que a vida é de acordo com o que fazemos dela, e eu lá fui fazendo o que podia de acordo com as ferramentas que tinha na altura.

A superação e o desenvolvimento interior é algo incrível, nem sei se existem palavras suficientes para expressar o que significa para mim: significa tanto, que muitas das minhas decisões foram tidas com base nessa superação, quase sempre da maneira mais dolorosa possível, que era a que eu pensava ser a única... até que descobri que tudo estava dentro de mim, todo o potencial criativo, todas as respostas a todas as perguntas havidas e por haver, só precisava de me amar melhor, um pouco melhor, subir a minha autoestima e a minha autoconfiança, por forma a ser a cocriadora da minha vida, de acordo com todo o meu potencial sagrado e integro em pensamento, sentimento, palavra e ação.

Dá trabalho, é um esforço diário, mas no fundo, não há nada mais gratificante neste planeta! Viver plenamente, tomando consciência do presente, desta prenda maravilhosa que é estar vivo, compreendendo as nossas escolhas e também as limitações que fomos criando ao longo desta existência.



Acredito que a superação pessoal é a ferramenta evolutiva acessível a todos, embora alguns possam não a querer ver em determinados momentos: superar-nos todos os dias e em cada instante é ultrapassar os condicionamentos apreendidos ao longo da vida, no nosso ambiente. Cada superação é um momento mágico que deve ser vivido intensamente dentro do nosso Ser, dentro da nossa consciência. Valorizar isto é efetivamente crescer por dentro e dar passos largos para uma vida plena e feliz.

Confio que a vida no nosso organismo e fora dele, é uma sucessão de sistemas perfeitamente ordenados nas suas causas e nos seus efeitos, tanto no micro como no macro. Isto leva-me a refletir que tudo tem um porquê, nada acontece de forma casual, mas sim de forma causal, o que é bem diferente e tem implicações profundas na nossa responsabilidade perante a vida que levamos dentro (físico, emoções, mente) e fora (ambiente familiar, amizades, trabalho, ambiente social) de nós.

Durante o meu percurso, cruzei-me com o curso de medicina tradicional chinesa e fez-se finalmente luz, é por aqui! Fiz o curso e continuei em formações variadas em medicinas complementares e de desenvolvimento humano, até aos dias de hoje.



Portanto, algumas das minhas áreas de investigação e de trabalho são a área da saúde e bem-estar e a área educativa. Trabalho há quase 25 anos no desenvolvimento integral do ser humano, visando essencialmente que este se conheça a si mesmo, física, mental, emocional e espiritualmente. Acredito que estas 4 partes são indissociáveis de um todo complexo e único em cada pessoa, e que devem estar alinhadas para uma felicidade plena, só possível no entendimento e despertar de uma consciência de responsabilidade, respeito, liberdade e harmonia consigo mesmo e com o ambiente envolvente.

Acredito que cada um de nós é único e cheio de potencial para alcançar grandes coisas para si e para a sociedade em que se insere. De acordo com o que contextualizei, realizo no meu dia-a-dia consultas individuais e presenciais, usando as ferramentas da medicina tradicional chinesa e da medicina natural, bem como as da Psicoeuroacupuntura e do Coaching e PNL. Tenho utilizado com muito sucesso, a introdução à meditação mindfulness e práticas respiratórias terapêuticas. Dou aulas em universidades seniores em Lisboa e formações ou workshops em saúde integral em associações, empresas públicas e municípios. Faço investigação em medicina tradicional chinesa, procurando adapta-la à mais moderna medicina, e tenho artigos publicados em revistas científicas em colaboração com colegas de outros países. Publico também artigos em revistas portuguesas: Saúde Actual, Men's Health e Activa.

Na APSDH, pretendo desenvolver atividades que promovam o autoconhecimento, a saúde e o desenvolvimento de uma verdadeira consciência de Ser, e estou disponível para apoiar como formadora, educadora e terapeuta, as minhas áreas de eleição e expertise.

Amo verdadeiramente o que faço, e gosto de trabalhar com os mais variados públicos. Sinto um propósito maior em servir a sociedade, e sou movida a um motor cujo combustível não polui e aumenta à medida que se usa: esse motor é comumente chamado de Amor, é o melhor motor do mundo, e todos o têm!

RUTE PEREIRA
MEDICINA INTEGRATIVA
FORMADORA E INVESTIGADORA





Entrevista com Paulo Moreira

ESPECIALISTA EM INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

Pergunta 1: Quem é o Paulo Moreira?

Então, sou marido, sou pai e também sou filho. Isto na parte pessoal. Profissionalmente, a minha área de formação é Psicologia e dou formações corporativas. Se calhar, 80% do meu tempo é a dar formações em empresas, formações na área de Inteligência Emocional, gestão de stress, gestão de conflitos, gestão de emoções. Sou também autor de dois livros e agora a caminho de um terceiro, e também leciono em algumas universidades. O meu objetivo em tudo aquilo que faço, é sempre tentar contribuir um pouco para o aumento da literacia emocional em língua portuguesa. É um propósito que eu tenho cada vez mais, tentar trabalhar nesta área da literacia emocional e depois, tudo aquilo que eu faço, circunda à volta disso. Este sou eu!

