



ANTONIO MARCOS & LORENA QUEIROZ

# DA INSATISFAÇÃO AO SUCESSO 2.0

“O QUE IMPORTA SÃO SEUS RESULTADOS”



12 CASES PRÁTICOS

MÉTODO ANTONIO MARCOS DE LIDERANÇA E GESTÃO  
FEATURING LORENA QUEIROZ

# **DA INSATISFAÇÃO AO SUCESSO 2.0**

**“O QUE IMPORTA SÃO SEUS  
RESULTADOS”**

## DEDICATÓRIAS

*Dedico este meu terceiro livro, ao meu irmão Décio Ribeiro, um dos meus maiores incentivadores e ao meu Tio José Carlos, um verdadeiro Homem de Deus, que profetizou tudo que está acontecendo na minha vida.*

*In Memoriam*

Antonio Marcos

*Dedico esta obra, primeiramente, a Deus, pois a Ele devo todas as coisas. Aos meus pais, por serem minha base e meu porto seguro. Às minhas filhas, por serem a razão de tudo; amo-vos infinitamente.*

Lorena Queiroz

# Sumário

APRESENTAÇÃO .....	5
INTRODUÇÃO .....	13
CAPÍTULO UM - AUTOCONHECIMENTO .....	17
CAPÍTULO DOIS - ANÁLISE DE PERFIS COMPORTAMENTAIS - TEORIA DISC - DOMINANTES, INFLUENTES, ESTÁVEIS E CONFORMES .....	34
CAPÍTULO TRÊS - INTELIGÊNCIA EMOCIONAL.....	47
CAPÍTULO QUATRO - COMUNICAÇÃO ASSERTIVA .....	56
CAPÍTULO CINCO - MARCA PESSOAL (PERSONAL BRANDING) E NETWORKING (REDE DE CONTATOS PROFISSIONAIS).....	70
CAPÍTULO SEIS - APRENDIZADO PERMANENTE "LIFELONG LEARNING" E INOVAÇÃO .....	85
CAPÍTULO SETE - PERFORMANCE E RESULTADOS INTENSOS OU CONSISTENTES .....	106
**PLANNER DE ROTINAS DIÁRIAS PARA OS LÍDERES DE RESULTADOS - 30 DIAS DE FORTALECIMENTO** .....	116
CONCLUSÃO .....	120
BIBLIOGRAFIA .....	123
CASOS PRÁTICOS .....	125
CONSIDERAÇÕES FINAIS .....	144

## APRESENTAÇÃO

Esta é uma obra literária, a terceira do nosso líder de equipes da área de Administração da Superintendência Regional Sul do INSS, Antonio Marcos Ribeiro, onde ele nos apresenta, de forma real, simples e objetiva, doze projetos práticos vivenciados em sua gestão.

Com uma observação: implementar não significa apenas fazer, colocar em prática ou fazer acontecer.

Em seu relato como líder e gestor, ele evidencia técnicas e competências que reconhece serem partes integrantes de seu método de liderança. Assim, os anos dedicados à Superintendência Sul são apresentados de forma a oferecer uma dimensão do sentir, antecipar, pensar, optar e fazer acontecer – uma prática nada fácil na administração pública.

De crises financeiras severas e necessárias até simples aquisições, sempre respeitando as adversidades e muitas vezes alcançando o que podemos chamar de superação – tudo nos fazia pensar para decidir, e é isso que encontramos nos relatos de Antonio Marcos.

Atitudes assertivas, busca por soluções inovadoras, atenção e curiosidade, aprendizado constante e envolvimento, bem como saber ouvir os parceiros. E assumir riscos, sim, porque a ousadia é necessária em muitas ações.

Sabiamente, Antonio Marcos soube fazer e divide conosco esse "mergulho" envolvente na área de administração, focando

em ações que são parte pulsante da Superintendência Sul em seu cotidiano, em um período que, como gestor, soube marcar seu espaço, formar novos líderes e encerrar com galhardia um período inigualável.

Marcas dessa gestão:

- Conhecimento
- Celeridade
- Segurança
- Vontade
- Resultados
- Interesse Público em primeiro lugar
- ... E um belo legado.

Meu respeito e agradecimento, sempre.

**KHATIA MARIA MOREIRA BRAGA**

Assistente Social com Especialização em Metodologia do SS, com mais de 40 anos de experiência em liderança na Gestão Pública.

Ao longo da minha carreira no serviço público, sempre busquei me aprimorar como profissional. No entanto, quando tive a oportunidade de trabalhar ao lado de Antonio Marcos, percebi o quanto ainda poderia evoluir. Como chefe de Divisão e como sua substituta na Coordenação, fui desafiada a aplicar na prática os princípios que havia aprendido e que transformou os meus resultados.

O Método Antonio Marcos de Liderança e Gestão, não é apenas uma teoria; é uma abordagem prática que foca na obtenção de resultados reais, mesmo nas situações mais desafiadoras. Ao longo dos anos, testemunhei como a aplicação desse método trouxe mudanças significativas na nossa equipe e nos projetos que lideramos. A assertividade na comunicação e a capacidade de tomar decisões eficazes foram habilidades que aperfeiçoei ao longo da jornada.

O meu auxílio na elaboração deste método, foi uma experiência extremamente gratificante e transformadora. Não se tratava apenas de contribuir para a criação de um modelo teórico, mas de mergulhar profundamente nos desafios e complexidades da liderança. Essa oportunidade me permitiu desenvolver uma compreensão mais abrangente e detalhada sobre o que é necessário para liderar com eficácia em ambientes rígidos ou flexíveis.

Além disso, essa participação me deu a chance de aplicar, em tempo real, as competências e técnicas que estávamos desenvolvendo, o que não apenas aprimorou minhas habilidades de liderança, mas também reforçou minha confiança como profissional. O aprendizado adquirido durante esse processo foi inestimável e teve um impacto duradouro na maneira de encarar os desafios da liderança.

O período da minha gestão foi crucial para o meu desenvolvimento, pois não se tratava apenas de liderar uma equipe, mas de manter a excelência e os resultados em um ambiente muitas vezes adverso. Antonio Marcos, durante a sua gestão, sempre reforçou a importância de desenvolver um

profundo autoconhecimento, uma gestão emocional equilibrada e uma comunicação assertiva — habilidades que se mostraram essenciais nos momentos mais críticos.

Uma das lições mais valiosas que aprendi foi a de não temer a responsabilidade, mas sim de abraçá-la com confiança e determinação. Antonio Marcos me ensinou que a liderança não é sobre ter todas as respostas, mas sobre ter a coragem de enfrentar as perguntas mais difíceis, e garantir que a equipe esteja alinhada com os objetivos comuns. Isso ficou evidente nas diversas ocasiões em que tive que tomar decisões rápidas e assertivas.

Além disso, a experiência de substituí-lo, durante suas ausências, me mostrou o verdadeiro peso de estar na linha de frente, de ser a pessoa a quem todos recorrem em busca de orientações e soluções.

A implementação do Método Antonio Marcos de Liderança e Gestão, também me proporcionou a oportunidade de ver a transformação das pessoas ao meu redor. Servidores que antes eram inseguros em suas funções começaram a desenvolver confiança e a tomar iniciativas, o que elevou significativamente o nível de resultados da nossa equipe. A metodologia focada em competências como performance, inovação, e aprendizado contínuo, criou um ambiente propício para o crescimento pessoal e profissional de todos.

Escrever este prefácio é gratificante, por ter tido a oportunidade de trabalhar ao lado de alguém tão comprometido profissionalmente. Através deste livro, tenho certeza de que



muitos outros líderes poderão também encontrar o caminho para superar desafios, liderar com empatia e alcançar resultados que, antes, pareciam impossíveis.

Que as páginas que seguem sejam tão transformadoras para você, leitor, quanto foram para mim as lições aprendidas. Este livro é mais do que uma coletânea de casos práticos; é um manual vivo de como a liderança pode ser exercida com maestria e com um impacto positivo duradouro.

Também, através do Método Antonio Marcos de Liderança e Gestão, tive ganhos significativos não só em meu trabalho, mas como mãe e dona de casa.

Afinal, liderar é uma habilidade que se estende a todas as áreas da vida, e este método me ensinou a ser uma líder melhor em cada uma delas.”

## LORENA QUEIROZ

Treinadora Comportamental, Mastercoach, Formada em Direito, Pós-graduada em Direito Público, Servidora Pública, Co-autora do Livro “Da insatisfação ao Sucesso” e participante no desenvolvimento do Método Antonio Marcos de Liderança e Gestão.

Antonio Marcos Ribeiro é um líder que se destaca por suas características marcantes: confiança e desenvolvimento individual. Sua abordagem consiste em empoderar os servidores, permitindo que expressem suas habilidades e ideias, e valoriza a autonomia, incentivando a tomada de decisões e a

busca por soluções criativas. Essa forma de atuação impactou profundamente minha trajetória.

Antes, eu trabalhava nos bastidores, mas com a sua confiança no meu trabalho, assumi um papel de destaque em nível nacional. A confiança que ele depositou nos servidores contribuiu significativamente para o sucesso do nosso trabalho.

## RAQUEL REJANE DOS SANTOS

Chefe da Divisão de Despesas Operacionais e Suprimentos e Coordenadora Substituta da Coordenação de Acompanhamento de Logística.

Fui convidada a assumir a SEROFC (Serviço de Orçamento, Finanças e Contabilidade), atual DIOFC (Orçamento, Finanças Contabilidade), em meados de 2020. Sentia medo, mas aceitei o desafio. Na época, a pandemia exigia que todos os servidores trabalhassem a distância, o que demandou uma reaprendizagem na comunicação.

Logo descobri o segundo desafio: mudanças nos fluxos e rotinas, incluindo a centralização dos pagamentos das unidades descentralizadas para a Superintendência.

Meu chefe, Antonio Marcos, demonstrou liderança perspicaz ao identificar minhas virtudes e fraquezas: conhecimento técnico vasto, mas falta de experiência em gestão, além de medos e inseguranças.

Acreditando no meu potencial, mesmo quando eu mesma duvidava, ele utilizou sua experiência em gerir pessoas para desenvolver minhas habilidades de liderança e gestão. Ele me levou a "um lugar que eu não queria ir, mas que eu deveria ir", como afirmou Rosalynn Carter, ex-primeira-dama americana:

"Um líder leva pessoas para onde elas querem ir. Um grande líder leva pessoas aos lugares em que elas não necessariamente querem ir, mas deveriam ir."

## IARA CRISTINA HOFLE

Assessora Técnica Especializada e ex-chefe da Divisão de Orçamentos, Finanças e Contabilidade.

Antonio Marcos é um líder consciente, estrategista e, acima de tudo, humano. Ele valoriza, incentiva e fornece ferramentas aos servidores sob sua liderança, permitindo que alcancem crescimento profissional e pessoal.

Minha experiência com ele demonstra bem sua evolução espiritual. Após um período conturbado em nossa amizade, ele ainda assim me resgatou de um trabalho que não me satisfazia e me deu uma nova oportunidade de crescimento profissional.

Hoje, graças a ele, estou em um setor que me proporciona prazer em desempenhar minhas funções e demonstrar meu potencial, graças à autonomia e confiança que ele depositou em meu trabalho.

**SILVANA CARRARO BOEIRA**

**Assessora Técnica Especializada da Coordenação de  
Gestão de Orçamento, Finanças e Logística e Superintendência  
Regional Sul**

## INTRODUÇÃO

A jornada de um líder, gestor e empreendedor sempre será desafiadora!

Ao assumir esse papel, sua equipe refletirá sua imagem e semelhança, e você será responsável pelos erros e conquistas daqueles que seleciona, treina e monitora.

Não tente delegar suas responsabilidades, pois, como líder, gestor e empreendedor, você é um visionário frequentemente incompreendido, com uma visão clara do caminho a ser seguido. Ser líder, gestor e empreendedor nunca é uma escolha fácil, e seu principal objetivo é fazer com que as pessoas performem. No entanto, para alcançar esse objetivo, você precisará lidar com o desafio de mudar comportamentos.

Este livro, "Da Insatisfação ao Sucesso 2.0 - O que importa são os seus resultados", é um guia prático de habilidades não técnicas (soft skills) que o conduzirá a se tornar um visionário, estrategista, motivador e treinador. É necessário extrair o melhor de cada indivíduo, mesmo quando eles não acreditam no seu próprio potencial. Confiar em si mesmo é um desafio que muitos líderes, gestores e empreendedores enfrentam nos dias atuais.

Convido você a apreciar esta leitura com mente e coração abertos. Este livro proporcionará ensinamentos

valiosos para fortalecer suas habilidades de liderança, gestão e empreendedorismo e ajudá-lo a alcançar o sucesso desejado.

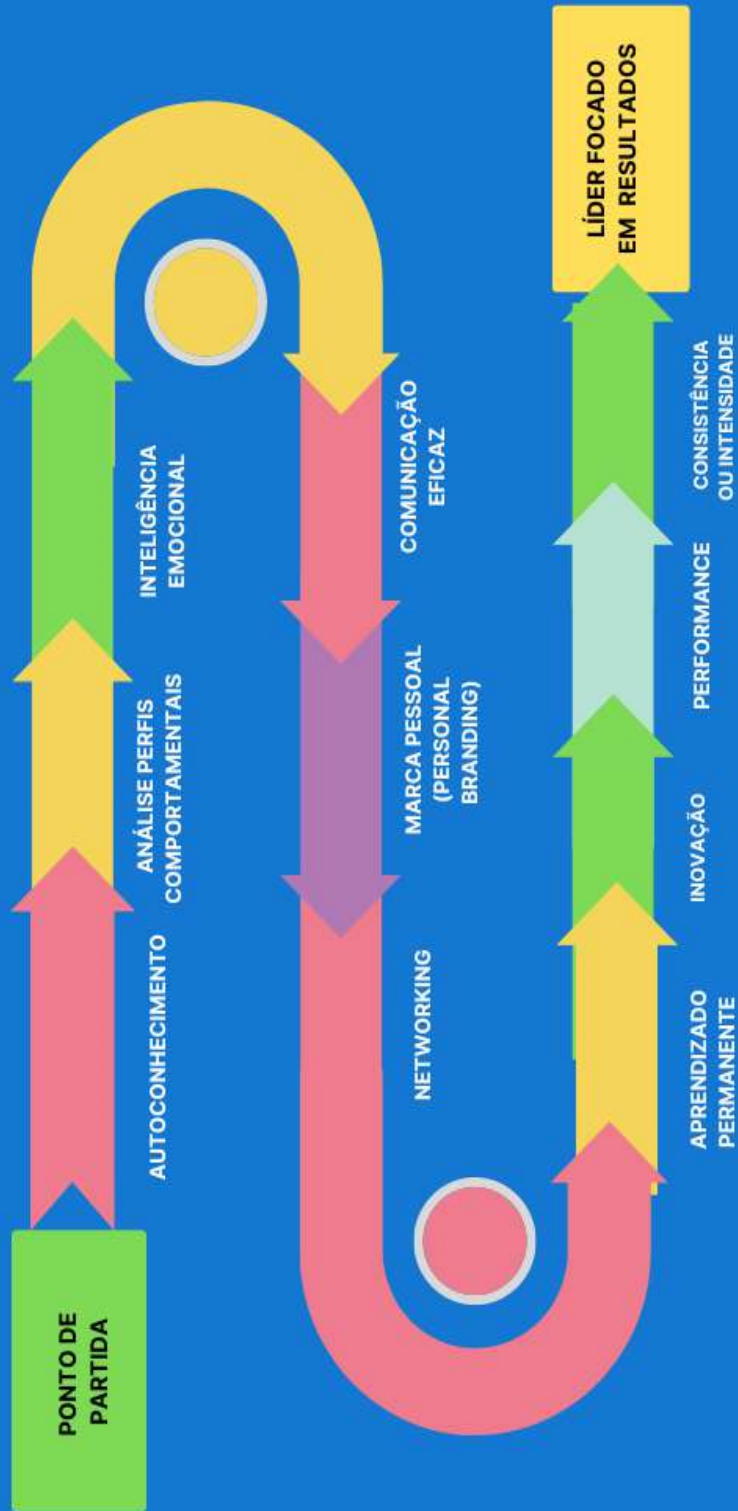
Antonio Marcos e Lorena Queiroz

Treinadores

Idealizadores do Método Antonio Marcos de  
Liderança e Gestão

**DESENVOLVA SUAS  
COMPETÊNCIAS DE  
LIDERANÇA, GESTÃO E  
EMPREENDERISMO E  
TORNE-SE UM LÍDER,  
GESTOR E  
EMPREENDEDOR DE  
RESULTADOS COM "DA  
INSATISFAÇÃO AO  
SUCESSO 2.0 - O QUE  
IMPORTA SÃO OS SEUS  
RESULTADOS".**

# 10 COMPETÊNCIAS PARA SE TORNAR UM LÍDER DE RESULTADOS





## CAPÍTULO UM - AUTOCONHECIMENTO

*“O autoconhecimento é o primeiro passo para a construção de uma vida plena e feliz.”*

**Augusto Cury**

**AUTOCONHECIMENTO - Adquira uma consciência elevada, controle dos pensamentos, viva muito mais o seu presente do que o passado e o futuro, tenha a clareza de onde deseja chegar, quais são suas qualidades e talentos e o propósito de vida.**

### **PORQUE É IMPORTANTE**

O autoconhecimento é importante para líderes, gestores e empreendedores, porque lhes permite entender melhor seus próprios pontos fortes e fracos, valores e preferências, e como eles são percebidos pelos outros. Isso pode ajudá-los a tomar melhores decisões, construir relacionamentos mais fortes e criar um ambiente de trabalho mais positivo e produtivo.

## PANORAMA GERAL

O autoconhecimento é o processo de entender e aceitar a si mesmo, incluindo seus pensamentos, sentimentos, valores, motivações e comportamentos. É um processo contínuo que envolve a exploração interior de cada um, a reflexão sobre suas experiências e a abertura a novas perspectivas.

Em seu livro “O Poder da Autorresponsabilidade”, **Paulo Vieira** define o autoconhecimento como “o processo de se conhecer profundamente, compreendendo seus pensamentos, sentimentos, comportamentos e crenças”. Ele afirma que o autoconhecimento é essencial para uma vida plena e feliz, pois nos ajuda a entender quem somos, o que queremos e o que precisamos.

## VAMOS MAIS FUNDO

O líder, gestor e empreendedor que adquire o **AUTOCONHECIMENTO**, possui algumas características básicas, tem consciência elevada, clareza de onde deseja chegar, sabe quais são suas qualidades e talentos, consegue descobrir o seu propósito de vida e conhece as qualidades e desafios que terá que enfrentar.

**Vamos abordar as características do autoconhecimento:**

## **1 -CONSCIÊNCIA**

Um líder, gestor e empreendedor consciente é uma pessoa que está plenamente ciente e desperta para o mundo ao seu redor. Essa pessoa tem uma compreensão clara de seus próprios pensamentos, emoções e ações, bem como uma apreciação profunda da interconexão de todas as coisas. Ela é capaz de reconhecer e considerar diferentes perspectivas e pontos de vista e age de acordo com seus valores e princípios pessoais.

Uma pessoa consciente também é caracterizada pela atenção plena e presença no presente e é capaz de interagir com os outros, sem se distrair com preocupações passadas ou futuras. Também é capaz de se conectar com os outros de maneira autêntica e empática, cultivando relacionamentos mais significativos e satisfatórios.

Além disso, um Líder consciente, geralmente está comprometido com o crescimento profissional e pessoal, procurando sempre aprender e se desenvolver. Está aberto a novas experiências e perspectivas e está disposto a questionar suas próprias crenças e suposições. Em

última análise, um líder consciente procura viver uma vida significativa, autêntica e intencional.

Mas como tornar uma pessoa consciente? A compreensão da consciência é um desafio complexo e está em constante estudo. A prática comportamental envolve a ativação de várias áreas cerebrais em conjunto, resultando em manifestações específicas de emoções. Não há uma área específica do cérebro para cada emoção, mas sim uma interação entre diferentes regiões. A funcionalidade do cérebro não está estritamente relacionada à anatomia estrutural, sendo um processo dinâmico. A localização da mente e da consciência ainda é objeto de investigação, e a compreensão completa desses fenômenos requer estudos mais aprofundados.

Mas já há alguns caminhos que foram desvendados para que se consiga atingir a consciência elevada. O neurologista **António Damásio** explorou as complexas relações entre o cérebro anatômico e a mente funcional, destacando a interação entre racionalidade, emoções e comportamento. A mente é um fenômeno intangível em constante mudança, não sendo material, mas sim um fluxo dinâmico.

A maioria das pessoas se limita à expansão e prazeres, mas alcançar um novo patamar e contribuir

para a sua própria evolução depende da jornada individual de cada um.

