



Informativo



ANO 4 - n.º 046 – 20/01/2010

## Desenvolvendo as pessoas dentro das Organizações

### Menu Principal:

[▶Aceita o desafio?](#)

[▶Amanhã eu Faço!](#)

[▶Quando eu me despojo](#)

 [Mente e Intelecto](#)

### ACEITA O DESAFIO?

Início de ano e muitos planos, é sempre assim não é mesmo? Tudo é válido, afinal, sonhar é dar o primeiro passo para a realização!

Minha proposta neste informativo é fazer com que cada um de vocês olhe para qual de seus piruás você não permitiu que se tornasse o seu destino, apesar de todo o fogo que já enfrentou (lembrando a história que circula na internet sobre ser Pipoca ou Piruá).

Vou explicar melhor. Todos nós nascemos com um potencial enorme a ser desenvolvido. O meio que vivemos pode alavancar ou dificultar; desenvolvemos mecanismos de defesa ao longo da vida que em seu tempo foi necessário, mas que agora podem nos bloquear; etc.

O primeiro passo é olhar hoje para sua vida e ver o que **te traz força** e o que **lhe subtrai força**. Acredito que muitos de vocês nunca fizeram este exercício, portanto sugiro que destinem um período livre sem interferências, um tempo só seu, nesta fase não será necessário mais do que 30 minutos. Faça 2 colunas e coloque nelas itens como filhos, trabalho, amigo “z”, contato com “w”, grupo tal, relacionamento com “x”, atividade esportiva, situação pendente “y”, reagir de tal forma, comportamentos repetitivos, resultados que se repetem, etc

Depois de listar vem a parte um pouco mais trabalhosa, mas imprescindível e que poderá ser feito em vários encontros com “você mesmo”:

Da coluna do que **te traz força** selecione 5 itens e veja o que pode ser melhorado traçando um plano de ação para cada item. Comece colocando em ação um por vez até que sinta a melhora que esperava. Sempre um item por vez (a não ser que estejam interligados e uma única ação abranja mais do que um item) Olhando e trabalhando primeiro nesta coluna você se fortalecerá para olhar seus “piruás”.

Agora a outra fase, olhe a coluna do que **lhe subtrai força** escolha **UM** item e faça as seguintes perguntas (procure anotar as respostas para não perder o fio de seu raciocínio e depois poder traçar um plano de ação possível de ser executado):

- O que estou fazendo para melhorar esta situação?
- O que estou deixando de fazer que poderia reverter esta situação?
- Que tipo de ajuda eu preciso?
- Que tipo de comportamentos eu continuo apresentando ano após anos, esperando uma resposta diferente?
- Quais são meus medos que me impedem de reverter esta situação?
- Como eu posso lidar com esta situação de uma forma madura e satisfatória para todas as partes?
- De que forma eu posso estar mais equilibrado para lidar com esta situação?

Estes são exemplos de questionamentos que podem facilitar o seu crescimento, não tenho como abordar de forma mais profunda, pois cada situação merece seu “questionamento”

próprio que leve você a se superar. Existem profissionais que podem ajudá-lo como o **Coach** que auxilia pessoas em sua vida profissional ou pessoal a lidar melhor com seu desenvolvimento.

Este exercício pode ajudá-lo a liberar-se e sentir-se mais pleno, por que não experimentar? Não são as respostas que movem o mundo e sim as perguntas! Portanto, movimente o seu mundo!



Adriana Vicco

## Físico e Emocional

### AMANHÃ EU FAÇO

O procrastinador. é aquele que costuma adiar tarefas.

Antes de mais nada, saiba que, em maior ou menor grau, todo mundo procrastina. O que muda é o tipo de tarefa adiada. "Evitar aquelas consideradas mais difíceis e pouco prazerosas é uma característica humana. Somos condicionados a evitar o sofrimento", diz José Roberto Leite, coordenador da Unifesp.

A tendência à procrastinação é natural. O problema é quando esse comportamento vira regra e toma conta da vida do indivíduo. "Apesar de as pessoas deixarem muita coisa para a última hora, acreditando que funcionam sob pressão, a qualidade do trabalho realizado é pior", diz Rachel Rodrigues Kerbauy, professora do Instituto de Psicologia da USP.

Segundo Joseph Ferrari, professor de psicologia da Universidade DePaul, em Chicago e um dos autores do livro Procrastination and Task Avoidance, ou "A Procrastinação e o Adiamento de Tarefas", os procrastinadores têm mais chance de pegar gripe, já que junto com os atrasos vem também o estresse, o que torna o organismo vulnerável.

O problema é ainda maior para cerca de 25% da população mundial, que, segundo Ferrari, é formada por procrastinadores crônicos. Eles suportam altos níveis de ansiedade e por isso deixam as tarefas para a última hora com frequência. Depois que conseguem realizá-las, o alívio compensa o sofrimento. "Quanto maior a angústia, maior o alívio. É um esquema análogo ao da dependência de drogas", explica Luiz Eugênio de Mello, professor de neurofisiologia da Unifesp. Isso sugere que os procrastinadores ficam presos a um ciclo do qual é difícil escapar.

Para sair desse enrosco é preciso entender por que, afinal, procrastinamos — mesmo sabendo que nenhum resultado positivo pode vir dessa atitude. Um dos motivos tem a ver com a não percepção de conseqüências claras de todo esse atraso.

Outra razão para os atrasos em série é o receio da frustração com o resultado do trabalho. Como resultado, ela passa a focar apenas no sofrimento da tarefa e não no efeito benéfico que ela pode trazer.

As dicas dos especialistas para acabar com os atrasos:

#### 1. ESTABELEÇA OBJETIVOS CLAROS

Diante de uma tarefa pouco agradável, pergunte-se por que você precisa realizá-la. Ela é um passo rumo a um objetivo prazeroso? Se a resposta for sim, foque nesse resultado.

#### 2. ORGANIZE SEU TEMPO

Para isso é preciso estabelecer prioridades. Realize primeiro as tarefas menos agradáveis para curtir o alívio.

#### 3. USE BEM A AGENDA

Não basta listar as tarefas a serem feitas. Cheque ao final do dia se todas foram concluídas.

#### **4. COMEMORE AS CONQUISTAS**

Cada passo dado em direção a um objetivo maior merece aplausos. Assim, você fica motivado para novos desafios e encara o sucesso como a recompensa mais imediata para o esforço despendido.

**Fonte:** Por Melina Costa – Adaptado por Vicco Consultores

 [Menu](#)

 **Desenvolvimento Interior**

#### **QUANDO EU ME DESPOJO**

Quando eu me despojo do que eu sou, eu me torno o que eu poderia ser.

**Fonte:** Lao-Tsé

 [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