Pergunta 2: O que é que te levou para a área da Psicologia?

Inicialmente, a minha área de estudo era gestão, e eu trabalhei numa empresa em que lidava com vários clientes corporativos, onde comecei a desenvolver essas competências. Eu não estava nada relacionado com essa área, mas era uma área em que eu tinha interesse e via colegas meus a comunicar melhor com as pessoas, com melhores relacionamentos, produziam mais e não eram aqueles que, tecnicamente, eram os mais excecionais. Claro que tinham de saber a base técnica, isso é necessário, mas não é o suficiente.

Comecei a trabalhar em mim, depois comecei a procurar mais informação sobre este caminho e deparei-me com o desenvolvimento pessoal em geral, e há muita coisa. Comecei a ler, comecei a tirar algumas formações, coisas assim mais paralelas. Entretanto, deparei-me com o conceito de inteligência emocional, certificando-me nessa área. Comecei a ver muitos bons resultados em mim, naquilo que fazia, e a apaixonar-me pela área, daí a ponte.

Então, para eu me sentir mais capacitado, para ter maior credibilidade e para perceber melhor o comportamento humano, decidi ir estudar Psicologia, tirei a licenciatura, o mestrado e agora, estou a fazer um doutoramento sobre a Psicologia das Emoções e o Bem-Estar.

Também faço investigação sobre como é que as emoções funcionam, como é que o comportamento humano funciona, no âmbito mais académico.

Pergunta 3: Então foi nessa altura que a Inteligência Emocional entrou na tua vida de forma consciente?

Sim. Deparei-me com o livro de Daniel Goleman. Quem conhece o conceito, conhece o livro. Ele escreveu o livro em 95, e foi há cerca de 15 anos que me deparei com ele. Fez-me todo o sentido e é uma das componentes, dentro da Psicologia, que eu mais me apaixonei. Há muitas áreas, muitas temáticas dentro da Psicologia, mas eu especificamente gostei muito desta área, reviv-me muito, e isso levou ao meu caminho que tenho feito até hoje.

Pergunta 4: Qual é a importância de as pessoas trabalharem as competências de Inteligência Emocional, quer seja nas empresas, nas famílias ou na sociedade em geral?

A partir do momento que a nossa tomada de decisão é afetada pelos nossos estados emocionais, e basta dar um pequeno exemplo: se nós estamos mais stressados e chegamos a casa e vivemos com alguém, tipicamente estamos menos tolerantes, temos maior probabilidade de discutir com quem está lá em casa. E eu posso falar de stress ou irritação, mas podemos falar, por exemplo, do entusiasmo. Quando nós estamos entusiasmados com uma coisa, por vezes, compramos essa coisa e nunca a utilizamos, um livro, um curso, uma roupa, qualquer coisa, e depois não a utilizamos, porque as emoções alteram a nossa perceção, a forma como analisamos as situações, como nos comportamos. Então, a partir desse momento, em que as emoções fazem isso, e que nós não conseguimos deixar de sentir emoções, temos de aprender a lidar melhor com elas. A partir do momento em que toda a nossa decisão é afetada pelas nossas emoções, a inteligência emocional é um fator determinante para estarmos melhor connosco próprios, conhecermo-nos melhor, termos melhores relações, lidar melhor com o stress e com a frustração. Há evidências que mostram também, que pessoas que têm uma elevada inteligência emocional tendem a ter mais sucesso pessoal e profissional.

No nosso dia-a-dia, não executamos as nossas tarefas de forma idêntica todos os dias, sempre num ambiente completamente controlado, fora de distrações e interrupções.

Nós somos bombardeados com momentos de frustração, de stress, ansiedade, preocupação. E a forma como lidamos, nesses momentos, com essas situações, prediz muito o resultado que vamos ter. E isto a nível de produtividade, porque a nível de saúde mental também há muita evidência. Se nós não conseguimos entender e lidar bem com o que se passa dentro de nós, pelas nossas emoções, também, por vezes, podemos achar que temos algum problema, ou podemos tomar decisões um pouco incorretas como tentar esconder essas emoções.

As emoções estão por detrás dos nossos pensamentos e comportamentos.



Pergunta 5: Podemos dizer que estes problemas de saúde mental, que têm vindo a surgir na sociedade, estão relacionados com o déficite de trabalhar as competências de inteligência emocional?

Sim, é tudo multifatorial, ou seja, há vários fatores que levem a esta crise aguda que existe de saúde mental. E em Portugal, nós estamos sempre no top 1, 2, 3, 4, 5 de países com maior número de incidência de doenças de foro psiquiátrico, eu até mostro estatísticas sempre nas minhas formações e palestras. Existem vários motivos, mas dentro do manual de estatísticas de doenças mentais, o DSM, estima-se que cerca de 75% deve-se a uma falta de regulação emocional e que pode ser prevenido. Então sim, se nós estivermos mais capacitados para entender, gerir, lidar e utilizar as nossas emoções, vamos estar mais no campo da prevenção e também mais preparados no campo da remediação, quando estamos com esses sintomas.