Como seres humanos, temos a capacidade de viajar no espaço-tempo, moldando o futuro com nossas ações e relembrando o passado através de memórias vividas. Essa habilidade de transitar mentalmente pelo tempo nos distingue dos outros animais, para os quais o momento presente é a única realidade.

Temos a capacidade única de criar valores imaginários e lidar com situações de estresse que não existem na realidade. Embora compartilhem estruturas semelhantes com outros animais, a diferença está na intensidade das habilidades. Nossa consciência nos permite desenvolver emoções complexas, como o amor e a compaixão, mas também nos expõe à ansiedade e à depressão. A complexidade da nossa mente é fundamental para compreender a grandeza e as ações humanas.

## **Na Prática:**

- Medite pelo menos 05 minutos por dia: A meditação regular é uma ótima maneira de se concentrar no momento presente e aumentar a consciência corporal. A prática da meditação pode ajudá-lo a se conectar com seu corpo,

aumentar sua capacidade de percepção, a acalmar a mente e a focar a atenção no momento presente. Meditar na palavra de Deus, tem sido um ótimo aliado na nossa jornada como líderes.

- A respiração é parte importante da consciência corporal. Exercícios de respiração podem ajudá-lo a se concentrar no seu corpo e se tornar mais consciente da sua respiração. Práticas como a respiração diafragmática e a respiração consciente são muito úteis. Faça esse exercício por pelo menos 05 minutos todos os dias. Dica: em momentos de stress ou de grandes decisões, vá a um local tranquilo e respire pelo nariz e solte pela boca, você verá a diferença!
- A caminhada é uma técnica simples e eficaz para aumentar a consciência corporal. Enquanto caminha, concentre-se em sua respiração e nas sensações em seu corpo. Sinta o movimento de seus músculos, o contato de seus pés com o chão. Caminhe pelo menos 30 minutos três vezes por semana.
- A gratidão é uma prática poderosa que ajuda a aumentar a consciência espiritual. Dedique um tempo todos os dias para agradecer pelas bênçãos que você recebeu e pelo que você tem na sua vida. Dica: todos os dias pela manhã agradeça por pelo menos 10 motivos, a mudança ocorrerá à medida que repetir este exercício simples, o que o levará de um estado de ingratidão para uma pessoa grata, inclusive pelas coisas simples da vida, o tornando mais otimista.
- A prática da atenção plena (mindfulness): a prática da atenção plena envolve prestar atenção às suas emoções e

sensações corporais sem julgamento. Reserve alguns minutos por dia para praticar a atenção plena, concentrando-se em sua respiração e notando qualquer emoção ou sensação que possa surgir.

- Escreva um diário emocional: reserve algum tempo todas as noites para escrever sobre seus sentimentos e emoções do dia. Descreva as situações que as causaram, como você se sentiu e como lidou com elas.
- Pratique a empatia: tente se colocar no lugar de outra pessoa e ver as coisas de sua perspectiva. Isso pode ajudá-lo a entender melhor as emoções dos outros e, por sua vez, aumentar sua própria consciência emocional.

## **2- CLAREZA**

Ter clareza refere-se a ter uma compreensão nítida, precisa e bem definida sobre algo. É a capacidade de ver as coisas de forma objetiva e distinta, sem confusão, ambiguidade ou incerteza. Ter clareza implica em ter uma percepção clara das informações, ideias, metas, valores ou situações.

Quando uma pessoa tem clareza, ela entende completamente o que está acontecendo, o que deseja alcançar e como chegar lá. Isso envolve ter uma visão clara de seus objetivos, identificar suas prioridades e estabelecer um plano de ação adequado para alcançá-los. A clareza também envolve uma compreensão precisa de suas próprias emoções, pensamentos e motivações.

A clareza pode ser aplicada em várias áreas da vida, como na tomada de decisões, resolução de problemas, definição de metas, comunicação eficaz e relacionamentos saudáveis. Quando uma pessoa tem clareza sobre seus valores e princípios, ela pode tomar decisões que estejam alinhadas com eles, evitando conflitos internos e indecisões.

Além disso, a clareza facilita a comunicação e a expressão de ideias. Quando uma pessoa consegue articular claramente suas opiniões, sentimentos e necessidades, é mais fácil ser compreendida pelos outros e estabelecer relacionamentos significativos.

Ter clareza não significa que todas as dúvidas e incertezas são eliminadas. Em muitos casos, é normal e saudável ter perguntas e explorar diferentes perspectivas. No entanto, ter clareza envolve ter uma base sólida de entendimento e uma direção clara para seguir, mesmo que existam aspectos que ainda não estejam completamente definidos.

A clareza é um estado mental que pode ser desenvolvido e aprimorado ao longo do tempo. Isso pode ser alcançado por meio da reflexão, autoavaliação, busca de informações relevantes, discussões com outras pessoas, prática de atenção plena e estabelecimento de metas realistas.

## **Na Prática:**

- Autoquestionamento: Reserve um tempo para refletir sobre si mesmo e fazer perguntas profundas. Questione



suas crenças, valores, desejos e motivações. Examine suas prioridades e identifique o que é realmente importante para você. Escrever em um diário pode ser útil para registrar suas reflexões.

- **Simplificação:** Busque simplificar sua vida, eliminando o excesso de distrações e ruídos. Analise suas atividades, compromissos e pertences, identificando o que é essencial e o que pode ser descartado. Ter menos coisas e menos obrigações pode criar espaço mental para uma clareza maior.
- **Prática da escrita livre:** Reserve um tempo para escrever livremente, sem se preocupar com a estrutura ou o resultado final. Escrever pode ajudar a esclarecer seus pensamentos, expressar emoções e explorar ideias. Permita-se escrever sem julgamentos, deixando suas palavras fluírem livremente.
- **Visualização e imagens mentais:** Utilize a visualização para criar imagens mentais claras dos seus objetivos, desejos ou situações que você gostaria de compreender melhor. Imagine-se alcançando esses objetivos ou resolvendo problemas de forma clara e bem-sucedida. Essas imagens mentais podem ajudar a criar clareza e foco em suas metas.
- **Conversas honestas e feedback:** Procure ter conversas abertas e honestas com pessoas de confiança. Compartilhe suas ideias, dúvidas ou preocupações, e peça feedback. Ouvir diferentes perspectivas pode ajudar a obter clareza sobre seus pensamentos e a receber insights valiosos.

- Tempo para solidude e quietude: Dedique tempo regularmente para ficar sozinho, longe de distrações externas. Permita-se estar em silêncio, sem estímulos externos, e dê espaço para que seus pensamentos e emoções se tornem mais claros. Isso pode ser feito através de caminhadas na natureza, prática de meditação ou simplesmente encontrando um local tranquilo para relaxar.
- Desenvolva um plano de ação: Se você tiver um objetivo ou uma área da sua vida em que gostaria de ter mais clareza, crie um plano de ação para alcançá-lo. Quebre o objetivo em etapas menores e identifique as ações concretas que você precisa tomar para progredir. Ter um plano estruturado pode trazer clareza sobre quais passos você precisa seguir e como chegar ao seu objetivo.

### **3- TALENTO**

O talento desempenha um papel importante no processo de autoconhecimento, pois está relacionado às habilidades e capacidades naturais de uma pessoa. O autoconhecimento envolve a compreensão profunda de si mesmo, incluindo suas forças e fraquezas, suas preferências e talentos.

Conhecer seus talentos é fundamental para desenvolver uma visão realista de suas habilidades e potenciais. Ao reconhecer seus talentos, você pode aproveitá-los em áreas que são naturalmente gratificantes e que permitem um melhor

desempenho. Isso pode levar a uma maior autoconfiança, motivação e satisfação pessoal.

Ao identificar seus talentos, você pode direcionar sua energia e esforços para áreas em que tem maior probabilidade de ter sucesso. Isso pode ajudá-lo a definir metas mais realistas e a tomar decisões mais alinhadas com suas habilidades e interesses. Compreender seus talentos também pode ajudá-lo a descobrir suas paixões e encontrar áreas de trabalho ou atividades que sejam significativas e gratificantes para você.

No entanto, é importante não se limitar apenas aos talentos já conhecidos. O autoconhecimento envolve uma exploração contínua e a disposição de descobrir novas habilidades e talentos. Às vezes, pode ser necessário sair da zona de conforto e experimentar coisas novas para descobrir habilidades ocultas ou desenvolver novos talentos.

É importante lembrar que o talento não é o único fator que determina o sucesso ou a realização pessoal. O esforço, a prática e a perseverança também desempenham papéis significativos. O talento pode fornecer uma base sólida, mas é o trabalho árduo e a dedicação que permitem transformar esse talento em habilidades reais.

## **Na Prática:**

- **Autoavaliação:** Faça uma lista de suas atividades favoritas e interesses. Pergunte a si mesmo em quais áreas você se destaca naturalmente e que atividades você faz com

facilidade e prazer. Isso pode ajudar a identificar os temas ou campos em que você pode ter talento.

- Experimentação: Experimente uma variedade de atividades, hobbies e interesses. Esteja aberto a explorar coisas novas e observe quais atividades despertam entusiasmo e engajamento em você. A experimentação pode ajudar a descobrir talentos que você não sabia que possuía.
- Peça feedback: Peça feedback honesto e construtivo de pessoas próximas a você, como amigos, familiares ou mentores. Eles podem ter uma perspectiva diferente e observar talentos que você não reconhece em si mesmo.
- Observação das reações emocionais: Observe suas reações emocionais a diferentes atividades. Quais atividades trazem alegria, satisfação e entusiasmo genuíno? Preste atenção às atividades que fazem você se sentir motivado, pois essas podem indicar áreas em que você tem talento natural.
- Busque desafios: Procure por desafios que lhe interesse e que o motive a aprender e crescer. Os desafios podem revelar talentos ocultos e permitir que você descubra novas habilidades.
- Reflita sobre elogios: Pense nos elogios que você recebeu ao longo da vida. Quais habilidades ou talentos as pessoas costumam elogiar em você? Os elogios podem ser uma pista sobre suas áreas de talento.
- Autoanálise: Reserve um tempo para refletir sobre suas realizações passadas. Pergunte-se quais habilidades ou talentos foram essenciais para essas conquistas. Analise os

momentos em que você se destacou e se sentiu realizado em alguma atividade específica.

Lembre-se de que a descoberta de talentos é um processo contínuo e pode levar tempo. Esteja aberto para explorar diferentes áreas e experimentar coisas novas. O autoconhecimento e a exploração pessoal são fundamentais para identificar seus talentos únicos.

Além disso, esteja ciente de que o talento pode ser desenvolvido ao longo do tempo com prática, esforço e aprendizado contínuos. O importante é se comprometer com o crescimento pessoal e aproveitar o processo de descoberta de seus talentos.

## **4- PROPÓSITO DE VIDA**

O propósito de vida desempenha um papel crucial no processo de autoconhecimento, pois está intrinsecamente ligado à compreensão profunda de si mesmo e do que é significativo e gratificante para você. Ter um propósito de vida claro e bem definido pode trazer clareza, direção e um senso de realização pessoal.

A importância do propósito de vida no autoconhecimento pode ser destacada da seguinte forma:

1. **Orientação:** O propósito de vida serve como um guia para suas ações e decisões. Ele fornece um sentido de direção e ajuda a priorizar o que é realmente importante para você. Conhecer seu propósito de vida permite que você tome decisões

mais alinhadas com seus valores e objetivos, evitando se perder em distrações e atividades sem significado.

2. **Motivação:** Ter um propósito de vida claro pode ser uma fonte poderosa de motivação. Quando você está conectado ao seu propósito, você se sente inspirado para se dedicar às suas metas e objetivos. Isso impulsiona sua persistência e resiliência diante dos desafios, pois você está motivado por algo maior do que as dificuldades momentâneas.

3. **Autoconexão:** Ao explorar e definir seu propósito de vida, você mergulha em uma jornada de autoexploração profunda. Você é levado a refletir sobre seus valores, paixões, habilidades e aspirações. Esse processo de reflexão e autoconexão permite um maior entendimento de **quem você é**, do que você valoriza e do que traz significado à sua vida.

4. **Satisfação e realização:** Viver alinhado com seu propósito de vida traz uma sensação de satisfação e realização pessoal. Quando você está engajado em atividades que estão em consonância com seu propósito, você experimenta um senso de plenitude e sentido. Isso contribui para uma maior felicidade e bem-estar geral.

5. **Autenticidade:** Conhecer e viver seu propósito de vida permite que você seja autêntico consigo mesmo. Você se torna mais fiel aos seus valores, interesses e paixões, em vez de tentar se encaixar em expectativas externas ou seguir o caminho de outras pessoas. Isso promove um senso de integridade e congruência entre suas ações e sua identidade.

Ao buscar seu propósito de vida, é importante lembrar que ele pode evoluir e se transformar ao longo do tempo. Não é uma

resposta estática, mas um processo contínuo de descoberta e crescimento pessoal.

## **Na Prática:**

- **Autoquestionamento:** Reserve um tempo para refletir sobre suas paixões, valores e interesses. Pergunte a si mesmo quais atividades ou causas o inspiram e trazem um senso de significado e realização. Explore suas motivações, suas experiências de vida significativas e os momentos em que você se sentiu mais autêntico e conectado.
- **Análise das experiências passadas:** Faça uma revisão de suas experiências passadas, tanto pessoais quanto profissionais. Identifique os momentos em que você se sentiu mais realizado e satisfeito. Analise o que estava presente nesses momentos, quais habilidades e talentos você estava usando e como essas experiências se relacionam com seus valores pessoais.
- **Identificação de talentos e habilidades:** Faça uma lista de suas habilidades, talentos e pontos fortes. Identifique as áreas em que você se destaca naturalmente e encontra facilidade. Considere como essas habilidades podem ser aplicadas em algo que você considere significativo e gratificante.
- **Experimentação:** Experimente diferentes atividades, hobbies ou projetos que despertem seu interesse. A experimentação pode ajudar a descobrir novos interesses

e habilidades, além de permitir que você teste diferentes áreas em busca de um senso de propósito. Esteja aberto para tentar coisas novas e explorar além da sua zona de conforto.

- Escrita de uma declaração de propósito: Escreva uma declaração pessoal que expresse sua visão de propósito de vida. Descreva o que você acredita ser o seu propósito e como você deseja impactar o mundo ao seu redor. Use essa declaração como um guia para suas escolhas e ações futuras.
- Busca por inspiração: Pesquise sobre pessoas que inspiram você e cujas vidas e realizações estão alinhadas com o que você valoriza. Leia biografias, assista a entrevistas ou converse com pessoas que estão vivendo seu propósito. Observe como elas encontraram seu caminho e como suas histórias podem fornecer insights para o seu próprio propósito.
- Ação e reflexão: Coloque-se em ação e comece a se envolver em atividades que estejam alinhadas com suas descobertas e intuições sobre seu propósito. Ao se envolver nessas atividades, reflita sobre como elas o fazem sentir e como elas estão alinhadas com seus valores e interesses. A partir dessas experiências, você poderá ajustar e refinar seu entendimento sobre seu propósito de vida.

O propósito de vida é uma ideia que se refere à razão ou sentido mais profundo que uma pessoa atribui à sua existência. É uma compreensão pessoal do que é realmente importante e significativo para alguém, e guia as suas ações e escolhas na



vida. Ter um propósito de vida pode fornecer um senso de direção, motivação e significado para as experiências diárias.

O impacto do propósito de vida no autoconhecimento é significativo. Quando uma pessoa busca descobrir e definir seu propósito de vida, ela é incentivada a explorar seus valores, crenças, paixões e talentos. Isso envolve um processo de autoanálise e reflexão profunda sobre quem ela é, o que valoriza e como deseja contribuir para o mundo.

Ao buscar seu propósito de vida, uma pessoa se engaja em uma jornada de autoconhecimento. Ela pode descobrir suas motivações mais profundas, suas aspirações e o que realmente a faz feliz. Esse processo ajuda a pessoa a identificar seus pontos fortes e fracos, entender suas limitações e desenvolver um maior senso de autoestima e confiança.

Adquirir autoconhecimento por meio do propósito de vida também pode levar a uma maior sensação de realização e satisfação pessoal. Quando uma pessoa está alinhada com seu propósito, ela experimenta um senso de significado e plenitude, o que pode levar a uma vida mais gratificante e feliz.

É importante ressaltar que o propósito de vida é uma jornada contínua, e o autoconhecimento também. À medida que uma pessoa evolui e passa por diferentes fases da vida, seu propósito pode se transformar e se desenvolver. Portanto, é importante estar aberto a novas descobertas e ajustar o propósito de vida à medida que novas perspectivas e experiências surgem.

# CAPÍTULO DOIS - ANÁLISE DE PERFIS COMPORTAMENTAIS - TEORIA DISC - DOMINANTES, INFLUENTES, ESTÁVEIS E CONFORMES

*"Cada pessoa é um universo à parte,  
com suas próprias características e  
preferências."*

**Marcos Oliveira**

## **O que são Perfis Comportamentais**

Os perfis comportamentais são formas de classificar as pessoas de acordo com suas características, habilidades e preferências comportamentais. Existem várias metodologias e ferramentas para a identificação dos perfis comportamentais.

## **PORQUE É IMPORTANTE**

A análise dos perfis comportamentais é uma ferramenta que pode ajudar líderes, gestores e empreendedores a entender melhor seus colaboradores e a forma como eles interagem entre si. Isso pode ser útil para:

- Melhorar a comunicação e a colaboração;

- Desenvolver equipes mais eficientes e eficazes;
- Identificar e desenvolver talentos;
- Criar um ambiente de trabalho mais positivo e motivador;
- Solucionar conflitos de forma mais eficaz.

## **PANORAMA GERAL**

Existem diferentes métodos de análise de perfis comportamentais, mas todos eles se baseiam na ideia de que cada pessoa tem um conjunto único de características e preferências que influenciam a forma como ela se comporta. Ao entender esses fatores, os líderes podem adaptar seu estilo de liderança e suas expectativas de acordo com as necessidades de cada membro.

“Todos os seres humanos se comportam de maneiras que podem ser categorizadas em quatro tipos principais: Dominante, Influenciador, Estável e Consciente. Cada tipo tem suas próprias forças e fraquezas, e é importante entender as diferenças entre eles para se comunicar e trabalhar com eficácia.” (Marston, W. M. (1928). *Emotions of Normal People*. New York: Harcourt, Brace and Company.)

## **VAMOS MAIS FUNDO**

TEORIA DISC: baseado nos estudos do psicólogo William Moulton Marston, o modelo DISC classifica as pessoas em quatro tipos: Dominante, Influyente, Estável e

Conforme. Cada tipo possui características específicas relacionadas a como a pessoa lida com problemas, pessoas e mudanças.

O fator **Dominância** avalia o grau de assertividade e determinação de uma pessoa. Pessoas com um alto nível de Dominância são geralmente decisivas, diretas e focadas em resultados.

O fator **Influência** mede o grau de sociabilidade e comunicação de uma pessoa. Pessoas com um alto nível de Influência são geralmente extrovertidas, persuasivas e gostam de interagir com outras pessoas.

O fator **Estabilidade** avalia o grau de paciência e tolerância de uma pessoa. Pessoas com um alto nível de Estabilidade são geralmente calmas, estáveis e têm um alto nível de autocontrole emocional.

O fator **Conformidade** mede o grau de precisão e organização de uma pessoa. Pessoas com um alto nível de Conformidade são geralmente metódicas, precisas e têm uma forte necessidade de seguir regras e procedimentos estabelecidos.

A metodologia DISC é amplamente utilizada em empresas e organizações para melhorar a comunicação, a liderança e o trabalho em equipe. Ao identificar o perfil comportamental de cada indivíduo, é possível criar equipes mais equilibradas e eficientes, além de ajudar cada pessoa a desenvolver suas habilidades e competências de acordo com suas características naturais.

Vale ressaltar que a metodologia DISC não é uma ferramenta de avaliação psicológica e não deve ser usada como critério único para tomada de decisões importantes. É importante que o profissional responsável pela aplicação da metodologia seja qualificado e que haja um processo ético e transparente de avaliação e feedback.

## **Pessoas dominantes**

Uma pessoa dominante é aquela que apresenta uma forte tendência para liderar e controlar situações e pessoas ao seu redor. Esse tipo de pessoa costuma ser assertivo, autoconfiante e determinado, buscando sempre alcançar seus objetivos e metas de forma rápida e eficiente. Além disso, as pessoas dominantes costumam ter uma visão clara do que querem e não têm medo de tomar decisões difíceis e impopulares.

