



## Desenvolvendo as pessoas dentro das Organizações

### Menu Principal:

▶ [Afetividade nas Organizações](#)

▶ [Respiração](#)

▶ [Liberdade](#)

**Mente e Intelecto**

### AFETIVIDADE NAS ORGANIZAÇÕES

Estava em um Happy Hour com uma amiga quando ela mencionou que minhas mensagens por este Informativo sempre chegavam no momento certo. Esta sincronicidade que tenho com ela é algo que não sabemos explicar, mas de alguma forma nos aproxima, nos faz bem e é isto o que realmente importa.

Mas este preâmbulo anterior foi porque pedi a ela uma sugestão do que gostaria de ler no próximo artigo e ela sem titubear falou o Tema: Afetividade. Portanto Clau, este é para você e para quem mais estiver com o coração preparado para uma reflexão pessoal através das próximas linhas!

Focarei a Afetividade nas Organizações, mas tenho certeza que muito do que for escrito servirá para toda e qualquer interação com PESSOAS!

Para mim os princípios básicos e complementares da afetividade nas organizações são:

- Busca contínua de Autoconhecimento (medos, bloqueios, etc)
- Respeito por si e pelo outro (histórico, forma de ver o mundo, etc)
- Interesse genuíno pelo outro
- Abertura e acessibilidade

Considerando as relações interpessoais nas organizações, a utilização destes princípios pode gerar mudanças significativas e trazer mais harmonia no ambiente de trabalho, confiança entre os membros da equipe e conseqüentemente resultados tangíveis para a empresa. Já existem estudos afirmando que 1% de melhoria no ambiente de trabalho gera aumento de 2% na receita – Fonte: O Poder da Inteligência Emocional – Daniel Goleman.

Mas não vou discorrer sobre como fazer isso, pelo contrário, farei perguntas para que você encontre as suas próprias respostas, então vamos em frente:

- Sua forma de se relacionar com as pessoas é honesta, você expressa suas percepções sem acusar ou agredir? Permite que o outro também o faça? Reflita sobre algumas situações que aconteceram onde houve esta abertura e outras que você não permitiu e reveja qual a sensação que fica após estes encontros.
- Você tem sido muito exigente e “duro” com você mesmo e com os outros? De que forma você percebe este aspecto? Rememore fatos do dia-a-dia. Você poderia ter agido diferente? Como? Que resultados você acha que trariam para você?
- Você permite compartilhar sua vida com as pessoas e acessar a vida do outro também? Existe uma preocupação real com o bem estar do outro ou você continua focando somente

o seu próprio umbigo? Já pensou que o seu sucesso depende do quanto você agrega para o outro? Reflita sobre como tem agido e como poderia permitir-se fazer diferente.

Feche os olhos e faça uma reflexão. Tente criar uma imagem do que o bloqueia para estabelecer relacionamentos mais saudáveis e próximos. Deixe esta imagem se formar, não a bloqueie. Você se surpreenderá! Olhe com afetividade para o que vier e diga:

- SIM. Agora eu vejo claramente e aceito, digo SIM e percebo que este bloqueio foi necessário, eu não sabia agir de outra forma até o momento. Eu digo SIM neste meu novo momento!

E a partir desta experiência permita-se seguir de forma diferente com seus relacionamentos, seguir de forma mais consciente e madura!

O assunto é longo e a pauta curta... Mas você já tem um bom começo. Permita-se ser feliz e trazer felicidade para as pessoas a sua volta!



Adriana Vicco

## Físico e Emocional

### RESPIRAÇÃO

Antes de começar a ler esta reportagem, respire profundamente. Concentre-se, de verdade, no ato de inspirar e expirar o ar de seus pulmões. Comprove como essa simples tarefa pode fazê-lo se acalmar, por mais cheio que esteja seu dia. Pelo menos é o que garante a ONG Arte de Viver, fundada em 1982 pelo indiano Sri Ravi Shankar, responsável por divulgar no Brasil a técnica indiana Sudarshan Kriya.

O método promete, por meio do controle respiratório, eliminar 80% das toxinas do corpo e, de quebra, dar fim à ansiedade. Segundo o instrutor Gustavo Fadda, "a Sudarshan Kriya nos ensina a usar a respiração para lidar melhor com as emoções".

Sudarshan o quê?!

- O significado da expressão em sânscrito é: Su = apropriada; Darshan = visão; Kriya = ação purificadora.
- O resultado do aprendizado da técnica é a sensação de extrema tranquilidade. Isso acontece porque, com o controle da respiração, é possível eliminar 80% das toxinas do organismo.
- Entre os benefícios da prática contínua estão a redução do estresse, melhora da saúde, mais criatividade e autoestima.

**Fonte:** Daniele Maia adaptado por Vicco Consultores – <http://mdemulher.abril.uol.com.br>



## Desenvolvimento Interior

## LIBERDADE

“Liberdade é Conhecer os Cordéis que nos manipulam”

**Fonte:** Baruchi Spinoza – Filósofo Holandês



[Menu](#)

**Para acessar as edições anteriores, entre em nosso site no link "Informativos"**

Se deseja indicar algum amigo(a) para receber nosso Informativo SeRH mensalmente, nos envie um e-mail através de [contato@viccoconsultores.com.br](mailto:contato@viccoconsultores.com.br) com o título "Indicação". Ficaremos muito felizes em incluí-lo(a).

A Vicco Consultores respeita a sua privacidade e é contra o Spam na rede. Se você não deseja mais receber nossos Informativos, responda esta mensagem com o título "REMOVE"

Vicco & Consultores Desenvolvendo Pessoas e Organizações Ltda  
Rua Goitacazes, 45 – sl 12 – Centro – São Caetano do Sul – SP – CEP: 09510-300  
Site: [www.viccoconsultores.com.br](http://www.viccoconsultores.com.br) - E-mail: [contato@viccoconsultores.com.br](mailto:contato@viccoconsultores.com.br) - Fone/Fax: 11 4224-6551