Pergunta 6: Qual a importância de trabalharmos a inteligência emocional logo na infância?

Olha, eu acho que é determinante. E agora sendo pai do Pedro, que tem dois anos e meio, vejo cada vez mais que é importante, porque as crianças estão a construir o seu repertório.

A grande parte do processo de aprendizagem é por modelagem, por observação. Isto não só com o cuidador direto, como com pares, com professores, etc. Então, se eles modelarem comportamentos adequados, nós ensinamos e representamos, que é muito importante, esses comportamentos, tudo isso vai ser integrado no seu repertório. Conseguem responder muito mais facilmente nos momentos de tensão, de stress, de ansiedade. Estão mais habituados a lidar com essas situações, uma vez que já viram como outras pessoas à sua volta lidarem positivamente com essas situações.

Já viram como nós, na nossa fase adulta, com a nossa estrutura toda de crenças, de conhecimento adquirido e cristalizado, muitas vezes, temos que fazer o quê: reaprender. E reaprender é muito mais difícil do que aprender. Retirar a aprendizagem que nos guiou ao longo da nossa vida é doloroso. E às vezes, as pessoas evitam este processo. Então é determinante começarmos nas camadas mais jovens.

Pergunta 7: E se calhar, inclusive começarmos nos cursos acadêmicos para pessoas que vão trabalhar com crianças? O que achas?

Completamente. Trabalho muito com empresas, mas também dou formações abertas ao público, e nas formações presenciais, tenho uma concentração de pessoas da área da saúde: enfermeiros, médicos, fisioterapeutas, etc. que também se queixam de que não há cadeiras e unidades curriculares nas suas formações nestas matérias, que também é gravíssimo, para além de educadores, professores, etc. E essas pessoas lidam diretamente com pessoas. Este é um excelente exemplo de que as competências técnicas são necessárias mas não são suficientes. Então, sim, eu acho que isso tem de ser uma coisa transversal e em vários níveis de faixas etárias e cada uma, logicamente, representando o nível da etapa cognitiva em que a pessoa está. A criança é completamente diferente.

Pergunta 8: Estudaste diretamente com o Daniel Goleman e com o David Caruso. Qual foi a mensagem, qual foi a aprendizagem que retiveste de cada um deles?

O David Caruso, uma coisa que ele dizia muito na formação era “Emotions are data”, Emoções são informação. Isto quer dizer o quê? Quando nós sentimos uma emoção, o que temos tendência a fazer é, se for desconfortável, não queremos senti-la.



Às vezes, não queremos sentir uma emoção desconfortável e tentamos nos distrair, agora, ela está a dizer qualquer coisa. Ela não apareceu do nada, então eu faço a pergunta: Imagina que alguém te tira uma coisa que tu queres muito? Imagina. Tu vais sentir-te feliz? A pessoa, responde que não. Algumas vezes irritado, ou triste, depois depende da avaliação. Então, se essa emoção especificamente surgiu nesse momento, e não outras, porquê é que ela surgiu? Há uma mensagem, e temos de aprender a ler essa mensagem. Foi o que me ficou mais dele. Ou seja, estou a sentir uma emoção, porquê é que eu estou a sentir isto?

O Daniel Goleman é muito vocacionado para as empresas, embora ele também tenha uma linha mais ligada à meditação, etc. Eu lembro-me de uma frase: “Nós somos contratados pelo nosso QI, mas somos despedidos pela nossa falta de inteligência emocional”. Então, é claro que no recrutamento, eu quero ver as competências que a pessoa tem. Se não tiver essas competências, eu dificilmente acedo a uma entrevista com a pessoa. Agora, quando chega a entrevista, eu vou ver outras coisas. O trabalhar em equipa, como ela comunica, se é empática, mostra compromisso para a atividade, tudo competências socioemocionais. São as duas grandes mensagens destes dois mentores.

Pergunta 9: O que é que mais te surpreendeu em cada um deles?

Eu lembro-me do momento em que vi David Caruso, em que estávamos todos, eu e os outros formandos, à porta da biblioteca da Universidade de Yale, nos Estados Unidos, e entra o David.

E quando ele entra, baixa a cabeça e vai rapidamente para dentro. Ou seja, mal olhou nos olhos e avançou. Fiquei surpreendido porque tinha aquela imagem de que uma pessoa que fala e investiga estes temas, tem as competências sociais mega desenvolvidas. Atenção, adorei conhecê-lo, amor de pessoa, super humilde, genuíno, mas aquele primeiro impacto, fez-me ver que não é bem assim. Ou seja, nós podemos falar desses temas, mas também temos os nossos traços de personalidade, não temos de ter as skills sociais mega ativas, essa extroversão toda, para sermos melhores ou piores. Na minha ideia, quando David entrasse, um nome sonante, cumprimentaria as pessoas, olharia no olhos, falava ali um pouco connosco, mas não, fugiu lá para dentro! Então foi isso, mas super acessível, tanto que, quando eu dei a minha primeira certificação em Portugal, convidei o David e ele aceitou logo.