No entanto, as pessoas dominantes também podem apresentar algumas limitações em seu comportamento, como a tendência a ser autoritárias e pouco flexíveis, podendo gerar conflitos com outras pessoas que não concordam com sua visão. É importante lembrar que o comportamento dominante é apenas uma característica de personalidade e que é possível desenvolver habilidades de liderança e trabalho em equipe para lidar com as limitações desse perfil comportamental e tornar-se um líder mais efetivo e bem-sucedido.

## **Pessoas influentes**

Uma pessoa influente é aquela que possui habilidades naturais para se comunicar e se relacionar com outras pessoas, sendo capaz de influenciar e persuadir os demais a compartilharem de suas ideias e opiniões. Esse tipo de pessoa costuma ser extrovertida, carismática e empática, buscando sempre manter um clima positivo e harmonioso ao seu redor.

As pessoas influentes costumam ser excelentes comunicadoras e têm facilidade em se adaptar a diferentes situações sociais, o que as torna muito eficazes em trabalhos que envolvam vendas, negociações, atendimento ao cliente, entre outros. Além disso, elas têm um forte desejo de agradar as outras pessoas e se sentem realizadas quando conseguem ajudar alguém ou fazer uma diferença positiva em suas vidas.

No entanto, as pessoas influentes também podem apresentar algumas limitações em seu comportamento, como a tendência a serem impulsivas e superficiais em suas relações, o que pode prejudicar sua capacidade de estabelecer relacionamentos mais profundos e duradouros. É importante lembrar que o comportamento influente é apenas uma característica de personalidade e que é possível desenvolver habilidades de liderança e trabalho em equipe para lidar com as limitações desse perfil comportamental e tornar-se um líder mais efetivo e bem-sucedido.

## **Pessoas estáveis**

As pessoas estáveis são aquelas que possuem uma forte tendência para serem equilibradas, pacientes e confiáveis em suas relações interpessoais. Esse tipo de pessoa costuma ser tranquila, tolerante e amável, buscando manter a harmonia e a estabilidade nas situações ao seu redor.

As pessoas estáveis geralmente têm uma boa capacidade de ouvir e entender os pontos de vista dos outros, o que as torna muito eficazes em trabalhos que envolvam aconselhamento, mediação de conflitos, ou outras situações que exijam um comportamento sereno e pacífico. Além disso, elas são geralmente muito comprometidas e dedicadas às pessoas e causas que consideram importantes.

No entanto, as pessoas estáveis também podem apresentar algumas limitações em seu comportamento, como a tendência a serem pouco assertivas e a evitar conflitos a todo custo, o que pode prejudicar sua capacidade de lidar com situações desafiadoras e tomar decisões difíceis. É importante lembrar que o comportamento estável é apenas uma característica de personalidade e que é possível desenvolver habilidades de liderança e trabalho em equipe para lidar com as limitações desse perfil comportamental e tornar-se um líder mais efetivo e bem-sucedido.

## **Pessoas conformes**

As pessoas conformes são aquelas que possuem uma forte tendência para seguir as normas e regras estabelecidas pela sociedade, buscando se adequar aos padrões e expectativas dos outros. Esse tipo de pessoa costuma ser conservadora, obediente e respeitosa, buscando manter a ordem e a estabilidade nas situações ao seu redor.

As pessoas conformes geralmente são muito responsáveis e comprometidas com seus deveres e obrigações, o que as torna muito eficazes em trabalhos que exigem organização, planejamento e disciplina. Além disso, elas tendem a ter um alto grau de autocontrole e disciplina, o que pode ajudá-las a superar dificuldades e obstáculos.

No entanto, as pessoas conformes também podem apresentar algumas limitações em seu comportamento, como a tendência a serem pouco criativas e a terem dificuldade em lidar com situações imprevisíveis e incertas. Além disso, elas podem ter dificuldades em tomar decisões e assumir riscos, o que pode limitar seu potencial de crescimento e desenvolvimento. É importante lembrar que o comportamento conforme é apenas uma característica de personalidade e que é possível desenvolver habilidades de liderança e trabalho em equipe para lidar com as limitações desse perfil comportamental e tornar-se um líder mais efetivo e bem-sucedido.



A análise do perfil comportamental é uma ferramenta importante para acelerar os resultados das equipes, pois permite compreender melhor as características individuais dos membros da equipe e como elas podem se relacionar e interagir entre si. Aqui estão algumas das principais razões pelas quais a análise do perfil comportamental é importante nesse contexto:

1. Compreensão das habilidades e competências: A análise do perfil comportamental ajuda a identificar as habilidades e competências de cada membro da equipe. Isso permite que os líderes e gestores atribuam tarefas e responsabilidades de acordo com as habilidades individuais, maximizando a eficiência e a produtividade da equipe como um todo.

2. Melhor comunicação e colaboração: Cada perfil comportamental tem uma forma preferencial de comunicação. Ao compreender essas preferências, a equipe pode adaptar sua comunicação para que ela seja mais clara e eficaz. Além disso, a análise comportamental pode ajudar a identificar possíveis conflitos ou lacunas na comunicação entre os membros da equipe e fornecer estratégias para melhorar a colaboração e o trabalho em equipe.

3. Fortalecimento das relações interpessoais: A análise do perfil comportamental pode ajudar a construir relacionamentos mais fortes e saudáveis entre os membros da equipe. Ao entender as diferentes maneiras pelas quais as pessoas pensam, se comportam e se motivam, é possível promover a empatia, a compreensão e o respeito mútuo. Isso cria um ambiente de trabalho mais positivo e propício à cooperação, o que acelera os resultados da equipe.

4. Aproveitamento das forças individuais: Cada perfil comportamental tem suas próprias forças e fraquezas. Ao identificar as forças individuais de cada membro da equipe, é possível aproveitá-las de maneira mais efetiva. Isso permite atribuir as tarefas certas às pessoas certas, aproveitando suas habilidades e talentos únicos. Como resultado, a equipe se torna mais eficiente e os resultados são alcançados de maneira mais rápida e eficaz.

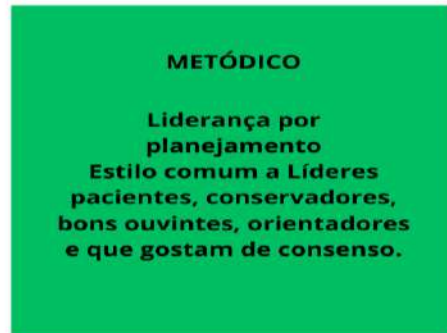
5. Desenvolvimento pessoal e profissional: A análise do perfil comportamental também pode ser usada como uma ferramenta de desenvolvimento pessoal e profissional para os membros da equipe. Ao compreenderem seus próprios perfis comportamentais, eles podem identificar áreas de crescimento e aprimoramento, bem como desenvolver habilidades de comunicação, liderança e trabalho em equipe. Isso contribui para o desenvolvimento individual e, conseqüentemente, para o sucesso coletivo da equipe.

Em resumo, a análise do perfil comportamental é importante para acelerar os resultados das equipes, pois promove uma compreensão mais profunda dos membros da equipe, fortalece as relações interpessoais, otimiza a comunicação e colaboração, aproveita as forças individuais e impulsiona o desenvolvimento pessoal e profissional. Ao investir na compreensão dos perfis comportamentais da equipe, os líderes podem criar um ambiente de trabalho mais produtivo e alcançar resultados de forma mais eficiente.

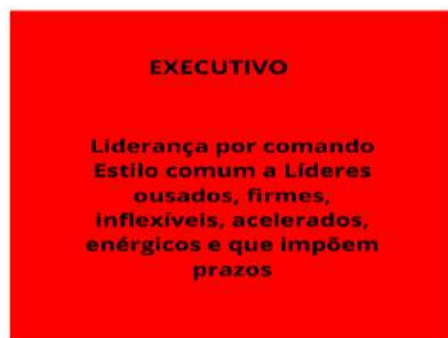
## AMBIENTES INTERATIVOS



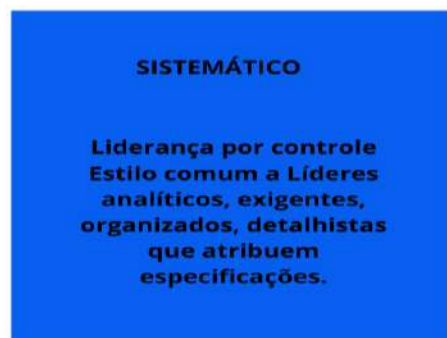
AMBIENTES  
DINÂMICOS



AMBIENTES  
ESTÁVEIS



AMBIENTES  
FUNCIONAIS

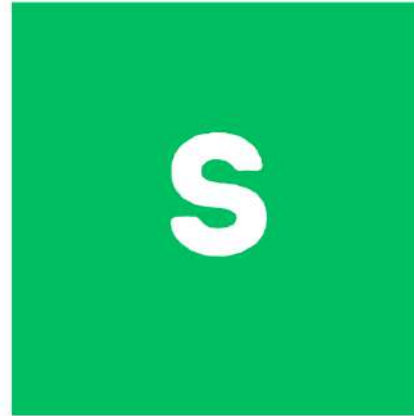


AMBIENTES  
RESERVADOS

**Não existe uma forma ideal de Liderança, Gestão e Empreender; o mais eficiente é ser um Líder que se adapta conforme o ambiente e o perfil comportamental de sua equipe.**

## **TOMADA DE DECISÃO**

### **EMOCIONAIS**



**RÁPIDAS**

**DEMORADAS**



### **RACIONAIS**

**Os Líderes com perfis D (dominantes) e C (conformes) tomam decisões de forma mais racional e os perfis I (influentes) e S (estáveis), de forma emocional.**

## Na Prática:

- **Autoavaliação:** Reserve um tempo para refletir sobre suas próprias características, comportamentos e preferências. Faça uma lista de suas qualidades, pontos fortes, fraquezas e áreas de interesse. Isso pode ajudar a identificar padrões e tendências comportamentais.
- **Observação do comportamento:** Observe como você se comporta em diferentes situações. Preste atenção às suas reações emocionais, estilo de comunicação, forma de tomar decisões e como você se relaciona com os outros. Isso pode fornecer pistas sobre seu perfil comportamental predominante.
- **Feedback dos outros:** Peça feedback para pessoas próximas a você, como familiares, amigos ou colegas de trabalho. Eles podem oferecer uma perspectiva externa sobre seu comportamento e ajudar a identificar características comportamentais que podem não estar conscientes.
- **Testes e questionários online:** Existem diversos testes e questionários disponíveis online que podem ajudar a identificar seu perfil comportamental. Alguns exemplos incluem o DISC, MBTI e Big Five. Essas ferramentas fornecem uma análise mais detalhada de diferentes aspectos do seu comportamento e personalidade.
- **Consulta com um profissional:** Se você deseja uma análise mais aprofundada do seu perfil comportamental, pode buscar a orientação de um profissional especializado em análise comportamental. Eles podem realizar uma

avaliação mais completa e interpretar os resultados de acordo com sua situação específica.

- **Análise de padrões passados:** Reflita sobre experiências passadas, tanto pessoais quanto profissionais. Identifique padrões de comportamento que você tem repetido ao longo do tempo. Isso pode ajudar a identificar suas preferências comportamentais e como elas influenciam suas ações e decisões.
- **Pesquisa e leitura:** Explore livros, artigos e recursos relacionados à análise de perfil comportamental. Isso pode fornecer informações valiosas sobre os diferentes tipos de perfis e ajudar a identificar características comportamentais que você se identifica.

## CAPÍTULO TRÊS - INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

### **INTELIGÊNCIA EMOCIONAL - MUNDO DA ABUNDÂNCIA OU DA ESCASSEZ, MEDO PSICOLÓGICO**

**“A inteligência emocional é a chave para o sucesso na vida pessoal e profissional” Paulo Vieira**

Inteligência emocional é a capacidade de compreender e gerenciar nossas próprias emoções, bem como reconhecer e lidar com as emoções dos outros de maneira eficaz. Ela envolve habilidades como autoconsciência, autocontrole, empatia, habilidades sociais e automotivação.

### **PORQUE É IMPORTANTE**

A inteligência emocional é uma habilidade importante para os líderes, pois pode ajudá-los a construir relacionamentos fortes, motivar seus colaboradores e criar um ambiente de trabalho positivo e produtivo. Ao melhorar sua inteligência emocional, você pode se tornar um líder mais eficaz e ter um impacto positivo na vida de seus colaboradores.

## PANORAMA GERAL

Aqui estão alguns dos benefícios da inteligência emocional para os líderes:

1. **Melhora a comunicação:** os líderes com alta inteligência emocional são melhores em entender e responder às emoções dos outros. Isso pode ajudá-los a se comunicar com seus colaboradores de forma mais eficaz e construir relacionamentos mais fortes.
2. **Aumenta a motivação:** os líderes com alta inteligência emocional são melhores em motivar seus colaboradores. Eles podem entender o que motiva seus colaboradores e usar essa informação para criar um ambiente de trabalho positivo e produtivo.
3. **Cria um ambiente de trabalho positivo:** os líderes com alta inteligência emocional são melhores em criar um ambiente de trabalho positivo. Eles podem entender as emoções de seus colaboradores e usar essa informação para criar um ambiente de trabalho onde todos se sintam valorizados e respeitados.

A inteligência emocional é uma habilidade importante para o sucesso na vida pessoal e profissional. Por meio da prática, é possível desenvolver essa habilidade e melhorar a qualidade de vida.

Cury, A. (2009). *Inteligência emocional: A arte de transformar seus pensamentos em emoções positivas.*



## VAMOS MAIS FUNDO

A autoconsciência é a capacidade de reconhecer e entender nossas próprias emoções e como elas afetam nossos pensamentos e comportamentos. O autocontrole envolve a capacidade de regular nossas emoções e comportamentos de forma apropriada em diferentes situações. A empatia envolve a habilidade de entender e sentir as emoções dos outros e ter uma perspectiva diferente da nossa.

As habilidades sociais envolvem a capacidade de se comunicar efetivamente com os outros, resolver conflitos e construir relacionamentos saudáveis. E a automotivação envolve a capacidade de motivar a si mesmo, estabelecer objetivos e persistir em face de obstáculos.

Um mundo de escassez e um mundo abundante são conceitos que descrevem diferentes cenários em relação aos recursos disponíveis.

Mundo de escassez: Nesse contexto, o ego pode ter um impacto significativo na inteligência emocional de uma pessoa, podendo interferir em seu desenvolvimento e expressão. O ego é a parte da personalidade que busca a autossatisfação e o reconhecimento, muitas vezes colocando o eu individual acima dos outros.

Os recursos são limitados em relação às demandas e necessidades das pessoas. Há uma falta geral de recursos como alimentos, água, energia, terra, habilidades, tecnologia, entre outros. Isso pode levar a competição, conflitos e desigualdades,

uma vez que as pessoas precisam disputar os recursos escassos. Em um mundo de escassez, a distribuição e o acesso a recursos básicos podem ser desafiadores, e a qualidade de vida das pessoas pode ser comprometida.

Mundo abundante: Nesse cenário, os recursos são amplamente disponíveis em relação às necessidades das pessoas. Há uma abundância de recursos essenciais, como alimentos, água, energia, terra, habilidades e tecnologia, de forma que todas as pessoas possam ter acesso a eles de maneira adequada. Um mundo abundante é caracterizado por uma distribuição equitativa de recursos e uma qualidade de vida geralmente mais alta. Isso promove a cooperação, o bem-estar social e a sustentabilidade, uma vez que as necessidades das pessoas são atendidas de maneira satisfatória.

Falando sobre o medo: o trauma do medo psicológico pode ter um impacto significativo na saúde emocional de uma pessoa. O medo psicológico intenso ou prolongado pode ocorrer em situações de violência, abuso, negligência, bullying, desastres naturais, entre outros eventos traumáticos.

O medo psicológico pode ter um impacto significativo nos líderes e em suas equipes. Aqui estão algumas maneiras pelas quais o medo psicológico pode afetar líderes e suas equipes:

1. Clima de trabalho negativo: Se os líderes estão repletos de medo psicológico, isso pode criar um clima de trabalho negativo em toda a equipe. Os membros da equipe podem sentir-se inseguros, ansiosos e desmotivados, o que afeta a colaboração, o engajamento e a produtividade geral.

2. Comunicação ineficaz: O medo psicológico pode levar os líderes a adotarem uma comunicação ineficaz com suas equipes. Eles podem evitar discussões difíceis, reprimir informações importantes ou até mesmo usar táticas de intimidação. Isso prejudica a confiança, o diálogo aberto e a transparência na equipe.

3. Baixa coesão e colaboração: O medo psicológico pode levar a uma falta de coesão e colaboração na equipe. Os membros da equipe podem se sentir inseguros para expressar suas ideias, compartilhar preocupações ou pedir ajuda, o que impede a criação de um ambiente de trabalho colaborativo e de apoio mútuo.

4. Estresse e esgotamento: O medo psicológico constante pode aumentar os níveis de estresse e contribuir para o esgotamento tanto dos líderes quanto dos membros da equipe. Isso pode levar a problemas de saúde física e mental, além de diminuir a produtividade e a satisfação no trabalho.

5. Resistência à mudança: O medo psicológico pode levar os líderes e as equipes a resistirem a mudanças necessárias ou inovações. O medo do desconhecido ou de possíveis consequências negativas podem impedir a adaptação às mudanças e limitar o crescimento e o progresso da equipe.

Para combater os efeitos negativos do medo psicológico, é fundamental que os líderes trabalhem para criar um ambiente seguro, aberto e de confiança. Isso envolve cultivar uma cultura de respeito, incentivar a comunicação transparente, promover o apoio mútuo e fornecer apoio emocional aos membros da

equipe. Além disso, os líderes devem investir em seu próprio desenvolvimento pessoal, buscando a superação de seus próprios medos e limitações emocionais para serem modelos positivos e eficazes para suas equipes.

É importante ressaltar que cada pessoa pode reagir de maneira diferente ao trauma do medo psicológico, e os efeitos na saúde emocional podem variar. O suporte adequado, como o apoio de profissionais de saúde mental, terapia e intervenções específicas para o trauma, pode ser fundamental para auxiliar na recuperação emocional após experiências traumáticas.

Há que se observar que a falta de inteligência emocional pode ter um impacto profundo, afetando tanto a saúde emocional quanto física causando.

**Estresse Crônico.** A incapacidade de reconhecer e gerenciar emoções pode levar ao acúmulo constante de estresse. O estresse crônico pode resultar em ansiedade, depressão e sentimentos de sobrecarga emocional.

**Dificuldades nos Relacionamentos.** A falta de inteligência emocional muitas vezes se traduz em problemas de comunicação e empatia. Isso pode prejudicar relacionamentos familiares, amigos e profissionais, levando a conflitos e isolamento social.

Baixa Autoestima. A incapacidade de lidar com críticas construtivas ou fracassos pode levar a uma autoimagem negativa e à falta de confiança em si mesmo.

Comportamentos Autodestrutivos. Pessoas com baixa inteligência emocional podem recorrer a comportamentos autodestrutivos, como abuso de substâncias, compulsões alimentares ou automutilação, como uma forma de lidar com suas emoções não processadas.

Sono Perturbado. Emoções não processadas frequentemente se manifestam como preocupações e ansiedade, o que pode resultar em distúrbios do sono. A falta de sono adequado afeta negativamente a saúde física.

E Comportamentos de Risco. Algumas pessoas com baixa inteligência emocional são mais propensas a se envolver em comportamentos de risco, como tabagismo, consumo excessivo de álcool ou alimentação não saudável, que podem levar a problemas de saúde física a longo prazo.

Portanto, fica claro que a falta de inteligência emocional não é apenas uma questão emocional, mas também tem repercussões significativas em nossa saúde física.

## Na Prática:

- **Identifique suas emoções:** O primeiro passo para melhorar sua inteligência emocional é identificar suas emoções quando elas ocorrem. Preste atenção ao seu corpo, seus pensamentos e seus sentimentos. Que emoções você está sentindo? Como elas estão afetando seu corpo e seus pensamentos?
- **Nomeie suas emoções:** Depois de identificar suas emoções, dê-lhes um nome. Isso pode ajudá-lo a entender melhor o que você está sentindo e a gerenciar suas emoções de forma mais eficaz.
- **Comunique suas emoções:** É importante ser capaz de comunicar suas emoções de forma eficaz. Isso significa ser capaz de expressar seus sentimentos de forma clara e direta, sem ser agressivo ou passivo.
- **Reconheça as emoções dos outros:** É importante ser capaz de reconhecer as emoções dos outros. Isso significa ser capaz de identificar os sinais não verbais que as pessoas usam para comunicar suas emoções, como expressões faciais, linguagem corporal e tom de voz.
- **Coloque-se no lugar dos outros:** A empatia é a capacidade de entender e compartilhar os sentimentos dos outros. É uma habilidade importante para a inteligência emocional, pois pode ajudá-lo a construir relacionamentos fortes e a resolver conflitos de forma eficaz.
- **Gerencie suas emoções:** É importante ser capaz de gerenciar suas emoções de forma eficaz. Isso significa ser capaz de controlar suas emoções quando você está se sentindo sobrecarregado ou estressado.

- **Desenvolva sua autoconsciência:** A autoconsciência é a capacidade de entender seus próprios pensamentos, sentimentos e comportamentos. É uma habilidade importante para a inteligência emocional, pois pode ajudá-lo a tomar decisões mais informadas e a gerenciar suas emoções de forma mais eficaz.

## CAPÍTULO QUATRO - COMUNICAÇÃO ASSERTIVA

*“A comunicação é a arte de entender e ser entendido.”*

Augusto Cury

### **PORQUE É IMPORTANTE**

A comunicação se tornou um diferencial, habilidades como argumentação, negociação e apresentação são essenciais para o sucesso de um Líder que busca melhores resultados. Comunicar-se de uma forma assertiva nas reuniões, atendimento aos clientes, nas negociações, na delegação e cobrança de tarefas e na realização de um feedback. Ter conhecimento técnico e experiência, já não é mais suficiente; é necessário ser um excelente comunicador.

### **PANORAMA GERAL**

As pessoas enxergam a comunicação, mais como um problema do que uma solução.

A comunicação assertiva é um estilo de comunicação que envolve expressar seus pensamentos, sentimentos e opiniões de forma clara, direta e respeitosa, sem violar os direitos dos outros. Ela se concentra em transmitir mensagens de forma objetiva e eficaz, sem agressividade, passividade ou



manipulação, é ter um modelo mental diferenciado, um novo modo de pensar, agir e falar.

Ao desenvolver essa mentalidade diferenciada, o comunicador conquista sucesso, tanto na vida pessoal quanto profissional. Ele estabelece conexões significativas com os outros, cultivando relacionamentos de confiança e respeito, através de diálogos mais abertos e transparentes. Por meio de uma abordagem centrada nas necessidades dos outros, ele se torna um comunicador eficaz, capaz de alcançar resultados positivos em diversas situações.

*Dale Carnegie, um dos maiores especialistas em comunicação do século XX, Em seu livro “Como fazer amigos e influenciar pessoas”, apresenta um sistema de comunicação eficaz que se baseia em quatro princípios: Seja positivo e construtivo, um bom ouvinte, sincero e genuíno e interessante.*

*Carnegie acreditava que, seguindo esses princípios, qualquer pessoa pode se tornar uma comunicadora mais eficaz.*

## VAMOS MAIS FUNDO

A comunicação assertiva vai além de habilidades de oratória, ela requer muito treinamento para aprimorar essa habilidade.

Há a comunicação verbal e não verbal.

A comunicação verbal abrange toda a linguagem falada ou escrita. É todo meio que utilizamos para transmitir mensagens para outras pessoas, em que expressamos nossos pensamentos e ideias de maneira direta. É a forma mais óbvia de nos comunicarmos, mas não é a única. Já a comunicação não verbal desempenha um papel igualmente importante e é compreendida por tudo aquilo que não faz uso de palavras explicitamente. Envolve o tom de voz, o volume da voz e a linguagem corporal, incluindo postura corporal e expressões faciais, podendo transmitir nuances e emoções que complementam ou até mesmo contradizem a mensagem verbal. Ela influencia a forma como os outros nos percebem e compreendem, podendo reforçar ou enfraquecer a mensagem que estamos tentando transmitir.

É essencial para uma comunicação assertiva, também compreender e dominar a comunicação não verbal. Ao integrar esses elementos e alinhar nossas palavras, tom de voz, expressões faciais e postura corporal, podemos transmitir nossas mensagens com clareza, coerência e impacto. A comunicação assertiva nos permite estabelecer conexões mais profundas, construir relacionamentos sólidos e alcançar resultados positivos.

Nesse contexto desafiador, o comunicador assertivo se destaca ao adotar uma abordagem focada e aprofundada. Ele busca uma compreensão completa da situação, explorando todas as informações necessárias para uma comunicação efetiva. Consciente da importância de evitar suposições precipitadas, ele se dedica a obter clareza, evitando julgamentos precipitados ou respostas impulsivas.

## **Na Prática:**

- **Exercício da escuta ativa:** Pratique o ouvir com atenção e demonstrar interesse genuíno nas conversas diárias. Evite interrupções e faça perguntas para esclarecer pontos. Escolha um parceiro de prática. Um de vocês será o comunicador e o outro será o ouvinte. O comunicador escolhe um tópico para falar por um período específico, como 5 minutos. Durante esse tempo, o ouvinte pratica a escuta ativa, concentrando-se totalmente no comunicador. O ouvinte não interrompe ou faz comentários até que o comunicador termine de falar. Após o tempo determinado, o ouvinte recapitula as principais ideias e sentimentos expressos pelo comunicador. Troquem de papéis e repitam o exercício. Dicas: Ao ser o ouvinte, evite distrações e mantenha o contato visual com o comunicador. Pratique ouvir não apenas as palavras, mas também as emoções e intenções por trás da mensagem. Utilize linguagem corporal positiva, como acenar com a cabeça e fazer expressões faciais encorajadoras, para demonstrar seu envolvimento na conversa. Ao recapitular as principais

ideias, seja preciso e reflita com precisão o que foi dito. Após a prática, discutam juntos os desafios e pontos fortes da comunicação e identifiquem maneiras de melhorar.

Lembrando que a escuta ativa é uma habilidade que requer prática constante para se aperfeiçoar. Quanto mais você praticar, mais eficaz e conectada será sua comunicação com os outros.

- **Exercício de comunicação não verbal:** Observe sua linguagem corporal ao se comunicar e procure transmitir confiança, mantendo contato visual, postura ereta e gestos adequados. Grave um vídeo de si mesmo falando sobre um tópico específico por alguns minutos. Assista ao vídeo com atenção, observando sua linguagem corporal, expressões faciais e gestos. Identifique quaisquer padrões de comunicação não verbal que possam transmitir falta de confiança, nervosismo ou desinteresse. Faça anotações sobre as áreas que precisam ser aprimoradas, como postura, contato visual e gestos excessivos ou inadequados. Pratique diante de um espelho, prestando atenção às áreas identificadas, ajustando sua linguagem corporal e expressões conforme necessário. Peça feedback a um amigo, colega de confiança ou mentor, solicitando sua observação sobre sua comunicação não verbal. Grave outro vídeo aplicando as melhorias identificadas e compare com o vídeo anterior para avaliar o progresso. Repita o exercício regularmente para continuar refinando sua comunicação não verbal.

## Dicas para aperfeiçoar o exercício:

- Observe sua postura: mantenha-se ereto e evite gestos excessivos ou uma postura fechada.
- Pratique o contato visual: faça contato visual com a câmera, imaginando que está se comunicando com alguém.
- Observe suas expressões faciais: certifique-se de que suas expressões sejam coerentes com a mensagem que está transmitindo.
- Utilize gestos adequados: pratique gestos naturais e suaves que enfatizem suas palavras, mas evite movimentos exagerados ou repetitivos.
- Peça feedback honesto: esteja aberto a receber comentários construtivos e use-os como oportunidades de aprendizado.
- Exercício de expressão clara: Pratique articular suas ideias de forma clara e concisa. Treine explicar conceitos complexos de maneira simples e acessível. Escolha um tópico ou conceito complexo com o qual você esteja familiarizado. Defina um tempo limite, como 1-2 minutos, para explicar o conceito de maneira clara e sucinta. Comece definindo o conceito de forma simples e direta, utilizando palavras e exemplos do cotidiano para facilitar a compreensão. Organize suas ideias em uma estrutura lógica, apresentando os pontos-chave de forma sequencial e coerente. Evite jargões ou terminologia técnica excessiva, a menos que seja absolutamente necessário.

Opte por termos mais comuns e compreensíveis. Pratique sua expressão oral em frente a um espelho ou grave-se para analisar sua comunicação. Observe sua velocidade de fala e evite falar muito rápido. Dê pausas adequadas para permitir que as informações sejam assimiladas. Peça feedback a um colega, amigo ou mentor sobre a clareza e compreensão de sua explicação. Ouça atentamente e esteja aberto a sugestões de melhoria. Repita o exercício com diferentes conceitos, desafiando-se a cada vez a ser mais claro e conciso em suas explicações. Ao longo do tempo, observe o aprimoramento em sua habilidade de expressão clara, notando como as pessoas compreendem e se envolvem mais facilmente com suas ideias.

Dicas para aprimorar o exercício:

- Use analogias ou metáforas para ilustrar conceitos complexos de forma mais simples e visual.
- Simplifique o vocabulário, substituindo palavras complicadas por termos mais acessíveis.
- Pratique a estruturação das informações, criando uma introdução, desenvolvimento e conclusão para sua explicação.
- Esteja ciente da linguagem corporal e dos gestos que podem ajudar a transmitir suas ideias de forma mais clara e envolvente.
- Ouça atentamente o feedback recebido e faça ajustes conforme necessário para aprimorar sua expressão clara ao longo do tempo.

➤ Exercício de feedback construtivo: Aprenda a dar feedbacks de maneira objetiva e construtiva, destacando pontos positivos e sugerindo melhorias de forma equilibrada. Antes de dar um feedback, reflita sobre o propósito dele. Certifique-se de que sua intenção é ajudar a pessoa a crescer e melhorar, e não apenas criticar ou desvalorizar seu trabalho. Comece destacando os pontos positivos. Reconheça os esforços, conquistas e habilidades da pessoa. Isso cria uma base positiva para a conversa e mostra que você valoriza seu trabalho. Seja específico ao abordar os aspectos que precisam ser melhorados. Utilize exemplos concretos e evidências para embasar suas observações. Evite generalizações e foque em comportamentos ou resultados observáveis. Utilize uma linguagem clara e direta, mas evite ser agressivo ou ofensivo. Seja objetivo e evite críticas pessoais. Concentre-se no desempenho ou nas ações da pessoa em vez de julgar sua personalidade ou caráter. Ofereça sugestões de melhorias de forma construtiva. Seja específico sobre as áreas em que a pessoa pode se desenvolver e dê orientações claras sobre como ela pode fazer isso. Se possível, compartilhe recursos ou ofereça suporte para o crescimento. Esteja disposto a ouvir a perspectiva da outra pessoa. Encoraje-a a expressar suas opiniões, preocupações ou esclarecer quaisquer pontos que não tenha compreendido. Esteja aberto a um diálogo construtivo. Seja empático ao dar feedback. Lembre-se de que cada pessoa tem suas próprias circunstâncias e desafios. Demonstre compreensão e ofereça suporte,

mostrando que você está lá para ajudá-la a crescer. Estabeleça metas claras e realistas. Ajude a pessoa a traçar um plano de ação para alcançar as melhorias desejadas. Acompanhe seu progresso ao longo do tempo e forneça apoio contínuo. Enfatize a importância do feedback contínuo e do crescimento pessoal. Encoraje a pessoa a buscar feedback de outras fontes, além de você, e a estar aberta a aprender e se desenvolver constantemente. Aprenda a receber feedback também. Esteja aberto a ouvir os comentários dos outros sobre seu próprio desempenho e use-os como oportunidades de aprendizado e aprimoramento.

## **Melhorias adicionais para o exercício de feedback construtivo:**

- Pratique a comunicação não violenta ao dar feedback. Utilize a técnica do "sanduíche", onde você começa e termina com pontos positivos, inserindo o feedback construtivo no meio.
- Explore diferentes abordagens de feedback, como feedbacks 360 graus, onde a pessoa recebe informações de diferentes perspectivas. Isso pode proporcionar uma visão mais abrangente e equilibrada.
- Esteja aberto a receber feedback sobre seu próprio estilo de dar feedback. Peça às pessoas para avaliarem como



você oferece feedback e ajuste sua abordagem, se necessário.

– Desenvolva suas habilidades

- Exercício de empatia: Coloque-se no lugar do outro e tente compreender suas perspectivas e sentimentos durante uma conversa. Coloque-se no lugar do outro e tente compreender suas perspectivas e sentimentos durante uma conversa. Escolha um parceiro de prática para realizar o exercício de empatia. Inicie uma conversa sobre um tópico relevante ou escolha um cenário fictício que envolva uma situação de conflito ou desafio. Assuma o papel de ouvinte empático, dedicando-se a compreender as perspectivas, sentimentos e experiências do seu parceiro. Demonstre interesse genuíno, prestando atenção total ao que está sendo dito, tanto nas palavras quanto na linguagem não verbal. Faça perguntas abertas e reflexivas para incentivar o seu parceiro a compartilhar mais sobre seus pensamentos e emoções. Pratique a escuta ativa, evitando interrupções e resistindo ao impulso de fornecer soluções imediatas. Durante a conversa, tente imaginar-se na posição do seu parceiro, considerando suas circunstâncias, experiências e crenças. Valide os sentimentos e perspectivas do seu parceiro, mostrando compreensão e respeito, mesmo que você não concorde totalmente. Ao oferecer feedback ou conselhos, faça-o de forma respeitosa e construtiva, destacando pontos positivos e oferecendo sugestões para melhoria. Troquem

de papéis, permitindo que seu parceiro também pratique a empatia e compreensão ativa.

Dicas para aprimorar o exercício:

- Esteja presente no momento, evitando distrações e focando totalmente na pessoa com quem está interagindo.
- Pratique a empatia não apenas nas conversas reais, mas também ao assistir filmes, ler livros ou participar de situações do dia a dia.
- Cultive uma mentalidade aberta, lembrando-se de que cada pessoa tem uma perspectiva única baseada em suas próprias experiências de vida.
- Esteja ciente de seus próprios preconceitos e julgamentos, e procure superá-los para uma compreensão mais autêntica.
- Expresse gratidão e apreciação pela confiança que seu parceiro deposita em você ao compartilhar seus pensamentos e sentimentos.
- Exercício de adaptação ao público: Pratique ajustar seu estilo de comunicação de acordo com a audiência, considerando níveis de conhecimento, interesse e preferências individuais. Antes de iniciar uma conversa ou apresentação, pesquise sobre o público-alvo. Descubra informações relevantes, como o nível de conhecimento sobre o assunto, interesses e valores que possam influenciar a forma como eles recebem a mensagem. Adapte o vocabulário e a terminologia utilizada de acordo com o nível de familiaridade do público com o tema. Evite

jargões técnicos complexos se estiver se comunicando com pessoas que não estão familiarizadas com o assunto. Identifique os principais pontos de interesse do público e destaque esses aspectos em sua comunicação. Faça conexões com suas experiências e preocupações, tornando a mensagem mais relevante e atrativa. Esteja atento às reações e expressões do público durante a comunicação. Se perceber que estão perdendo o interesse ou não compreendendo bem, ajuste seu estilo de comunicação, tornando-a mais dinâmica, interativa ou simplificada. Utilize exemplos e analogias que sejam compreensíveis e relevantes para o público. Isso ajuda a ilustrar conceitos abstratos de forma mais clara e facilita a conexão com o conteúdo. Observe a linguagem corporal e os sinais de comunicação não verbal do público. Esteja aberto para fazer pausas, permitindo que as pessoas façam perguntas ou expressem suas opiniões, criando um ambiente de diálogo e interação. Seja sensível à diversidade e às diferenças culturais. Evite generalizações e estereótipos, respeitando a individualidade de cada pessoa e adaptando-se a diferentes contextos culturais. Pratique a empatia ao se colocar no lugar do público, tentando compreender suas perspectivas, necessidades e preocupações. Isso ajuda a direcionar sua comunicação de forma mais eficaz e a criar conexões mais significativas. Esteja aberto a feedbacks e ajustes. Ao final de uma interação, busque obter retorno do público sobre como você se comunicou e quais pontos podem ser melhorados. Isso contribui para seu crescimento e aprimoramento contínuos. Exponha-se a

diferentes públicos e contextos de comunicação. Quanto mais experiências você tiver em se adaptar a diferentes audiências, mais habilidoso se tornará em ajustar seu estilo de comunicação de forma efetiva.

- **Exercício de resolução de conflitos:** Pratique habilidades de mediação ao lidar com conflitos, ouvindo todas as partes envolvidas, buscando entendimento mútuo e propondo soluções colaborativas. Aborde o conflito com uma mentalidade aberta e imparcial. Reconheça que cada pessoa tem perspectivas diferentes e valide suas preocupações e emoções. Inicie a conversa criando um ambiente seguro e respeitoso, onde todos se sintam confortáveis para expressar seus pontos de vista. Ouça atentamente cada parte envolvida, permitindo que elas expressem suas preocupações sem interrupções. Demonstre empatia e valide suas experiências. Faça perguntas de esclarecimento para obter uma compreensão completa de cada ponto de vista. Procure entender os interesses subjacentes e as necessidades individuais de cada pessoa. Busque áreas de acordo e valores compartilhados para construir uma base de entendimento mútuo. Identifique objetivos comuns e foque na busca de soluções que atendam a todos. Explore opções e alternativas juntamente com as partes envolvidas. Encoraje a geração de ideias e propostas criativas. Facilite a comunicação entre as partes, mantendo um ambiente de diálogo aberto e respeitoso. Assegure-se de que cada pessoa tenha oportunidade de expressar-se livremente. Encontre soluções que sejam mutuamente satisfatórias e

justas. Considere o impacto das soluções propostas em todas as partes envolvidas. Encoraje o comprometimento das partes com as soluções acordadas. Certifique-se de que todos tenham compreendido e estejam dispostos a cumprir com seus compromissos. Monitore o progresso das soluções implementadas e esteja aberto a ajustes ou revisões, se necessário. Acompanhe o processo de resolução de conflitos para garantir resultados duradouros e satisfatórios.

### **Melhorias adicionais para o exercício de resolução de conflitos:**

- Pratique a comunicação não violenta, utilizando uma linguagem clara, respeitosa e livre de acusações.
- Esteja ciente de seu próprio envolvimento emocional e evite reações defensivas. Mantenha-se calmo e focado no objetivo de encontrar uma solução.
- Busque a ajuda de um mediador imparcial, se necessário, para auxiliar no processo de resolução de conflitos.
- Aprenda com cada experiência de conflito e reflita sobre como você pode melhorar suas habilidades de mediação.
- Cultive a paciência e a persistência. A resolução de conflitos pode levar tempo e exigir esforço contínuo.

## CAPÍTULO CINCO - MARCA PESSOAL (PERSONAL BRANDING) E NETWORKING (REDE DE CONTATOS PROFISSIONAIS)

*“Você já pensou porque o mercado escolheria você?”*

Arthur Bender

Personal branding é o processo de construir uma marca pessoal forte e autêntica que representa quem você é, suas habilidades e valores, tanto pessoais quanto profissionais. É um processo que envolve conscientemente criar uma imagem positiva e consistente de si mesmo, que ajuda a destacar-se em um mercado competitivo.

### **PORQUE É IMPORTANTE**

Para líderes, gestores e empreendedores, o personal branding é importante porque pode ajudar a:

- **Construir confiança e credibilidade:** Quando você tem um forte personal branding, as pessoas são mais propensas a confiar em você e em suas habilidades. Isso pode ser especialmente importante em ambientes de liderança,

onde você precisa ser capaz de tomar decisões difíceis e inspirar outras pessoas a segui-lo.

- Atrair novos clientes e parceiros: Um forte personal branding também pode ajudá-lo a atrair novos clientes e parceiros. Quando você é conhecido por sua expertise e liderança, as pessoas são mais propensas a querer trabalhar com você.
- Prosperar em sua carreira: Um forte personal branding pode ajudá-lo a prosperar em sua carreira. Quando você é conhecido por seus talentos e realizações, você é mais propenso a ser promovido e receber oportunidades de crescimento.

Já há profissionais que não se preocupam com seu personal branding e que podem enfrentar algumas dificuldades em suas carreiras. Embora a experiência e as habilidades técnicas sejam essenciais, construir uma marca pessoal sólida pode trazer diversos benefícios profissionais.

## **PANORAMA GERAL**

Ao negligenciar o personal branding, esses profissionais podem perder oportunidades de se destacar em um mercado competitivo. A falta de visibilidade e reconhecimento pode dificultar o avanço na carreira, limitando suas chances de promoção, aumento de salário ou acesso a projetos mais interessantes.

Além disso, um profissional sem uma marca pessoal forte pode ter mais dificuldades em se diferenciar dos concorrentes. Em um mundo cada vez mais conectado, em que as redes sociais desempenham um papel importante na busca por empregos e oportunidades, a falta de presença online e um perfil profissional atraente podem ser desvantagens significativas.