Com o Daniel Goleman, o primeiro contacto que tive com ele foi de uma pessoa que era de trato super fácil, super acessível e super focado naquilo que estava a fazer. Não é por acaso que ele escreveu o livro do "Foco", não é? Tratávamo-lo por Dani e ele super simpático, mas depois, ok, hora de foco...! Não é de enrolar muito, é simpático e tal, mas...

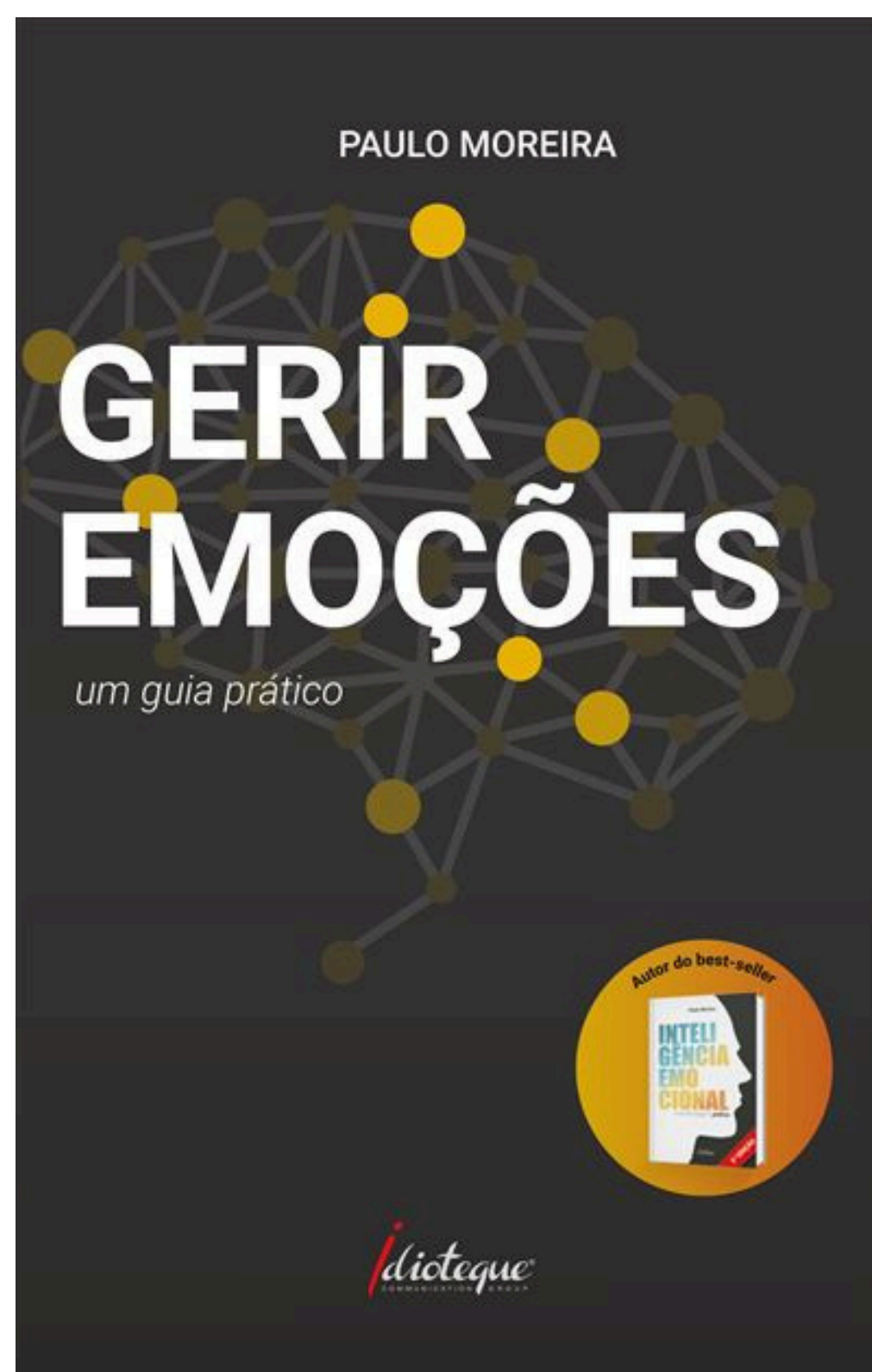
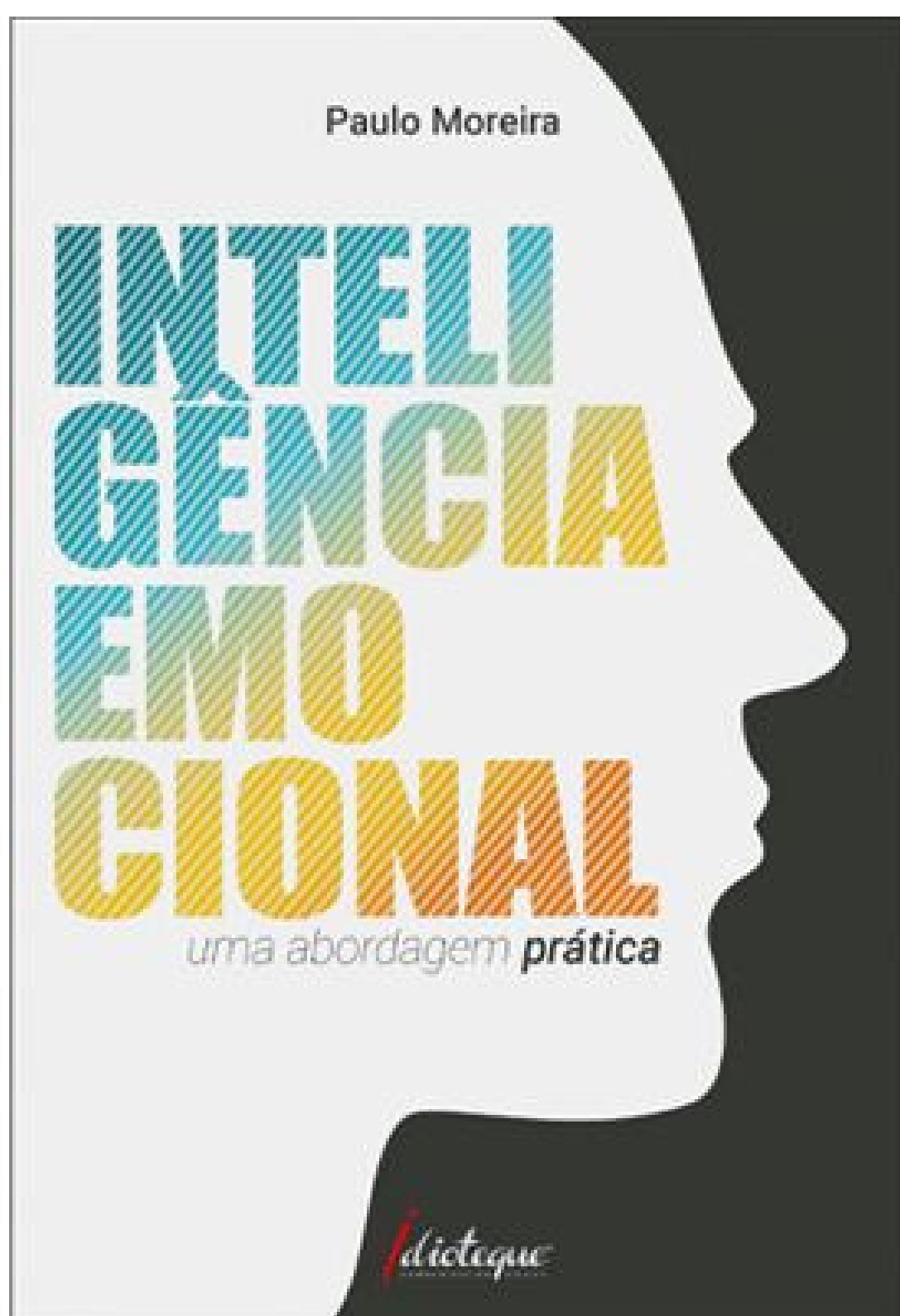
São pessoas com traços muito diferentes, mas nos seus ensinamentos e no seu dia-a-dia, a informação personifica muito aquilo que ensinam, o que é muito importante.