Isto ocorre com a grande maioria dos profissionais, eles não gerenciam sua carreira adequadamente, perdendo o controle e enfrentando consequências negativas. A falta de consciência sobre o gerenciamento da marca pessoal e a influência externa podem levar a escolhas contrárias aos próprios interesses. É preocupante como muitos profissionais não têm um plano claro para suas carreiras, permitindo que outros definam seu caminho.

Como sua presença online e offline reflete sua identidade profissional e os valores que você deseja transmitir?

Quais são os principais atributos e diferenciais que você oferece como profissional e como está comunicando essas qualidades aos outros?

Como você está construindo e mantendo relacionamentos profissionais significativos e duradouros em sua área de atuação?

Quais são as plataformas de mídia social e canais de comunicação mais relevantes para seu setor e como você está utilizando essas ferramentas para fortalecer sua marca pessoal?



Que medidas você está tomando para expandir sua visibilidade e reconhecimento em sua área de especialização, seja através de publicações, palestras, participação em eventos ou networking estratégico?

*“A constatação é triste. Mas a grande e esmagadora maioria dos profissionais em quase todos os níveis, idades e fases da carreira sofre do mal de não saber gerenciar sua jornada profissional. São pessoas habilidosas, muitas com grande preparo, dedicadas e estudiosas, mas que em certo momento da vida percebem que perderam as rédeas da carreira e que ela correu solta, para lugares e situações não planejadas”.*

Artur Bender, Livro

Personal branding: Construindo sua marca pessoal

## **VAMOS MAIS FUNDO**

O personal branding não se trata apenas de criar um logotipo ou um slogan pessoal, mas sim de criar uma identidade única que diferencie você das outras pessoas. É importante destacar que uma marca pessoal forte e autêntica é baseada na autenticidade, pois a falsidade pode ser facilmente detectada e, conseqüentemente, pode prejudicar a imagem de uma pessoa.

Um bom personal branding pode ser útil em diversas situações, como na busca de emprego, na construção de uma rede de contatos, na obtenção de novos clientes e na construção de uma imagem positiva nas redes sociais. Uma marca pessoal forte e autêntica pode ser um diferencial na conquista de oportunidades e na consolidação de uma carreira de sucesso.

Para construir uma marca pessoal forte e autêntica, é importante ter uma clara compreensão de **quem você é**, quais são seus valores e habilidades, e como deseja ser percebido pelo mundo. Além disso, é preciso criar uma estratégia que inclua o uso de diversas ferramentas, como redes sociais, blogs, eventos, palestras e conteúdo relevante, que ajudem a construir e consolidar sua marca pessoal.

Como vivemos em um mundo saturado de informações, é fundamental assumir o controle de nossa marca pessoal e gerenciar nosso próprio destino. Diante da avalanche de palavras, símbolos, cores, marcas e opções, é necessário simplificar para nos proteger. Selecionarmos o que realmente importa e relegarmos o restante a um cenário irrelevante. Nesse contexto, é essencial identificar nossos valores essenciais, comunicá-los de forma clara e criar uma identidade autêntica que ressoe com nosso público-alvo. Ao simplificar e focar no que realmente importa, podemos encontrar a felicidade ao realizar aquilo que amamos e ser recompensados pelo valor investido em nossa marca pessoal.

## **A Construção do personal branding trará-se de:**

**Diferenciação:** Com a concorrência cada vez mais acirrada em diversos setores, é importante se destacar e criar uma imagem forte e única para se diferenciar dos demais profissionais.

**Credibilidade:** Ter um personal branding forte aumenta a sua credibilidade e confiança no mercado. As pessoas tendem a escolher profissionais que possuem uma imagem positiva e sólida.

**Reconhecimento:** Quando você constrói um personal branding consistente e eficaz, você se torna mais reconhecido e lembrado pelas pessoas, o que pode ajudar a gerar mais oportunidades de negócio ou emprego.

**Autenticidade:** Construir um personal branding autêntico e verdadeiro pode ajudá-lo a se conectar melhor com as pessoas e a construir relacionamentos mais sólidos e duradouros.

**Desenvolvimento pessoal e profissional:** O processo de construção do personal branding envolve uma reflexão profunda sobre quem você é como profissional e pessoa, o que pode ajudá-lo a se desenvolver pessoal e profissionalmente.

## **Na Prática:**

- **Autoconhecimento:** Faça uma reflexão profunda sobre seus valores, paixões, habilidades e experiências relevantes. Identifique seus pontos fortes e áreas de interesse para estabelecer a base do seu personal branding.

- Defina sua proposta única de valor: Identifique o que o torna único e diferente dos outros profissionais. Determine como você pode agregar valor e resolver problemas específicos para seu público-alvo.
- Defina sua mensagem central: Crie uma mensagem clara e concisa que transmita sua identidade profissional, propósito e o que você oferece. Refine essa mensagem para que seja fácil de entender e memorável.
- Crie uma presença online profissional: Construa um perfil atraente nas redes sociais e mantenha-o atualizado com informações relevantes sobre sua área de atuação. Compartilhe conteúdo de valor, demonstre seu conhecimento e conecte-se com outros profissionais.
- Construa um portfólio ou site pessoal: Crie um espaço online para exibir seu trabalho, projetos, conquistas e depoimentos de clientes satisfeitos. Isso ajuda a construir credibilidade e confiança em sua marca pessoal.
- Invista no networking estratégico: Identifique eventos, conferências e grupos profissionais relacionados à sua área de atuação. Participe ativamente, faça contatos, compartilhe suas ideias e busque colaborações que fortaleçam sua presença no mercado.
- Comunique-se com clareza e consistência: Esteja atento à forma como você se comunica, tanto verbalmente quanto por escrito. Mantenha uma linguagem consistente em todas as interações, transmitindo profissionalismo e autenticidade.
- Busque oportunidades de falar em público: Procure palestras, webinars, workshops ou eventos em que você

possa compartilhar seu conhecimento e se posicionar como especialista em sua área. Isso ajuda a construir sua reputação e aumentar sua visibilidade.

- Solicite recomendações e depoimentos: Peça a clientes satisfeitos, colegas de trabalho e parceiros de negócios que escrevam recomendações e depoimentos sobre seu trabalho. Isso adiciona credibilidade à sua marca pessoal.
- Aprenda continuamente e compartilhe seu conhecimento: Mantenha-se atualizado com as tendências e avanços em sua área de atuação. Compartilhe seu conhecimento por meio de blogs, artigos, vídeos ou podcasts, demonstrando sua expertise e construindo autoridade em sua área.

## **NETWORKING (REDE DE CONTATOS PROFISSIONAIS)**

*"Nenhum homem é uma ilha, que vive isolado de todos os demais; cada ser humano é uma parte do continente, uma parte de um todo."*

**John Donne**

Networking refere-se à prática de estabelecer e manter contatos profissionais para fins comerciais, de carreira ou sociais. Isso geralmente envolve a criação e o desenvolvimento de relacionamentos com outras pessoas dentro e fora da sua área de trabalho, por meio de eventos de networking, mídias sociais e outras atividades.

## **PORQUE É IMPORTANTE**

O objetivo é criar uma rede de contatos que possam ajudá-lo a avançar em sua carreira, encontrar oportunidades de emprego, trocar informações e conhecimentos, e obter suporte e orientação em diferentes aspectos do seu trabalho ou negócio.

É uma habilidade importante para profissionais de todas as áreas e níveis de experiência, pois pode levar a oportunidades de carreira e negócios que podem ser difíceis de alcançar de outra forma. Além disso, pode ajudar a aumentar sua visibilidade e credibilidade em seu setor, o que pode ser benéfico para sua marca pessoal e para seus negócios.

Era uma tarde ensolarada no Rio de Janeiro, e um encontro de networking estava prestes a começar no luxuoso hotel em Copacabana. Quatro pessoas de diferentes áreas se encontraram por um acaso do destino, sem saber que essa reunião mudaria suas vidas para sempre.

O primeiro a chegar foi João Pedro (nomes meramente ilustrativos), um engenheiro de automação com uma mente brilhante e uma paixão por tecnologia. Ele sonhava em usar seus conhecimentos para criar algo que pudesse realmente fazer a diferença na vida das pessoas. Enquanto aguardava ansiosamente, avistou uma mulher com um sorriso caloroso se aproximando.

Essa mulher era Gabriela, uma fonoaudióloga dedicada e experiente. Ela havia passado anos trabalhando com crianças autistas, buscando constantemente maneiras inovadoras de

ajudá-las a desenvolver suas habilidades de fala e comunicação. No fundo do seu coração, ela sabia que poderia fazer mais.

Em seguida, chegou Ricardo, um investidor apaixonado por startups que tinha uma visão clara do impacto que a tecnologia poderia ter na área da saúde. Ele acreditava no poder das ideias e estava sempre à procura de empreendedores visionários com os quais pudesse se juntar para criar algo extraordinário.

Por último, mas não menos importante, surgiu Clara, uma psicóloga que dedicava sua vida a entender as necessidades e os desafios enfrentados por pessoas autistas. Ela sabia que a combinação da tecnologia com o apoio emocional adequado poderia abrir novas portas para essas pessoas e ajudá-las a se conectar melhor com o mundo ao seu redor.

Quando os quatro se encontraram, perceberam imediatamente a sinergia que havia entre eles. Suas paixões se alinharam perfeitamente, e eles sabiam que poderiam criar algo verdadeiramente inovador juntos. Foi assim que nasceu a ideia de uma startup de jogos que auxiliariam o desenvolvimento da fala de autistas.

Ao longo dos meses seguintes, João Pedro usou seus conhecimentos em automação para criar uma plataforma interativa de jogos, onde as crianças autistas pudessem se divertir enquanto desenvolviam suas habilidades de comunicação. Gabriela contribuiu com seus conhecimentos em fonoaudiologia, adaptando os jogos de forma a abordar as necessidades específicas de cada criança.

Ricardo, vendo o potencial dessa ideia, investiu na startup, fornecendo os recursos necessários para a produção e o crescimento do negócio. E Clara trouxe sua experiência em psicologia para criar um ambiente seguro e acolhedor dentro dos jogos, proporcionando suporte emocional aos usuários.

O lançamento da startup foi um sucesso retumbante. Crianças autistas de todo o país começaram a usar os jogos e experimentaram uma melhora significativa em suas habilidades de fala e comunicação. Os pais ficaram maravilhados com os resultados e o impacto positivo que os jogos tiveram na vida de seus filhos.

Essa história mostra a importância de eventos de networking como aquele encontro no hotel em Copacabana. Se essas quatro pessoas não tivessem se conhecido naquele dia, talvez a startup nunca tivesse existido. O networking permitiu que eles se conectassem, compartilhassem suas paixões e habilidades, e criassem algo verdadeiramente especial juntos.

Além disso, o networking também desempenhou um papel fundamental na trajetória da startup. Através das conexões estabelecidas durante o evento, eles puderam encontrar mentores, parceiros e clientes em potencial. As conversas e trocas de ideias com outros profissionais da área alimentaram sua criatividade e os impulsionaram a levar sua ideia adiante.

À medida que a startup crescia, eles continuaram a expandir sua rede de contatos. Participaram de conferências, eventos do setor e se envolveram ativamente nas comunidades relevantes. Essas interações permitiram que eles aprendessem com outros empreendedores, encontrassem novas



oportunidades de colaboração e ampliassem sua visão de negócios.

No entanto, o sucesso da startup não se resumiu apenas ao networking. Foi a combinação única das habilidades, conhecimentos e paixões dessas quatro pessoas que tornou tudo possível. Cada um contribuiu de forma significativa para o desenvolvimento e crescimento da empresa.

## **VAMOS MAIS FUNDO**

Ter uma rede de contatos profissionais, o networking, é importante por diversas razões, entre elas:

-Oportunidades de carreira: Quando você tem uma rede de contatos sólida, é mais provável que você seja informado sobre oportunidades de emprego ou projetos interessantes. Além disso, muitas empresas preferem contratar pessoas indicadas por seus funcionários ou que tenham sido recomendadas por pessoas de confiança.

-Acesso a informações valiosas: Ao estar em contato com pessoas de diversas áreas e setores, você pode ter acesso a informações valiosas sobre tendências, oportunidades de negócios, melhores práticas e outros conhecimentos relevantes para a sua carreira ou área de atuação.

-Desenvolvimento profissional: O networking pode ser uma forma de encontrar mentores, profissionais experientes que podem aconselhá-lo e orientá-lo em sua carreira, bem como de

encontrar colegas e parceiros de negócios com quem possa trocar conhecimentos e experiências.

-Fortalecimento da imagem profissional: Uma rede de contatos profissionais pode ajudar a construir sua reputação e imagem no mercado, tornando-o conhecido como um profissional competente e confiável.

-Possibilidade de novas parcerias e negócios: Ao estabelecer contatos com pessoas de outras empresas e setores, é possível identificar oportunidades de parceria ou negócios, que podem trazer novos clientes e aumentar as oportunidades de crescimento.

Lembre-se de que o networking é um processo contínuo e exige dedicação e persistência. Quanto mais você investir nessa prática, mais oportunidades de crescimento profissional e pessoal poderá alcançar.

Reconhecer a importância das relações humanas e da vida em comunidade nos permite aproveitar o poder coletivo para enfrentar desafios e alcançar grandes conquistas. Ao desenvolver habilidades sociais e compreender as dinâmicas da influência social, podemos nos tornar agentes de mudança e inspiração, impactando positivamente aqueles ao nosso redor e encontrando oportunidades em todos os aspectos da vida.

O papel do líder, gestor e empreendedor é inspirar as pessoas a alcançarem seu potencial máximo e soltar suas amarras para voarem alto. O líder deve abrir novas possibilidades e instilar esperança e desejo pela vida. A influência social é a chave para despertar esse brilho nos olhos e corações das pessoas. Transformar networking em negócios

requer auto-transformação e usar nossos pontos positivos a nosso favor antes de influenciar os outros. É importante enxergar as nuances e sutilezas de cada pessoa de maneira individual.

## **Na Prática:**

- Participe de eventos e conferências relevantes para a sua área de atuação. Esses eventos são ótimas oportunidades para conhecer novas pessoas, trocar ideias e estabelecer conexões profissionais.
- Desenvolva uma abordagem autêntica e genuína ao interagir com outras pessoas. Mostre interesse verdadeiro por quem elas são e pelo que fazem, em vez de apenas buscar benefícios pessoais.
- Esteja preparado com um "elevator pitch" conciso sobre você e sua área de atuação. Essa breve apresentação deve ser capaz de transmitir claramente o que você faz e quais são seus objetivos profissionais.
- Cultive relacionamentos existentes. Não se trata apenas de conhecer pessoas novas, mas também de manter contato com as que você já conhece. Mantenha-se atualizado sobre suas atividades e envie mensagens periodicamente para mostrar interesse e apoio.
- Utilize as redes sociais de forma estratégica. Construa um perfil profissional completo e ativo no LinkedIn, compartilhe conteúdo relevante, participe de grupos de discussão e interaja com outros profissionais da sua área.

- Esteja disposto a ajudar os outros. Quando você se mostra prestativo e disposto a contribuir com o sucesso dos outros, cria-se um ambiente propício para a reciprocidade e fortalecimento das conexões profissionais.
- Participe de grupos e associações profissionais. Esses espaços oferecem a oportunidade de encontrar pessoas com interesses semelhantes, trocar conhecimentos e estabelecer conexões duradouras.
- Esteja presente em encontros informais e happy hours. Muitas vezes, é nessas situações mais descontraídas que as pessoas se sentem mais à vontade para conversar e estabelecer conexões mais profundas.
- Busque mentores e pessoas mais experientes na sua área. Aprenda com suas experiências e peça conselhos sobre como melhorar suas habilidades de networking.
- Acompanhe os contatos que você fez. Após conhecer alguém interessante, envie um e-mail de acompanhamento agradecendo o tempo e a conversa, e mantenha-se em contato regularmente, compartilhando atualizações relevantes ou oferecendo ajuda sempre que possível.

## CAPÍTULO SEIS - APRENDIZADO PERMANENTE "LIFELONG LEARNING" E INOVAÇÃO

*"A inovação é o que nos permite resolver problemas e criar novas oportunidades."*

Steve Jobs

O aprendizado permanente "lifelong learning" é um processo pelo qual adquirimos conhecimentos, habilidades, valores e atitudes ao longo da vida. Ele pode ocorrer de diversas maneiras, como através da observação, da experiência, da reflexão, da interação com outras pessoas, da leitura e do estudo.

O aprendizado pode ser formal, quando ocorre em ambientes educacionais estruturados, como escolas e universidades, ou informal, quando acontece em situações cotidianas, como no trabalho, em casa ou na interação com outras pessoas.

### **PORQUE É IMPORTANTE**

O aprendizado permanente "lifelong learning" é um processo pelo qual adquirimos conhecimentos, habilidades, valores e atitudes ao longo da vida. Ele pode ocorrer de diversas maneiras, como através da observação, da experiência, da

reflexão, da interação com outras pessoas, da leitura e do estudo.

O aprendizado pode ser formal, quando ocorre em ambientes educacionais estruturados, como escolas e universidades, ou informal, quando acontece em situações cotidianas, como no trabalho, em casa ou na interação com outras pessoas.

O aprendizado também pode ser classificado de diferentes maneiras, como por exemplo: aprendizado cognitivo, que se refere ao conhecimento e às habilidades que envolvem o pensamento, a percepção, a memória, a atenção e a resolução de problemas; aprendizado emocional, que se relaciona com as emoções, sentimentos e relações interpessoais; e aprendizado comportamental, que envolve a mudança de comportamento.

*Já é bastante conhecida a classificação do conhecimento em dois tipos — o explícito e o tácito. Certo? O explícito está processado e formalizado nas salas de aulas, nos livros, nas revistas de negócios e gestão, e não deve ser desprezado nunca, a meu ver. Ele serve de coluna vertebral para tudo que se faz em termos de negócios. No entanto, o conhecimento tácito pode ser tão valioso quanto o explícito — vale lembrar, o conhecimento tácito é o aprendido com a experiência do mundo real e se origina em qualquer lugar que se pense — pode vir de cima, de baixo, dos lados, de fora das fronteiras profissionais de cada um.*

“O que as Escolas de Negócios não ensinam”

José Salibi Neto e Sandro Magaldi

# VAMOS MAIS FUNDO

## Por que aprender sempre?

Há muitas razões pelas quais é importante aprender sempre e continuar a desenvolver nossas habilidades e conhecimentos ao longo da vida. Aqui estão algumas das principais razões:

-Crescimento pessoal: Aprender sempre nos ajuda a crescer como pessoas, expandindo nossas perspectivas e nos dando novas maneiras de ver o mundo. Quando aprendemos algo novo, somos desafiados a mudar nossas crenças e a pensar de forma diferente.

-Melhoria de habilidades: Aprender sempre pode nos ajudar a desenvolver novas habilidades e a melhorar as que já temos. Isso pode nos tornar mais eficientes em nossos trabalhos, nos tornar mais capazes de resolver problemas e aumentar nossa capacidade de realizar tarefas difíceis.

-Desenvolvimento de carreira: Aprender sempre pode ser fundamental para o desenvolvimento de carreira. Ao continuar a aprender e adquirir novas habilidades, podemos nos tornar mais atraentes para os empregadores e estar melhor preparados para assumir novas responsabilidades.

-Manter-se atualizado: Em muitas áreas, especialmente na tecnologia e nos negócios, as coisas mudam rapidamente. Aprender sempre é essencial para se manter atualizado e relevante em sua área de trabalho.

-Crescimento econômico: Aprender sempre é fundamental para o crescimento econômico e o sucesso de uma sociedade. Países que investem em educação e em programas de aprendizagem contínua tendem a ter economias mais fortes e prósperas.

-Melhoria da saúde mental: Aprender sempre pode melhorar a saúde mental, mantendo a mente ativa e engajada. Estudos mostram que a aprendizagem contínua pode ajudar a prevenir doenças como a demência e a depressão.

## **NA PRÁTICA:**

- Defina metas de aprendizado: Estabeleça objetivos claros de aprendizado e planeje o que você precisa fazer para alcançá-los. Defina metas realistas e mensuráveis, e divida-as em metas menores para facilitar a realização.
- Aprenda com uma variedade de fontes: Explore diferentes fontes de conhecimento, como livros, artigos, cursos online, tutoriais em vídeo, podcasts e workshops presenciais. Isso o ajudará a expandir sua perspectiva e a ter uma compreensão mais abrangente do assunto.
- Crie uma rotina de aprendizado: Dedique um tempo todos os dias ou pelo menos algumas vezes por semana para se dedicar ao aprendizado. Crie uma rotina que funcione para você, como ler durante o almoço ou assistir um tutorial ou vídeo.
- Compartilhe o que você aprendeu: Ensinar aos outros é uma ótima maneira de reforçar o que você aprendeu e



ajudá-lo a lembrar do material. Compartilhe seus conhecimentos com colegas de trabalho, amigos ou familiares, ou até mesmo crie seu próprio blog ou canal no YouTube para compartilhar o que você sabe.

- Participe de comunidades de aprendizado: Junte-se a grupos de discussão, fóruns ou redes sociais de pessoas que compartilham seus interesses ou estão aprendendo o mesmo assunto. Isso o ajudará a se conectar com outros aprendizes, trocar ideias e obter feedback.
- Pratique o que você aprendeu: Aplique o que você aprendeu na vida real. Se você aprendeu uma nova habilidade, tente colocá-la em prática em um projeto ou em uma tarefa diária. Isso o ajudará a consolidar o conhecimento e a desenvolver suas habilidades.
- Esteja aberto a novas experiências: Mantenha a mente aberta e esteja disposto a experimentar coisas novas. O aprendizado não precisa ser apenas sobre sua área de especialização; explore novas áreas e tente aprender coisas que estão fora da sua zona de conforto.

Lembre-se de que o aprendizado permanente "lifelong learning" é uma jornada contínua e não algo que pode ser alcançado em um único dia. Com comprometimento e dedicação, você pode manter sua mente aberta e continuar aprendendo ao longo de toda a sua vida.

# INOVAÇÃO

Inovar é criar e implementar novas ideias, produtos, serviços ou processos que agregam novos valores na vida das pessoas. A inovação pode ser tecnológica, social, empresarial, entre outras formas.

A inovação é um elemento chave para o progresso e desenvolvimento das sociedades, pois permite que empresas, organizações e indivíduos encontrem novas maneiras de resolver problemas, melhorar a eficiência e produtividade, criar novos mercados e oportunidades de negócios e melhorar a qualidade de vida das pessoas.

## PORQUE É IMPORTANTE

A inovação pode ser impulsionada por vários fatores, como a pesquisa e desenvolvimento de novas tecnologias, a colaboração entre empresas e organizações, a criatividade e a capacidade de adaptação às mudanças. É importante ressaltar que a inovação nem sempre se refere a algo completamente novo, mas também pode ser aprimoramento ou a combinação de ideias já existentes de forma original e útil.

Nunca se inovou tanto como nos últimos dez anos.

**Inteligência Artificial Generativa:** Nos últimos anos, especialmente em 2023 e 2024, a IA generativa se destacou como um dos avanços mais impressionantes na tecnologia.

Modelos como o ChatGPT, Gemini e outras plataformas generativas tornaram-se fundamentais para criar conteúdo, responder perguntas complexas, gerar imagens, música e até ajudar no desenvolvimento de novos produtos. Essas tecnologias transformaram diversas indústrias, facilitando o trabalho criativo, a prototipagem e o suporte ao cliente de uma forma personalizada e eficiente. A IA generativa, por meio de grandes modelos de linguagem (LLMs), permite a criação de textos, códigos e imagens em segundos, acelerando processos criativos e decisórios.

**Aprendizado de Máquina e IA:** A inteligência artificial e o aprendizado de máquina avançaram significativamente nos últimos anos, permitindo a automação de tarefas, a análise de grandes quantidades de dados e o desenvolvimento de novas formas de interação. O uso de IA na análise preditiva, assistentes virtuais e chatbots, e agora com a IA generativa, está revolucionando a forma como empresas e profissionais lidam com desafios complexos.

**Internet das Coisas (IoT):** A IoT tornou possível a conexão de dispositivos e objetos com a internet, permitindo o controle remoto de equipamentos, sensores de monitoramento de condições e a criação de cidades inteligentes.

**Tecnologia Blockchain:** A tecnologia blockchain continua a revolucionar a maneira como fazemos transações financeiras e garantimos a segurança e a privacidade dos dados, sendo utilizada em diversas áreas além de criptomoedas, como registros digitais e cadeias de suprimentos.

**Realidade Virtual (RV) e Aumentada (RA):** A RV e a RA criaram novas experiências em jogos, treinamentos e entretenimento, além de serem utilizadas em simulações e treinamentos para profissionais. Em 2024, a integração de IA generativa com RV e RA proporcionou a criação de ambientes virtuais mais personalizados e realistas.

**Energias Renováveis:** As tecnologias de energia renovável, como a energia solar e eólica, tornaram-se cada vez mais eficientes e acessíveis, possibilitando a transição para uma economia mais limpa e sustentável.

**Medicina Personalizada:** A medicina personalizada utiliza dados genéticos e biomarcadores para personalizar o tratamento e os medicamentos para cada indivíduo, permitindo um tratamento mais eficaz e personalizado.

**Veículos Autônomos:** Os veículos autônomos estão se tornando cada vez mais comuns, oferecendo uma maneira mais segura e eficiente de transporte. A IA generativa também está sendo aplicada no desenvolvimento de simulações de comportamento de trânsito e para treinamento de modelos autônomos.

**Computação em Nuvem e IA Generativa:** A computação em nuvem evoluiu para fornecer infraestrutura para o treinamento e implementação de modelos de IA. Agora, é possível acessar poderosos modelos de IA generativa através da nuvem, facilitando o acesso e a utilização dessas ferramentas por empresas de todos os tamanhos.

**Impressão 3D:** A impressão 3D continua revolucionando a fabricação e a prototipagem de produtos. A IA generativa está começando a ser usada para otimizar os modelos a serem impressos, criando projetos mais eficazes e sustentáveis.

**Comunicação 5G:** A tecnologia 5G oferece uma conexão de internet móvel muito mais rápida e confiável, permitindo novas aplicações e experiências em áreas como a realidade aumentada e a IoT.

Algumas situações onde devemos buscar a inovação:

Quando há necessidade de melhorar a eficiência e produtividade: A inovação pode ajudar a encontrar maneiras de fazer as coisas mais rapidamente e com menos recursos, aumentando a eficiência e a produtividade.

Quando há necessidade de se adaptar às mudanças do mercado: Em um ambiente de negócios em constante mudança, a inovação é essencial para se manter relevante e competitivo.

Quando há necessidade de melhorar a experiência do cliente: A inovação pode ajudar a melhorar a experiência do cliente, oferecendo novos produtos e serviços que atendam às suas necessidades e desejos.

Quando há necessidade de resolver problemas complexos: A inovação pode ajudar a encontrar soluções criativas e eficazes para problemas complexos em áreas como saúde, meio ambiente e educação.

Quando há necessidade de criar novas oportunidades: A inovação pode abrir novos mercados e oportunidades de negócios, criando novas fontes de receita e crescimento.

Buscar a inovação pode parecer uma tarefa desafiadora, mas existem algumas maneiras de tornar esse processo mais acessível e efetivo.

Fique atento às tendências: Mantenha-se atualizado com as últimas tendências em sua área de atuação e em outras áreas relacionadas. Leia revistas especializadas, participe de eventos, converse com especialistas e acompanhe as mídias sociais para identificar as principais tendências e oportunidades de inovação.

Estimule a criatividade: A inovação requer criatividade e pensamento crítico. Estimule a criatividade em si mesmo e em sua equipe, promovendo brainstormings, sessões de ideação e outras atividades que incentivem a geração de novas ideias.

Colabore com outros: A colaboração é uma parte essencial do processo de inovação. Trabalhe com outros profissionais, empresas e organizações para trocar ideias e experiências, formar parcerias e criar soluções conjuntas.

Experimente: A inovação muitas vezes envolve tentativa e erro. Experimente novas ideias e conceitos, faça protótipos e teste-os com usuários e clientes para avaliar a eficácia e viabilidade.

Invista em tecnologia: A tecnologia pode ser uma ferramenta poderosa para impulsionar a inovação. Invista em ferramentas e tecnologias que possam ajudá-lo a criar soluções inovadoras,

como softwares de análise de dados, inteligência artificial, impressoras 3D e outros.

Seja aberto à mudança: A inovação requer flexibilidade e abertura à mudança. Esteja disposto a experimentar novas abordagens, repensar processos e ajustar sua estratégia para se adaptar às mudanças do mercado e às necessidades dos clientes.

Busque aperfeiçoamento constante: A inovação não é uma meta final, mas um processo contínuo de melhoria e evolução.

*“A transformação no ambiente empresarial vai demandar novos modelos de gestão, novos processos de aprendizagem e novos líderes”*

Livro A Gestão do Amanhã, José Salibi Neto e Sandro Magaldi

## **VAMOS MAIS FUNDO**

Inteligência artificial (IA) é um campo da ciência da computação que se concentra em criar sistemas que podem realizar tarefas que, normalmente, requerem inteligência humana, como reconhecimento de fala, reconhecimento de imagens, tomada de decisões e resolução de problemas. A inteligência artificial é construída a partir de algoritmos e modelos de machine learning, que permitem que as máquinas aprendam a partir de dados e melhorem seu desempenho ao longo do tempo.

Com a chegada dos modelos de IA generativa, a inteligência artificial passou a ser capaz não apenas de analisar dados, mas também de criar novos conteúdos. Esses modelos são usados em diversas áreas, desde a criação de campanhas publicitárias até a produção de arte digital e desenvolvimento de produtos. Além disso, a IA generativa tem mostrado grande potencial em áreas como educação, onde pode personalizar o conteúdo para diferentes tipos de alunos, e saúde, onde auxilia na criação de diagnósticos.

Os dados usados pela inteligência artificial podem vir de várias fontes, incluindo:

**Dados estruturados:** Esses dados são organizados em um formato específico, como bancos de dados relacionais, planilhas ou arquivos CSV. Eles podem incluir informações como números, datas, nomes e endereços.

**Dados não estruturados:** Esses dados não estão organizados em um formato específico e podem incluir texto, imagens, áudio e vídeo. Exemplos de dados não estruturados incluem postagens em redes sociais, e-mails, documentos e gravações de voz.

**Dados de sensores:** Esses dados são coletados por sensores que medem coisas como temperatura, pressão, umidade e movimento. Eles são usados em sistemas de monitoramento e controle, como sistemas de segurança e automação industrial.

**Dados de transações:** Esses dados são coletados de transações comerciais, como compras em uma loja ou transações financeiras. Eles podem incluir informações sobre o produto, preço, data e hora da transação e informações do cliente.



Dados de feedback: Esses dados são coletados do feedback dos usuários sobre a experiência do usuário com um produto ou serviço. Eles podem incluir informações sobre o que os usuários gostam ou não gostam e o que eles acham que poderia ser melhorado.

Aqui estão cinco exemplos atuais de aplicação da inteligência artificial:

Chatbots: Os chatbots são programas de computador que usam a inteligência artificial para interagir com os usuários de uma forma que imita a conversa humana. Eles são usados em muitos sites e aplicativos para fornecer suporte ao cliente, responder perguntas comuns e até mesmo realizar vendas.

Reconhecimento de voz: Essa tecnologia usa algoritmos de inteligência artificial para converter a fala humana em texto. É usado em assistentes virtuais como a Siri da Apple, Alexa da Amazon e Google Assistant. A IA generativa aprimora a capacidade desses assistentes, criando respostas mais ricas e contextualizadas.

Reconhecimento facial: O reconhecimento facial é uma tecnologia que usa algoritmos de inteligência artificial para identificar pessoas a partir de imagens ou vídeos. É usado em sistemas de segurança, como sistemas de controle de acesso e vigilância por vídeo.

Carros autônomos: Os carros autônomos são veículos equipados com sistemas de inteligência artificial e sensores que permitem que eles conduzam automaticamente sem intervenção humana. Eles estão sendo desenvolvidos por várias

empresas, incluindo a Tesla, Google, Uber e muitas outras. A IA generativa também está sendo usada para simular cenários de trânsito, ajudando a melhorar a segurança e o treinamento dos algoritmos de direção.

**Sistemas de recomendação:** Essa tecnologia usa algoritmos de inteligência artificial para analisar o comportamento do usuário e recomendar produtos, serviços ou conteúdo que sejam relevantes para eles. Eles são usados em muitos sites e aplicativos, incluindo Amazon, Netflix e Spotify. A inteligência artificial também é usada para identificar pessoas a partir de imagens ou vídeos. É usado em sistemas de segurança, como sistemas de controle de acesso e vigilância por vídeo.

## **Qual o futuro da inteligência artificial?**

O futuro da inteligência artificial é empolgante e cheio de possibilidades. Com os avanços contínuos na tecnologia, espera-se que a inteligência artificial continue a evoluir e a se expandir em novas áreas e aplicações. Aqui estão algumas das tendências e previsões para o futuro da inteligência artificial:

**Aumento da automação:** A inteligência artificial continuará a ser usada para automatizar tarefas rotineiras e repetitivas, como o processamento de dados e a produção em massa. Isso pode levar a uma maior eficiência e redução de custos para as empresas.

**Avanços em robótica:** A inteligência artificial será usada cada vez mais em robôs para permitir que eles interajam com o

mundo físico de maneiras mais sofisticadas. Isso pode incluir robôs autônomos em fábricas, hospitais e ambientes perigosos.

**Aperfeiçoamento da interação humano-computador:** A inteligência artificial será usada para melhorar a interação entre humanos e computadores, permitindo uma comunicação mais natural e intuitiva. Isso pode incluir assistentes virtuais mais avançados e sistemas de chatbot mais sofisticados.

**Melhorias na medicina:** A inteligência artificial será usada para ajudar no diagnóstico e tratamento de doenças, permitindo uma análise mais precisa de grandes quantidades de dados médicos. Isso pode levar a tratamentos personalizados mais eficazes e a uma redução nos erros médicos.

**Avanços na pesquisa:** A inteligência artificial será usada para acelerar a pesquisa em muitas áreas, incluindo ciência, tecnologia, engenharia e matemática. Isso pode levar a novas descobertas e avanços em áreas como a medicina, energia e meio ambiente.

**Maior preocupação com a ética e a privacidade:** Conforme a inteligência artificial se torna cada vez mais difundida, há uma crescente preocupação com a ética e a privacidade. As empresas e os governos serão obrigados a garantir que a inteligência artificial seja usada de maneira justa e transparente, protegendo os direitos e privacidade dos usuários.

Existe o risco do aumento do desemprego com o avanço da inteligência artificial?

Sim, existe o risco de aumento do desemprego com o avanço da inteligência artificial em algumas áreas. A inteligência artificial pode automatizar tarefas que antes eram realizadas por humanos, o que pode levar a uma redução na demanda por certos trabalhos. Por exemplo, robôs podem substituir trabalhadores em fábricas, e chatbots podem substituir funcionários de atendimento ao cliente.

No entanto, a inteligência artificial pode ser usada para ajudar a aumentar a eficiência e a produtividade em muitos setores, o que pode levar a um aumento na demanda por trabalhadores em outras áreas. pode criar novos empregos e oportunidades de trabalho em outras áreas. Por exemplo, a criação e manutenção de sistemas de inteligência artificial exigirá trabalhadores com habilidades em ciência da computação, matemática, engenharia e outras áreas relacionadas.

Portanto, é importante que os governos e as empresas estejam atentos às possíveis implicações da inteligência artificial para o mercado de trabalho e trabalhem para desenvolver políticas e programas que ajudem a garantir que as pessoas possam se adaptar às mudanças e se beneficiar das oportunidades geradas pela tecnologia. Isso pode incluir programas de formação e treinamento, políticas de proteção social e outras medidas para ajudar a apoiar os trabalhadores e as comunidades afetados pela automação e outras mudanças tecnológicas.

Quais profissões correm maior risco de não existirem mais por causa do avanço da inteligência artificial

Algumas das profissões que correm maior risco de não existirem mais no futuro devido ao avanço da inteligência artificial incluem:

**Operadores de telemarketing e atendimento ao cliente:** Com a crescente adoção de chatbots e assistentes virtuais, muitas empresas estão substituindo operadores de telemarketing e atendimento ao cliente por soluções automatizadas.

**Motoristas de caminhão e entrega:** Com o desenvolvimento de veículos autônomos, a demanda por motoristas de caminhão e entrega pode diminuir significativamente no futuro.

**Caixas de supermercado:** Com o aumento da automação nos supermercados, incluindo o uso de caixas automáticas e scanners de autoatendimento, a demanda por caixas de supermercado pode diminuir.

**Advogados e paralegais:** Com o desenvolvimento de sistemas de inteligência artificial que podem analisar grandes volumes de dados jurídicos e ajudar a preparar documentos legais, a demanda por advogados e paralegais pode diminuir.

**Trabalhadores em fábricas:** Com o aumento da automação em fábricas, incluindo o uso de robôs para realizar tarefas de montagem e manuseio de materiais, a demanda por trabalhadores em fábricas pode diminuir.

Com o avanço da inteligência artificial, várias novas profissões estão surgindo ou se tornando cada vez mais

importantes. Algumas das profissões que estão surgindo com o avanço da inteligência artificial incluem:

**Engenheiro de Machine Learning:** Responsável por projetar, construir e treinar modelos de aprendizado de máquina.

**Especialista em Segurança de Inteligência Artificial:** Responsável por garantir que os sistemas de inteligência artificial sejam seguros e protegidos contra ataques.

**Cientista de dados:** Responsável por coletar, analisar e interpretar grandes volumes de dados para extrair insights úteis.

**Analista de marketing de inteligência artificial:** Responsável por usar a inteligência artificial para ajudar a identificar tendências de mercado e prever comportamentos de clientes.

**Consultor de inteligência artificial:** Responsável por ajudar empresas e organizações a identificar oportunidades para usar a inteligência artificial para melhorar processos e aumentar a eficiência.

**Gerente de produto de inteligência artificial:** Responsável por liderar o desenvolvimento de produtos baseados em inteligência artificial, desde a concepção até o lançamento.

**Especialista em ética de inteligência artificial:** Responsável por garantir que os sistemas de inteligência artificial sejam desenvolvidos e usados de maneira ética e responsável.

Os líderes, gestores e empreendedores focados em resultados devem conhecer e utilizar a tecnologia e inteligência artificial por vários motivos, incluindo:

**Melhoria da eficiência e produtividade:** A tecnologia e a inteligência artificial podem ajudar a automatizar processos e rotinas, reduzindo a quantidade de tempo e recursos necessários para realizar tarefas diárias. Isso pode ajudar a aumentar a eficiência e produtividade da equipe, o que é fundamental para alcançar resultados positivos.

**Análise de dados:** A tecnologia e a inteligência artificial permitem que os líderes colem e analisem grandes quantidades de dados. Com essa análise, é possível obter insights valiosos que podem ser usados para tomar decisões mais informadas e embasadas em dados.

**Melhoria da experiência do cliente:** A tecnologia e a inteligência artificial podem ajudar a melhorar a experiência do cliente. Por exemplo, a análise de dados pode ser usada para personalizar o atendimento ao cliente e garantir que as necessidades de cada cliente sejam atendidas de forma mais eficiente e eficaz.

**Identificação de oportunidades de negócios:** A tecnologia e a inteligência artificial podem ajudar a identificar novas oportunidades de negócios e inovação. Com a análise de dados, é possível identificar tendências e necessidades do mercado, o que pode levar a novos produtos, serviços ou soluções que possam ajudar a empresa a alcançar melhores resultados.

**Aperfeiçoamento nas tomadas de decisões:** A tecnologia e a inteligência artificial podem ajudar os líderes e gestores a tomar melhores decisões.

## **NA PRÁTICA:**

### **Como manter-se relevante com o avanço da inteligência artificial.**

A inteligência artificial não irá substituir todas as habilidades humanas. Embora a inteligência artificial seja capaz de executar tarefas específicas com grande eficiência, há muitas habilidades que são exclusivas dos seres humanos e que não podem ser replicadas por máquinas.

A inteligência artificial pode ser treinada para reconhecer padrões em grandes conjuntos de dados, mas não pode substituir a capacidade humana de ser criativo, pensar criticamente e tomar decisões éticas. Além disso, as habilidades humanas, como a empatia, a capacidade de se comunicar efetivamente e a capacidade de lidar com situações imprevisíveis, não podem ser replicadas pela inteligência artificial.

Em vez de substituir habilidades humanas, a inteligência artificial complementa e melhora o trabalho humano, a inteligência artificial ajuda os profissionais de saúde a diagnosticar doenças mais precisamente e os advogados a pesquisar com mais eficiência a legislação e os casos de tribunal.

Aqui estão algumas sugestões para se preparar para a era da inteligência artificial:

- **Aprender novas habilidades:** É importante estar aberto a aprender novas habilidades que complementem o seu



conjunto de habilidades atual. Por exemplo, se você é um médico, pode se beneficiar ao aprender a usar a inteligência artificial para ajudar no diagnóstico e tratamento de pacientes.