Pergunta 10: Qual foi o maior desafio na escrita de cada um dos teus livros?

No primeiro livro, foi sentir que estava bom o suficiente para lançar, que era o primeiro livro. Entrevistei agora no meu podcast uma pessoa que está a escrever o seu primeiro livro, que está a procrastinar muito, e que me disse o seguinte: “não há uma segunda oportunidade para escrever o primeiro livro.” Ou seja, o primeiro livro é o primeiro livro, é aquela oportunidade, mas também cria muita pressão. E eu andei no primeiro livro, posso dizer três anos, por causa disso.

O segundo, “Gerir Emoções”, já foi diferente, está um pouco mais académico, e estou a escrever um terceiro, e estou a mudar. Tenho três estilos de escrita completamente diferentes, ainda me estou a descobrir enquanto autor também. Porque o “Gerir Emoções” é um pouco mais académico do que popular. A preocupação era saber se estava fundamentado o suficiente e também cumprir o prazo. Porque, enquanto o primeiro eu fui escrevendo, escrevendo, escrevendo, e depois de escrito é que fui à procura de uma editora, neste, já tinha editora e tinha um prazo. Levei oito meses a escrever o “Gerir Emoções”, sendo que os últimos seis é que foram mais concentrados a escrever.



Pergunta 11: O que é que cada um deles tem de especial?