- Desenvolver habilidades de tecnologia: Aprender habilidades de tecnologia, como programação e análise de dados, pode ser útil para se manter competitivo no mercado de trabalho. Mesmo que você não esteja trabalhando em um campo diretamente relacionado à tecnologia, essas habilidades podem ajudá-lo a se tornar mais versátil e aumentar sua empregabilidade.
- Aprender a trabalhar com a inteligência artificial: Para muitas profissões, será importante entender como a inteligência artificial pode ser usada para ajudar em tarefas específicas.
- Manter habilidades humanas: A inteligência artificial ainda não pode substituir habilidades humanas, como empatia, criatividade e pensamento crítico. É importante manter e desenvolver essas habilidades para se manter relevante no mercado de trabalho.
- Manter-se atualizado: A tecnologia está evoluindo rapidamente e é importante manter-se atualizado com as tendências e avanços mais recentes. Participar de cursos, conferências e eventos relacionados à sua área de atuação pode ajudá-lo a se manter atualizado e competitivo no mercado de trabalho.

## CAPÍTULO SETE - PERFORMANCE E RESULTADOS INTENSOS OU CONSISTENTES

*"Nada é difícil se for dividido em  
pequenas partes. Dívida grandes  
tarefas em tarefas menores e deguste  
com prazer a alta performance."*

Henry Ford

### **PORQUE É IMPORTANTE**

Performance, no contexto geral, refere-se ao desempenho ou à execução de uma determinada atividade, processo ou sistema. É uma medida da eficiência, eficácia, qualidade ou sucesso de uma ação ou resultado em relação a um objetivo ou padrão específico.

Em diferentes áreas, o termo "performance" pode ter significados ligeiramente diferentes. Aqui estão alguns exemplos de como o conceito de performance é aplicado em várias áreas:

1. Artes Cênicas: Na dança, teatro ou música, a performance refere-se à apresentação de uma peça diante de um público. A performance artística envolve a expressão criativa e a execução de um trabalho para entreter, inspirar ou transmitir uma mensagem.

2. Esportes: A performance esportiva diz respeito ao desempenho de atletas ou equipes em competições esportivas. Envolve habilidades físicas, técnicas e táticas, bem como aspectos mentais e emocionais que afetam o desempenho em um determinado esporte.

3. Computação: No contexto da tecnologia da informação, a performance refere-se ao desempenho de um sistema computacional. Pode ser medido em termos de velocidade de processamento, tempo de resposta, capacidade de armazenamento ou eficiência energética.

4. Negócios: Nas organizações, a performance é geralmente avaliada em relação a metas e objetivos estabelecidos. Pode ser medida em termos de indicadores-chave de desempenho (KPIs), como receita, lucro, satisfação do cliente ou produtividade.

5. Psicologia e Autoaperfeiçoamento: A performance pessoal refere-se ao desempenho individual em várias áreas da vida, como trabalho, estudos, relacionamentos ou habilidades pessoais. Pode envolver a busca de melhorias contínuas e o alcance de metas pessoais.

*Estar num ambiente de ALTA performance é o caminho mais seguro para você aprender a performar, fazendo um esforço inteligente. Por isso: 1. Escolha um treinador que fale o que você precisa ouvir, não o que quer ouvir; 2. Escolha estar em ambientes com padrões mais elevados que o anterior. Nesses, acredite, você vai crescer muito mais rápido; 3. Escolha crescer com os melhores de sua área, seu segmento ou sua*

*indústria; 4. Escolha estar em ambientes que fazem você se concentrar totalmente no plano A e não dispersar com planos B, C, D; 5. Escolha ser resiliente e antifrágil hoje, agora.*

Livro 100% presente, Joel Jota.

## **VAMOS MAIS FUNDO**

Independentemente do âmbito em que se aplica, a performance é um fator determinante para o sucesso. E para alcançar a performance desejada, é necessário investir em desenvolvimento pessoal e profissional, prática constante, gestão do emocional, estratégia e inovação.

A performance é uma força motriz que impulsiona a busca da excelência em todos os aspectos da vida. Ela não se limita apenas ao palco ou ao esporte, mas se estende a cada ação que empreendemos. Afinal, é através da performance que revelamos nosso potencial, alcançamos nossos objetivos e superamos desafios.

Para atingir um alto nível de performance, é fundamental aprimorar habilidades, manter a disciplina e superar obstáculos com determinação. A performance não se trata apenas de talento natural, mas também do compromisso de se tornar a melhor versão de si mesmo.

Então, lembre-se, a performance é a chave que desbloqueia o potencial humano. É o caminho que nos leva da aspiração à realização. Dedique-se a aprimorar sua performance em tudo que faz, e você verá que os limites do que é possível se expandirão diante de você.

Porque ter a performance?

**Melhora a eficiência:** A performance ajuda a executar tarefas de forma mais eficiente e produtiva, permitindo que você alcance mais em menos tempo.

**Ajuda a alcançar objetivos:** A performance é fundamental para alcançar objetivos e metas, tanto pessoais quanto profissionais. Aumentar sua performance pode ajudá-lo a se aproximar de suas metas de forma mais rápida e eficaz.

**Aumenta a confiança:** Quando você é capaz de realizar tarefas com facilidade e rapidez, isso aumenta sua confiança e autoestima, permitindo que você se sinta mais capaz e confiante em suas habilidades.

**Melhora a competitividade:** A performance é um fator importante na competitividade, tanto no mercado de trabalho quanto em outras áreas da vida. Aqueles que têm uma performance superior tendem a ser mais procurados e valorizados.

Ajuda a desenvolver habilidades: A busca pela performance pode ajudá-lo a desenvolver habilidades específicas, permitindo que você se torne mais especializado em uma determinada área e aumentando seu valor no mercado de trabalho.

Aumenta a satisfação: Quando você é capaz de executar tarefas com facilidade e rapidez, isso pode aumentar sua satisfação com o trabalho ou atividade em que está envolvido.

## **Na Prática:**

- Estabeleça metas claras: Defina metas específicas, mensuráveis, alcançáveis, relevantes e com prazo definido (metas SMART) para orientar suas ações e acompanhar seu progresso.
- Pratique a gestão do tempo: Utilize técnicas de gerenciamento do tempo, como a técnica Pomodoro, para melhorar a produtividade e a eficiência. Divida suas tarefas em blocos de tempo focados e faça pausas regulares para manter o foco e a energia.
- Aprenda a priorizar: Identifique as tarefas mais importantes e urgentes e foque nelas primeiro. A habilidade de priorizar ajudará a evitar a procrastinação e a maximizar a utilização do tempo e dos recursos disponíveis.
- Busque feedback: Peça feedback construtivo de colegas, supervisores ou mentores para identificar áreas de

melhoria e pontos fortes. Utilize esse feedback para ajustar seu desempenho e aprimorar suas habilidades.

- **Pratique a automotivação:** Desenvolva um mindset positivo e uma atitude motivada em relação às suas metas e objetivos. Encontre formas de se manter motivado(a), seja estabelecendo recompensas pessoais, visualizando o sucesso ou buscando inspiração externa.

## **RESULTADOS INTENSOS OU CONSISTENTES**

*“Os resultados são o que importa, não as desculpas.”*

Jim Rohn

### **PORQUE É IMPORTANTE**

Obter resultados intensos ou consistentes significa alcançar um desempenho de alto nível ou resultados satisfatórios de forma contínua e confiável. Essa expressão pode ser aplicada em diversas áreas, como negócios, esportes, artes e educação.

Resultados intensos são aqueles que são alcançados com um esforço e dedicação acima do normal, que superam as

expectativas ou atinge níveis de excelência. Trata-se de ir além do padrão ou das medições típicas e de uma forma rápida.

## **VAMOS MAIS FUNDO**

Vários estudos científicos demonstraram que os resultados intensos podem ser alcançados em uma variedade de áreas, incluindo saúde, negócios e educação. Por exemplo, um estudo publicado no *Journal of Applied Psychology* mostrou que os funcionários que se esforçaram ao máximo em seus empregos tiveram maior probabilidade de ser promovidos do que aqueles que não se esforçaram tanto.

Um atleta que treina com intensidade pode melhorar seu desempenho em breve tempo. Um empresário que trabalha duro pode construir um negócio de sucesso em poucos anos. Um estudante que se dedica aos estudos pode obter boas notas e ser aprovado em um exame difícil.

Os resultados intensos podem ser alcançados por qualquer pessoa, mas exigem esforço, dedicação e comprometimento. Se você está procurando alcançar resultados significativos em sua vida, não tenha medo de se esforçar ao máximo.

Por outro lado, resultados consistentes envolvem manter um desempenho estável, confiável e previsível ao longo do tempo.

Isso significa que uma pessoa ou organização é capaz de alcançar resultados positivos e repetíveis com regularidade,



independentemente das circunstâncias externas que possam influenciar o processo.

Por exemplo, um atleta que tem resultados consistentes é aquele que mantém um nível elevado de desempenho ao longo de várias competições, mesmo quando enfrenta condições diferentes, como mudanças no clima ou na altitude. Da mesma forma, uma empresa que tem resultados consistentes é aquela que é capaz de atender às expectativas dos clientes e manter um fluxo de receita estável ao longo do tempo, independentemente de fatores externos, como a concorrência ou as flutuações do mercado.

Os resultados consistentes são importantes porque permite que as pessoas e organizações estabeleçam expectativas realistas e construam uma reputação de confiabilidade e qualidade. Além disso, a capacidade de manter um desempenho estável ao longo do tempo pode levar a um sucesso duradouro e uma vantagem competitiva no mercado.

A obtenção de resultados intensos ou consistentes geralmente requer esforço, dedicação, habilidades aprimoradas, planejamento estratégico e a capacidade de se adaptar a desafios e mudanças. É importante definir metas claras, ter um plano de ação, monitorar o progresso e realizar ajustes quando necessário.

No final, a busca por resultados intensos ou consistentes está diretamente ligada à excelência e ao sucesso em uma determinada área ou contexto, e pode ser impulsionada pela motivação pessoal, pela competição saudável ou pelo desejo de superar desafios.

*Em algum momento da vida, você vai precisar de fé para acreditar em si mesmo e de coragem para sustentar a sua trajetória até a linha de chegada. Contudo, se tiver a ultracoragem, você vai além de todos os limites que poderiam impedi-lo.*

Ultracorajoso, verdades inquestionáveis para alcançar a alta performance profissional. Joel Jota

### **Na Prática:**

- Defina metas desafiadoras: Estabeleça metas que vão além do que é considerado "normal" ou "padrão" para incentivar resultados intensos. Ao mesmo tempo, certifique-se de que as metas sejam realistas e alcançáveis para promover a consistência.
- Desenvolva um plano de ação detalhado: Crie um plano estratégico que aborde os passos específicos necessários para alcançar seus objetivos. Divida as metas em tarefas menores e acompanhe o progresso regularmente.
- Pratique a disciplina e a consistência: Estabeleça uma rotina diária ou semanal que priorize as tarefas relacionadas aos seus objetivos. Mantenha-se fiel a essa rotina e adote práticas consistentes para garantir a execução contínua.
- Faça revisões regulares de desempenho: Realize análises periódicas para avaliar seu progresso em relação às metas

estabelecidas. Identifique áreas de melhoria, aprenda com os sucessos e os fracassos e ajuste sua abordagem conforme necessário.

- Cultive uma mentalidade de crescimento: Acredite na sua capacidade de aprender, crescer e melhorar constantemente. Encare os desafios como oportunidades de aprendizado e veja os erros como parte do processo de aprimoramento.
- Estabeleça rituais de foco: Crie hábitos que promovam o foco e a concentração durante suas sessões de trabalho. Desligue as distrações, estabeleça períodos dedicados a tarefas específicas e pratique a atenção plena para maximizar a produtividade.
- Busque feedback e mentorias: Procure orientação e conselhos de pessoas experientes em sua área de atuação. Aprenda com os outros, receba feedback construtivo e aproveite a sabedoria e as perspectivas de profissionais estabelecidos.

## **\*\*PLANNER DE ROTINAS DIÁRIAS PARA OS LÍDERES DE RESULTADOS - 30 DIAS DE FORTALECIMENTO\*\***

Este planner foi especialmente desenvolvido para aprimorar seus conhecimentos e habilidades fundamentadas através deste livro.

Ao seguir este programa por 30 dias, você estará fortalecendo os pilares do autoconhecimento, perfil comportamental, inteligência emocional, comunicação assertiva, marca pessoal, networking, aprendizado permanente, inovação e performance e resultados consistentes ou intensos. Foram feitas sugestões que poderão ser adequadas de acordo com a sua rotina.

**Esta é a última etapa para que realmente você se torne um líder, gestor e empreendedor de resultados!**

### **Dia 1-5: Autoconhecimento**

- ✓ 7h00 - Medite e reflita por 10 minutos sobre suas metas e valores pessoais.
- ✓ 12h30 - Faça um diário de gratidão e anote três coisas pelas quais é grato(a) diariamente.
- ✓ 19h00 - Realize uma análise SWOT pessoal (forças, fraquezas, oportunidades e ameaças) para identificar áreas de melhoria.

## **Dia 6-10: Perfil Comportamental**

- ✓ 8h30 - Pesquise e estude os diferentes tipos de perfis comportamentais (DISC, MBTI, entre outros).
- ✓ 15h00 - Observe como você e as pessoas ao seu redor se comportam em diferentes situações e identifique padrões.
- ✓ 20h00 - Adapte-se ao estilo de comunicação de outras pessoas para aprimorar sua habilidade de se relacionar.

## **Dia 11-15: Inteligência Emocional**

- ✓ 6h45 - Pratique a respiração consciente por alguns minutos diariamente para acalmar a mente e as emoções.
- ✓ 13h15 - Observe suas reações emocionais em situações desafiadoras e busque compreendê-las melhor.
- ✓ 18h30 - Leia livros ou artigos sobre inteligência emocional e aplique os conceitos aprendidos no seu dia a dia.

## **Dia 16-20: Comunicação Assertiva**

- ✓ 9h00 - Exercite a escuta ativa em suas conversas, demonstrando interesse genuíno pelo que os outros têm a dizer.
- ✓ 16h30 - Pratique técnicas de comunicação não violenta para expressar suas opiniões e sentimentos de forma clara e respeitosa.

- ✓ 20h45 - Faça um treinamento de oratória ou participe de grupos de debates para aprimorar suas habilidades de fala em público.

### **Dia 21-25: Marca Pessoal e Networking**

- ✓ - 7h30 - Defina sua marca pessoal e o que você deseja que os outros associem a você como um(a) líder de resultados
- ✓ - 12h00 - Atualize seu perfil nas redes sociais para refletir sua marca pessoal e conectar-se com pessoas da sua área de atuação.
- ✓ - 18h15 - Participe de eventos de networking, seja online ou presencial, para ampliar sua rede de contatos profissionais.

### **Dia 26-30: Aprendizado Permanente, Inovação, Performance e Resultados Intensos ou Consistentes**

- ✓ 9h30 - Reserve tempo diariamente para ler livros, artigos ou assistir a palestras sobre liderança, gestão e inovação.
- ✓ 10:30 - Estabeleça metas de aprendizado e desenvolvimento para si mesmo(a) e acompanhe seu progresso ao longo dos dias.
- ✓ 19:30 - Analise seus resultados e identifique oportunidades de melhoria para otimizar sua performance.

Se achar necessário, utilize uma agenda mensal, para controle das suas práticas.

# PLANNER MENSAL

MÊS

ANO

domingo	segunda	terça	quarta	quinta	sexta	sábado

NOTAS

• • • • • • • • • • • • • •

• • • • • • • • • • • • • •

• • • • • • • • • • • • • •

• • • • • • • • • • • • • •

• • • • • • • • • • • • • •

• • • • • • • • • • • • • •

• • • • • • • • • • • • • •

• • • • • • • • • • • • • •

• • • • • • • • • • • • • •

• • • • • • • • • • • • • •

- MUITO IMPORTANTE QUE VOCÊ MENSURE TODOS OS DIAS SE VOCÊ ESTÁ ATINGINDO OS RESULTADOS DESEJADOS.
- SE NÃO ESTIVER ATINGINDO, VERIFIQUE NO CAPÍTULO DA COMPETÊNCIA, O QUE VOCÊ PRECISA MELHORAR.

## CONCLUSÃO

Na conclusão deste livro, desejamos destacar que a jornada da liderança, gestão e empreendedorismo é de autodescoberta e constante evolução. Nas páginas deste livro, exploramos as DEZ COMPETÊNCIAS fundamentais que capacitam você a liderar, gerir e empreender com maestria. Ressaltamos que esta é uma jornada contínua, e essas competências não são as únicas a serem desenvolvidas, mas são as principais que utilizamos no processo de crescimento pessoal e profissional.

O autoconhecimento é a pedra fundamental sobre a qual você construirá suas habilidades como gestor e empreendedor. Afinal, compreender a si mesmo é o primeiro passo para entender e influenciar os outros de maneira eficaz. Neste sentido, as competências de análise de perfis comportamentais, inteligência emocional e comunicação assertiva são essenciais. Liderar, gerir e empreender não são posições isoladas; trata-se de capacitar e inspirar aqueles ao seu redor.

Sua marca pessoal e sua rede de contatos profissionais são recursos valiosos que podem ampliar suas oportunidades de crescimento. A busca constante por aprendizado e a disposição para abraçar a inovação são vitais para manter sua relevância em um mundo em constante mudança.

Ser líder, gestor e empreendedor, não se resume a atingir metas pessoais, mas a capacitar sua equipe a obter resultados notáveis. Lembre-se de que o sucesso deles também é o seu sucesso, e isso é o cerne de uma gestão eficaz.



A jornada que você está prestes a continuar é desafiadora, mas incrivelmente gratificante. O sucesso como gestor de resultados é alcançável quando você se compromete com o autodesenvolvimento e aplica as competências discutidas neste livro no seu cotidiano.

A insatisfação pode ser o ponto de partida para uma transformação incrível. Portanto, não tenha receio de pensar de forma diferente, questionar o status quo e liderar com coragem e autenticidade.

Agradecemos por embarcar conosco nesta jornada de aprendizado e crescimento. Agora, você tem a responsabilidade de continuar evoluindo como Líder, Gestor e Empreendedor focado em resultados. O sucesso é uma conquista que você pode atingir, e este Livro é a ferramenta inicial para essa realização.

Permaneça dedicado ao seu crescimento e à criação de um impacto positivo no mundo por meio da sua liderança, gestão e empreendedorismo. Você tem o potencial de ser um líder, gestor e empreendedor extraordinário, capaz de impulsionar resultados notáveis e inspirar outros a fazerem o mesmo.

Agradecemos por fazer parte desta jornada. Continue liderando com excelência e sendo o gestor e empreendedor que o mundo necessita. Que continuemos a ser uma fonte de inspiração e transformação na sua vida pessoal e profissional. Sucesso!