“Inteligência Emocional” é um livro para quem quer começar nesta área, é um livro super fácil de ler, tem histórias, eu mostro dois personagens, um com elevada Inteligência Emocional e outro com baixa e com QI's inversos. Ou seja, baixa Inteligência Emocional, elevado QI, baixo QI, elevado Inteligência Emocional. São histórias com as quais as pessoas se conseguem rever e técnicas muito simples que podem usar. Então, se se quiser ler um livro para ter uma ideia do que é a Inteligência Emocional e ter técnicas rápidas, o primeiro é melhor. O segundo é um pouco mais profundo, um terço do livro começa com uma teoria à base das emoções, a tal parte mais académica, mas depois, tem técnicas mais profundas, técnicas um pouco mais complexas para ir mais a fundo.

Pergunta 12: Qual foi a maior superação da tua vida?

Na minha vida profissional, eu diria que em 2020, na altura da pandemia, foi a superação da superação, porque eu fazia tudo presencialmente, eu era resistente ao online. Eu gosto de ligar as pessoas, gosto de ler as pessoas, gosto de estar com as pessoas. Então, era muito resistente. Bati o país de norte a sul e, estava tranquilo no que estava a fazer, as pessoas chamavam-me, convidavam-me, andava passivamente nesse sentido e, de repente, em março de 2020, como todos nós sabemos, com a Covid, as coisas fecharam. Comecei a ter uma palestra cancelada, uma formação cancelada, cancelamentos e mais cancelamentos e, de repente, vi-me sem nada, com uma empresa e uma equipa para manter. Tive mesmo que me reinventar, tive que transformar todo o meu negócio e transformar a forma como eu via aquilo que fazia, porque não dava para ser apenas o presencial. Então, posso dizer que foi a maior reinvenção e superação, porque tive de mudar-me a mim próprio. como falávamos há pouco, tive de reaprender, mudar algumas perspetivas.

Aqui em casa, dizemos que a Covid foi a melhor coisa que aconteceu. O Pedro, o meu filho, foi concebido no Covid, então dizemos sempre que a Covid, para nós, enquanto família e para a empresa foi a melhor coisa que aconteceu. Digo para nós, porque teve um grande impacto para muitas das pessoas na sociedade, que perderam pessoas muito queridas e negócios, etc., mas para nós foi bom, porque faço as coisas e tenho alcances hoje que não teria. Dificilmente fazia o que faço se continuasse como estava antes.

Pergunta 13: E na tua vida pessoal?

Na minha vida pessoal, o maior desafio foram os primeiros meses do Pedro, o meu filho, porque eu tenho um ritmo de trabalho muito acelerado e sou um pouco workaholic. Já o era antes ter a minha empresa, juntando aquilo que faço, que gosto e que amo mesmo, é muito difícil. Para mim, trabalho também é hobby. Então os meus hobbies são dentro do trabalho, isto é um bocado chato, também faço outras coisas, mas minimamente. Então, posso dizer que foi quando o Pedro nasceu. Estive em casa com ele e com a minha esposa, nos primeiros meses bloqueei a agenda toda, mas tinha de produzir, e achava que estava com ele uma hora e meia, duas e ele ia fazer a sesta e que, enquanto isso, eu trabalhava, mas não é bem assim, o cansaço, etc.

Eu tinha muitas coisas em cima, muitas expectativas, muitos negócios a andar, muitos projetos ao mesmo tempo, e tive de deixar muita coisa de lado. Vi-me com um novo papel, um papel que ocupa um grande tempo da minha vida, e ainda bem. Eu sempre quis ser pai, então para mim era muito importante ser um pai presente, por isso tive de me reinventar, tendo em conta o que eu conceptualizava ser pai na minha cabeça, e que aconteceu. (risos)

Pergunta 14: Então, a tua forma de superar essa situação foi abdicar de algumas coisas que tu tinhas em termos profissionais?

Completamente, e eu sempre tive alguma dificuldade em dizer que não, ainda mais em coisas que eu gosto. Eu tenho vários pedidos, projetos, e mesmo hoje, que digo muito mais “nãos” do que dizia, custa-me imenso, mas eu estou mesmo tão, tão, assoberbado em conseguir dar resposta ao que tenho, que tive de aprender a dizer não, porque tem de haver mais “sins” em família. Tem a ver com os meus valores, também, ou seja, aquilo que eu faço, eu acho que é importante, e quero realmente fazer um bom trabalho, então combato um pouco esse propósito, às vezes com a família.

São dois valores super importantes, não é uma coisa fácil, são decisões difíceis, duras, mas claramente sabemos qual é aquele que é mais saliente, e pelo menos no meu caso, quando a pessoa reflete sobre isso, a decisão torna-se muito mais fácil. Disse muitos mais “nãos” desde que fui pai e sem me arrependeu de os dizer.

Pergunta 15: Como é que no nosso dia-a-dia podemos desenvolver a nossa inteligência emocional?

Vamos por passos. A inteligência emocional é um guarda chuva que alberga vários tipos de competências. Vamos colocar aqui quatro competências: autoconsciência, autorregulação (a regulação das emoções), a chamada consciência social, que é a capacidade de ler as outras pessoas, e depois, relacionamentos interpessoais. Então, o principal é saber o que se quer trabalhar, o que é que percebes que está em défice. Pode ser comunicar melhor, ser mais empático...

O primeiro aspeto que é muito importante, é definirmos o que queremos trabalhar e depois saber medir a evolução. Porque às vezes, acontece começarmos a trabalhar em nós e depois pensarmos que afinal, a evolução não está a ser aquela que se esperava. Então temos de saber medir de alguma maneira. Podemos fazer uma espécie de introspeção e pensar como é que eu estou hoje, e depois de começar a trabalhar isto pensar, como é que eu vou estar, daqui a três meses por exemplo, e no fim faço uma nova avaliação e comparo.

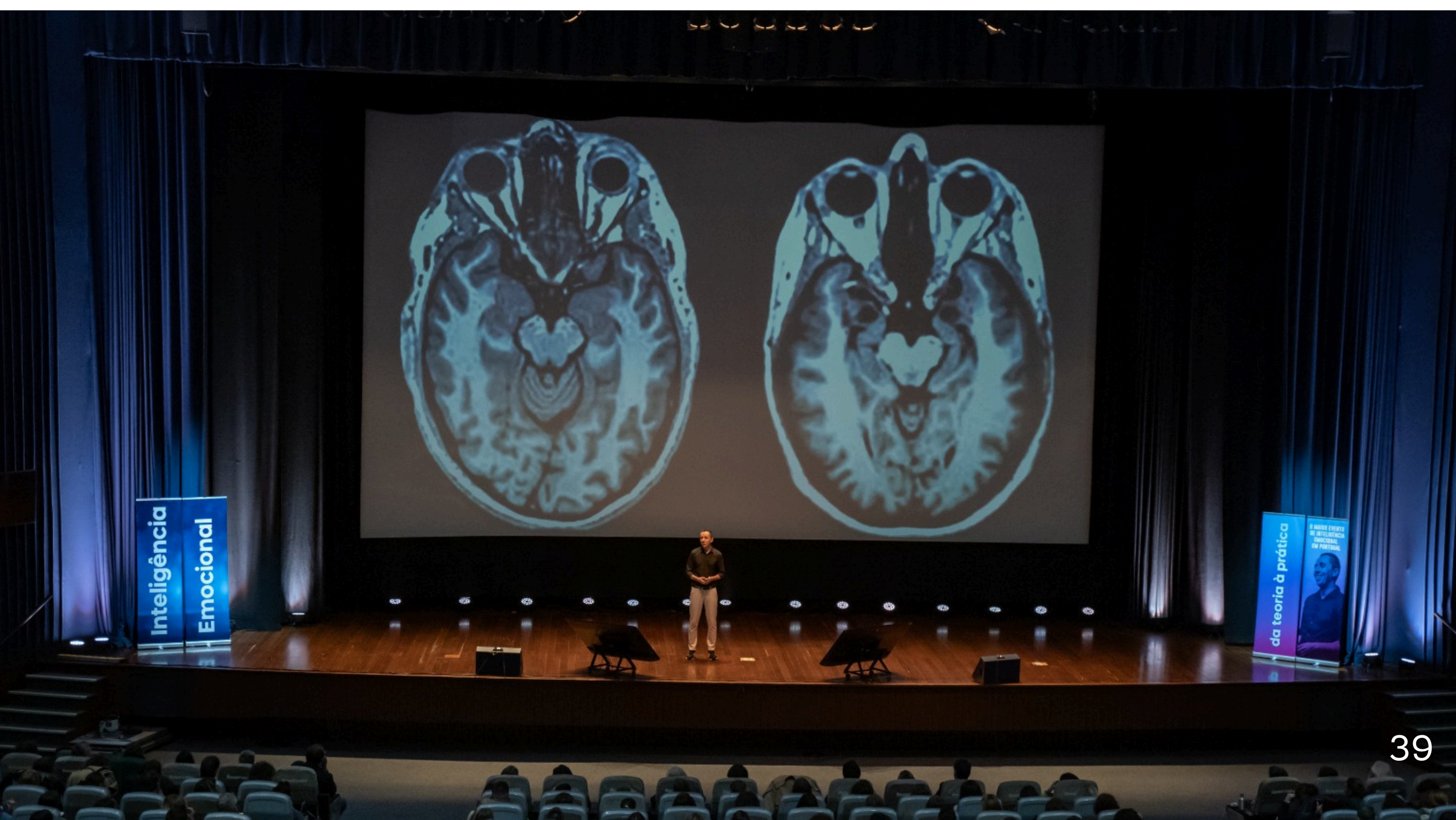
Vou dar três indicadores que acho que podem ser importantes para percebermos se estamos ou não a evoluir numa determinada competência: o primeiro é a **frequência**, por exemplo, numa situação de stress. Vamos refletir, será que eu hoje continuo a ter tantos episódios de stress ou explosão como há um ano atrás? Isto para uma janela de um ano. Se eu pensar: “não, eu há um ano atrás tinha mais”. Boa! Então, se em termos de frequência eu tenho menos, está a correr bem; o Segundo indicador, a **duração**, quando estou em stress eu fico tanto tempo naquele momento como ficava há um ano atrás? Ou eu hoje, mais rapidamente consigo pensar noutra coisa e parar aquele momento de stress; e o terceiro, a **intensidade**, em média os meus episódios de stress são tão intenso como no ano passado? Sim ou não? Se não, significa que eu também estou com menor intensidade.

E porque é que isto é importante? Às vezes, trabalho com pessoas que me dizem para esquecer, que não conseguem, e que continuam a explodir em determinada situação. E a minha pergunta é sempre esta: “Vamos ver à um ano atrás, explodias mais vezes? A pessoa responde que sim. Ok, então e quando explodias, ficavas mais tempo a ruminar com a situação? E geralmente as pessoas respondem que sim, que ficavam muito mais tempo. E esses momentos costumavam ser tão intensos como agora? E geralmente a pessoa diz que não, que agora é menos intenso. Então, estamos no bom caminho!

Nós temos que avaliar o nosso desenvolvimento de competências como se fosse um contínuo e não um produto final. Para nós desenvolvermos a nossa inteligência emocional, primeiro definimos o que queremos trabalhar, segundo comparamos de alguma forma o antes e depois e terceiro, escolhemos uma estratégia. E há tantas estratégias, só que às vezes as pessoas estão à procura da estratégia perfeita, bloqueiam e não vão a nenhuma. Para não dizer que às vezes, uma estratégia boa para ti, pode não ser a melhor para mim.

Então, eu digo sempre, escolhe uma e pode ser no google, pode ser um livro que tu lês, etc. Pega na estratégia e implementa durante um prazo. Vamos imaginar que é: "Cada vez que alguém me disser alguma coisa, em vez de atacar a pessoa, vou parar e vou partilhar a minha perspectiva, por exemplo na assertividade. Então, cada vez que isto acontece eu sinto-me desta forma. Uma coisa simples e vou tentar aplicar, aplicar, aplicar e depois, vamos supor um mês, faço a avaliação e se eu estiver no bom caminho continuo, se por alguma razão não me rever naquela estratégia, mudo de estratégia.

Tudo o que seja comportamental requer a tal reaprendizagem e é a memória processual que está envolvida. Imagina alguém que quer andar de bicicleta e quer aprender, experimenta uma vez e cai e depois diz "há eu tentei!" (risos). É a mesma coisa, é tentar até conseguir, e se não conseguir, é porque estou a pedalar mal, ou não me estou a equilibrar bem, então vou mudar de estratégia. Temos é de repetir. É impossível, é alguém ter 30 ou 40 anos de um determinado padrão comportamental e, de repente, numa vez, num único dia aplicar e aquilo resultar para sempre. Isso não vai acontecer!



Pergunta 16: Qual é a mensagem que queres deixar aos nossos Sócios?

Dar mais importância a estas temáticas. Não afastar a temática pela perceção que nós temos da mesma. Olha-se para isto com algum desdém, há muito tabu associado, até às questões da saúde mental, porque achamos que basta força de vontade. Se tivermos muita força de vontade, nunca temos nenhum problema de saúde mental, etc, e isto está completamente equivocado. Então, dar importância a isto, assumir uma perspetiva também de iniciante, de “eu sei o que aprendi até hoje, mas há muita coisa que não sei, porque não tive contacto com...”.

Então, estarmos mais predispostos a aprender e deixarmos de lado a nossa crença absoluta sobre uma situação. Acho que é muito importante para o processo de aprendizagem. Dar mais importância ao tema, olhar para o tema com cuidado e carinho e deixar um pouco de lado aquilo que achamos que sabemos.

Devemos ter o pensamento crítico, porque nem tudo o que ouvimos é verdadeiro e fazer uma reflexão crua, que é: “No meu dia a dia eu estou contente de uma forma transversal com o que me acontece, com os meus relacionamentos, com a forma como eu lido com o stress, com a frustração? Se sim, numa análise crua e dura. Bom caminho!

Há coisas que devem ser mudadas, então vamos olhar com carinho para isso e fazer o nosso melhor. Tirar também um pouco do peso, de ter de fazer tudo perfeito, e que se não fizermos temos algum problema. Não, isto é um caminho para o resto da nossa vida. Agora, ou caminhamos o resto da nossa vida sem trabalhar nisto e nós e as pessoas à nossa volta são afetadas, se calhar, negativamente, ou trabalhamos nisto e vamos minimizando alguns danos durante a nossa vida!

Pode acompanhar ou contactar o Paulo Moreira através dos seguintes canais:



geral@treino inteligencia emocional.com



<https://treino inteligencia emocional.com/>



<https://www.instagram.com/paulo.jmoreira/>



LinkedIn: <https://www.linkedin.com/in/paulo-moreira-45b5371b/>

APSDH ComVida

HUMANIZA-TE