Com gratidão e entusiasmo,

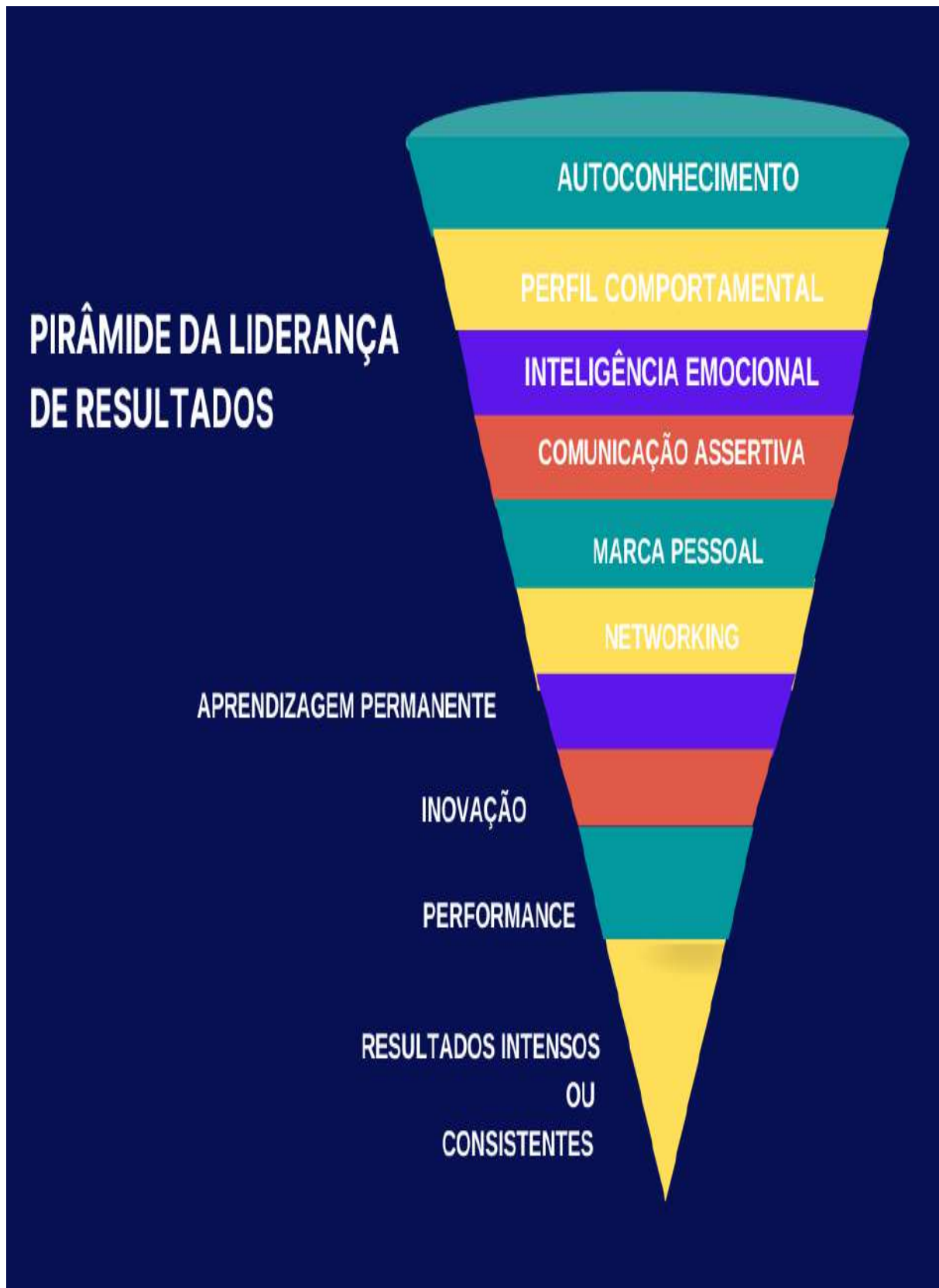
Antonio Marcos e Lorena Queiroz

Treinadores, Escritores e idealizadores do Método Antonio  
Marcos de Liderança e Gestão Featuring Lorena Queiroz

## BIBLIOGRAFIA

- O Poder da Ação, Foco na Prática e O Poder da autorresponsabilidade - Paulo Vieira
- Empreenda sem fronteiras - Bruno Pinheiro
- 100% Presente e Ultra Corajoso - Joel Jota
- Hiperfoco - Chris Bailey
- A Inteligência Emocional, a arte de transformar pensamentos em emoções positivas e Ansiedade, como enfrentar o mal do século - Augusto Cury
- Personal Branding - Arthur Bender
- Como fazer amigos e influenciar pessoas e Venda! - Dale Carnegie
- As 16 Leis do Sucesso e Óbvio que ignoramos - Jacob Petry
- O poder do agora e Um novo mundo - Eckhart Tolle
- A coragem de ser você mesmo e a coragem de ser imperfeito - Brené Brown
- O poder do hábito - Charles Duhigg
- A tríade do tempo - Christian Barbosa
- Especialista em pessoas - Tiago Brunet
- Neurociência - Desvendando o sistema nervoso - Mark F. Bear, Barry W. Connors e Michael A. Paradiso
- Rápido e devagar - Daniel Kahneman
- Essencialismo - Greg Mckeown
- Gestão do Amanhã, Liderança Disruptiva e o Novo código da cultura - José Salibi Neto e Sandro Magaldi
- Organizações Exponenciais - Salim Ismail e Michael S. Malone e Yuri Van Geest

- **Bold: Oportunidades Exponenciais - Peter H. Diamandis e Steven Kotler**



## CASOS PRÁTICOS

### **Caso Prático 01: Superando a Crise Financeira**

**Contexto:** Em agosto de 2019, assumi um novo cargo de liderança e gestão em um órgão público. O cenário era complexo: os edifícios dessa instituição exigiam manutenção constante e atenção às despesas operacionais. Na primeira semana, uma videoconferência urgente revelou que, a partir de setembro, enfrentaríamos uma severa restrição orçamentária, com a necessidade de cortar cerca de 20% dos custos contratuais.

**Desafio:** Negociar efetivamente com os gestores dos contratos impactados, equilibrando a redução de custos com a manutenção da qualidade dos serviços prestados à comunidade.

**Ação:** Para enfrentar essa adversidade, desenvolvi e implementei um sistema de controle rigoroso para os prazos de vencimento dos contratos. A estratégia envolveu a alocação de orçamentos para cobrir inicialmente três meses de despesas, que gradualmente foram reduzidos para um mês e, em alguns casos críticos, para apenas quinze dias.

**Resultado:** Os resultados foram notáveis. Não só atendemos ao mandato de redução de custos, mas também o superamos. Os gestores, reconhecendo o impacto direto em suas áreas, colaboraram ativamente na identificação das melhores estratégias para minimizar os efeitos nos serviços ao público. Com a ferramenta de monitoramento que implementamos,

garantimos a continuidade de todos os contratos vitais, sem prejudicar a qualidade dos serviços.

**Reflexão e Lições:** Esta experiência reforçou uma lição valiosa: a importância da humildade e da escuta ativa no processo decisório. Aperfeiçoar as habilidades de negociação e assumir a responsabilidade antes de delegar tarefas mostrou-se crucial. Além disso, um monitoramento constante e detalhado provou ser fundamental para a gestão eficaz em tempos de crise.

### **Competências Utilizadas:**

- **Autoconhecimento:** Compreender suas próprias capacidades e limitações para liderar a equipe e implementar mudanças em um momento de crise.
- **Inteligência Emocional:** Gerenciar as emoções próprias e dos gestores, mantendo a calma e a clareza durante as negociações e implementações das novas estratégias financeiras.
- **Aprendizado Permanente:** Aprender rapidamente sobre novas estratégias de controle financeiro e implementação de monitoramento rigoroso.
- **Comunicação Assertiva:** Comunicar de forma clara e eficaz com os gestores sobre a necessidade de cortes de custos e estratégias de manutenção da qualidade dos serviços.
- **Networking:** Utilizar a rede de contatos internos e externos para encontrar soluções e obter apoio durante a crise.

- **Performance:** Implementar as estratégias de controle financeiro com excelência, garantindo a continuidade dos serviços essenciais.
- **Resultados:** Alcançar e superar as metas de redução de custos, mantendo a qualidade dos serviços prestados.

## **Caso Prático 02: Entramos na Era Digital**

**Contexto:** Em novembro de 2019, o presidente do órgão público decidiu implantar o processo digital para substituir os processos em papel. Muitos acreditavam que a mudança iria travar a gestão, devido à falta de infraestrutura tecnológica adequada.

**Desafio:** Convencer os gestores e servidores sobre a necessidade e benefícios da implantação dos processos digitais e superar a resistência interna.

**Ação:** Realizamos visitas a outros órgãos públicos que já tinham implementado processos digitais, selecionamos servidores para treinamentos específicos e criamos uma estratégia de comunicação para garantir a adesão de todos os envolvidos.

**Resultado:** A transição foi bem-sucedida, com a migração completa dos processos físicos para o digital dentro do prazo estipulado pela direção central. O novo sistema melhorou a eficiência e reduziu custos operacionais.

**Reflexão e Lições:** Acreditar nos projetos e estar bem preparado é crucial. Estar cercado das pessoas certas e

comunicar claramente os benefícios das mudanças facilita a transição e adesão.

### **Competências Utilizadas:**

- **Autoconhecimento:** Compreender suas próprias capacidades para liderar a transição digital.
- **Análise de Perfis Comportamentais:** Escolher os servidores certos para o treinamento.
- **Inteligência Emocional:** Gerenciar emoções e resistências durante a mudança.
- **Aprendizado Permanente:** Aprender sobre novas tecnologias e processos digitais.
- **Comunicação Assertiva:** Convencer os gestores e servidores sobre a necessidade da digitalização.
- **Inovação:** Implementar novas tecnologias para melhorar os processos.
- **Performance:** Executar a transição de forma eficiente e dentro do prazo.
- **Resultados:** Alcançar uma digitalização bem-sucedida que melhora a eficiência do trabalho.

### **Caso Prático 03: Correndo Contra o Tempo para Sub-rogar 420 Contratos em 45 Dias**

**Contexto:** Em outubro de 2019, foi decidido centralizar as licitações e contratos nas superintendências regionais, extinguindo as unidades gestoras das gerências executivas. Isso exigia sub-rogar todos os contratos vigentes em um prazo curto.



**Desafio:** Sub-rogar cerca de 420 contratos em 45 dias, com cada contrato exigindo 35 tarefas específicas.

**Ação:** Desenvolvemos um piloto para um contrato, identificamos dificuldades e criamos novos modelos de documentos para agilizar o trabalho. Implementamos um monitoramento semanal para acompanhar o progresso.

**Resultado:** Conseguimos sub-rogar mais de 400 contratos dentro do prazo estipulado, com exceção de dois contratos devido a problemas anteriores na inserção dos dados.

**Reflexão e Lições:** Desenvolver um piloto antes de iniciar grandes projetos é fundamental. A comunicação clara e objetiva e o monitoramento constante são essenciais para o sucesso.

### **Competências Utilizadas:**

- Autoconhecimento: Reconhecer suas capacidades e limitações.
- Inteligência Emocional: Manter a calma e empatia sob pressão.
- Aprendizado Permanente: Adaptar-se rapidamente ao novo processo.
- Comunicação Assertiva: Comunicar claramente as etapas e processos.
- Networking: Utilizar contatos para obter apoio.
- Performance: Realizar a sub-rogação com excelência.
- Resultados: Completar a tarefa no prazo, garantindo a continuidade dos serviços.

## **Caso Prático 04: Agora as Coisas se Acalmaram? Chegou a Pandemia**

**Contexto:** No dia 18 de março de 2020, a Câmara dos Deputados aprovou o pedido de reconhecimento da calamidade pública devido à pandemia da COVID-19. Diversos estados e cidades adotaram o lockdown, impedindo a circulação em lugares públicos e permitindo apenas atividades essenciais. As agências e prédios do INSS foram fechados para readequação, visando reabri-los com segurança epidemiológica.

**Desafio:** Nunca havíamos passado por uma pandemia recente, portanto, não havia parâmetros de como gerir a situação. Precisávamos construir estratégias, projetos, planos e ações do zero, baseados apenas na experiência e conhecimento técnico. Readequar os prédios e comprar insumos de segurança com todos os servidores em casa, durante a escassez mundial de recursos, era um grande desafio.

**Ação:** Iniciamos os trabalhos de readequação dos prédios através dos contratos de manutenção predial, instalando faixas de isolamento e protetores de acrílico nos guichês e mesas. Iniciamos os processos de licitação para adquirir insumos de segurança, apesar da escassez. Conseguimos organizar os estoques mínimos necessários para a reabertura dos prédios.

**Resultado:** Após seis meses de trabalho intenso, conseguimos reabrir todas as agências e prédios administrativos com a estrutura e insumos adequados para atender a população com segurança. O trabalho realizado pelas equipes se tornou referência nacional, sendo destaque em diversos jornais.

**Reflexão e Lições:** Nada é impossível de fazer, mesmo quando nunca foi realizado antes. Basta ter pessoas experientes no lugar certo, orçamento e vontade de fazer as coisas acontecerem.

### **Competências Utilizadas:**

- **Autoconhecimento:** Compreender suas capacidades e limitações para lidar com a crise pandêmica.
- **Inteligência Emocional:** Gerenciar emoções em um momento de crise e incerteza.
- **Aprendizado Permanente:** Aprender rapidamente sobre medidas de segurança e adaptações necessárias.
- **Comunicação Assertiva:** Informar claramente sobre as medidas de segurança e procedimentos.
- **Networking:** Utilizar contatos para obter insumos e recursos em meio à escassez.
- **Inovação:** Implementar novas soluções para adaptação durante a pandemia.
- **Performance:** Garantir a readequação dos prédios e a continuidade dos serviços de forma segura.
- **Resultados:** Conseguir a reabertura dos prédios com segurança, destacando-se nacionalmente pelo trabalho realizado.

## **Caso Prático 05: Temos Poucos Servidores, o Que Fazemos?**

**Contexto:** Devido à sub-rogação dos contratos e à extinção das unidades de gestão das gerências executivas, fomos obrigados a elaborar licitações centralizadas tanto na área de prestação de serviços quanto em aquisições. A estrutura precisava ser simplificada para operar com menos servidores.

**Desafio:** Verificar se havia empresas capazes de atender aos novos contratos centralizados e elaborar a transição dos contratos antigos para os novos.

**Ação:** Realizamos um alinhamento prévio entre as áreas administrativa, jurídica e técnica. Fizemos uma pesquisa de mercado para analisar o potencial das empresas. Optamos por iniciar o projeto pelos contratos mais complexos, primeiro a vigilância e depois a limpeza.

**Resultado:** A transição dos contratos foi relativamente tranquila, com empresas bem estruturadas ganhando as licitações. Criamos a assessoria jurídica permanente para acompanhar desde o início a elaboração dos editais.

**Reflexão e Lições:** A participação das áreas administrativa, jurídica e técnica desde o início é essencial. Pesquisar e ouvir o mercado, ter paciência para projetos mais longos e deixar o ego de lado são fundamentais.

### **Competências Utilizadas:**

- **Autoconhecimento:** Reconhecer suas capacidades e limitações ao centralizar licitações.

- **Análise de Perfis Comportamentais:** Escolher servidores adequados para as novas responsabilidades.
- **Inteligência Emocional:** Gerenciar emoções ao lidar com mudanças estruturais.
- **Aprendizado Permanente:** Adquirir novos conhecimentos sobre centralização de processos.
- **Comunicação Assertiva:** Comunicar claramente a necessidade e benefícios da centralização.
- **Networking:** Utilizar contatos para facilitar a transição e encontrar empresas capacitadas.
- **Performance:** Executar a centralização de forma eficiente.
- **Resultados:** Reduzir a quantidade de contratos e garantir uma transição suave

## **Caso Prático 06: O Primeiro Encontro de Gestores após a Pandemia**

**Contexto:** Após diversas mudanças e o isolamento devido à pandemia da COVID-19, decidi realizar o primeiro encontro técnico presencial com gestores e alguns executores para alinhar estratégias e discutir melhorias.

**Desafio:** Conseguir orçamento, um local adequado, organizar deslocamentos e preparar a programação.

**Ação:** Solicitei autorização da diretora da área e convidei uma servidora experiente para ajudar na elaboração da programação e organização do evento. Criamos um grupo no WhatsApp para alinhar as ações e definimos a lista de participantes e temas das oficinas.

**Resultado:** O encontro contou com a presença de autoridades como o Ministro da Previdência, senadores e diretores. Mais de 120 gestores participaram durante os cinco dias do evento, que incluiu diversas oficinas e discussões para aperfeiçoamento das áreas de licitações, contratos, logística, engenharia, patrimônio imobiliário, orçamento, finanças e contabilidade.

**Reflexão e Lições:** Reuniões presenciais têm um clima peculiar e são fundamentais para alinhar interesses e estratégias. O princípio de Pareto é evidente: 80% dos resultados vêm de 20% das causas.

### **Competências Utilizadas:**

- **Autoconhecimento:** Compreender suas capacidades para organizar um grande evento.
- **Inteligência Emocional:** Gerenciar emoções e conflitos de interesse durante o encontro.
- **Aprendizado Permanente:** Adquirir conhecimentos sobre organização de eventos.
- **Comunicação Assertiva:** Comunicar claramente as expectativas e logística do evento.
- **Networking:** Utilizar contatos para garantir a participação de autoridades e gestores.
- **Performance:** Realizar o evento de forma eficiente e bem organizada.
- **Resultados:** Conseguir um encontro produtivo com participação de alto nível.

## **Caso Prático 07: O Que Fazemos com Esses Prédios Velhos e Ociosos?**

**Contexto:** Em outubro de 2016, iniciamos a busca por soluções para prédios antigos e com espaços ociosos em Curitiba. As reformas eram inviáveis devido aos altos custos e problemas de acessibilidade.

**Desafio:** Encontrar uma solução para obter novos prédios mais adequados sem o ônus dos prédios antigos.

**Ação:** A Procuradora Federal encontrou o modelo de permuta utilizado pelo Exército, onde o órgão troca seu imóvel por outro mais adequado. Definimos um modelo padrão com a participação das áreas administrativa, técnica e jurídica para implantar as permutas.

**Resultado:** Durante minha gestão, implantamos duas permutas nas cidades de Brusque e Blumenau, obtendo novos prédios mais modernos e adequados, além de valores adicionais para os cofres públicos.

**Reflexão e Lições:** Com desejo e vontade política, soluções podem ser encontradas para qualquer problema. Sempre busque pessoas certas para ajudar a implantar soluções.

### **Competências Utilizadas:**

- Autoconhecimento: Reconhecer capacidades e limitações ao buscar soluções para imóveis ociosos.

- **Análise de Perfis Comportamentais:** Escolher parceiros adequados para a permuta de imóveis.
- **Inteligência Emocional:** Gerenciar emoções ao lidar com mudanças de infraestrutura.
- **Aprendizado Permanente:** Adquirir conhecimentos sobre processos de permuta de imóveis.
- **Comunicação Assertiva:** Comunicar claramente as vantagens da permuta.
- **Inovação:** Aplicar novas soluções para resolver problemas de infraestrutura.
- **Performance:** Executar a permuta de imóveis de forma eficiente.
- **Resultados:** Obter novos prédios modernos e adequados às necessidades.

### **Caso Prático 08: Manter uma porcentagem dos Servidores no Home Office**

**Contexto:** Devido ao lockdown durante a pandemia, quase 100% dos servidores tiveram que trabalhar de casa. Normativas surgiram regulamentando o trabalho remoto no setor público federal, permitindo a implantação do programa de gestão (home office integral ou híbrido).



**Desafio:** Implantar o home office sem prejudicar o atendimento à população e criar um sistema de mensuração de produtividade.

**Ação:** Pesquisamos como o home office foi implantado em outros órgãos, criamos normas e regras para controle e mensuração dos resultados. Participei ativamente na definição da pontuação das tarefas e conscientização dos gestores sobre horários de reuniões e mensagens.

**Resultado:** Houve aumento da produtividade, especialmente entre mulheres, que conseguiram equilibrar trabalho e cuidados domésticos, resultando em menos afastamentos por problemas de saúde.

**Reflexão e Lições:** Algumas áreas específicas têm aumento de produtividade com home office. Estratégicas podem adotar híbrido, enquanto atendimento ao público deve ser presencial. Cuidar bem dos servidores e suas famílias aumenta a produtividade.

#### **Competências Utilizadas:**

- Autoconhecimento: Compreender capacidades e limitações ao implantar o home office.
- Análise de Perfis Comportamentais: Identificar perfis adequados para o trabalho remoto.
- Inteligência Emocional: Gerenciar emoções e expectativas dos servidores em home office.

- **Aprendizado Permanente:** Aprender sobre melhores práticas de home office.
- **Comunicação Assertiva:** Comunicar claramente normas e expectativas.
- **Inovação:** Implementar tecnologias para facilitar o trabalho remoto.
- **Performance:** Garantir a produtividade e satisfação dos servidores em home

## **Caso Prático 09: 08 Dias para Montar um Prédio de 07 Andares**

**Contexto:** Durante a pandemia de COVID-19, houve a necessidade de readequar os prédios para garantir segurança sanitária. No caso do prédio da agência Florianópolis-Centro, as salas dos peritos médicos não podiam ser readequadas. Decidimos procurar um imóvel mais adequado para centralizar as perícias e otimizar a mão de obra dos peritos.

**Desafio:** Encontrar um prédio adequado, com o espaço necessário e boa localização, em um curto período de tempo. Além disso, estruturar um prédio de sete andares em apenas 08 dias úteis, algo que normalmente levaria pelo menos três meses.

**Ação:** Após consultar órgãos públicos sem sucesso, procuramos um imóvel no mercado para locação. Com um prédio adequado encontrado, foi necessário obter a autorização

do Ministro da Economia devido às restrições orçamentárias. Após a assinatura do contrato, mobilizamos recursos para estruturar o prédio rapidamente.

**Resultado:** Conseguimos a autorização do Ministro da Economia e locamos o prédio. A estrutura foi montada dentro do prazo de 08 dias úteis, oferecendo uma excelente infraestrutura para as salas dos peritos e garantindo a continuidade dos serviços de perícia.

**Reflexão e Lições:** Quando se tem excelentes profissionais na equipe e um bom networking, não há projeto impossível de realizar. Buscar os melhores profissionais para cada função e melhorar constantemente o networking é essencial.

### **Competências Utilizadas:**

- Autoconhecimento: Avaliar a própria capacidade de liderar um projeto de grande escala em um prazo curto.
- Networking: Utilizar a rede de contatos para obter rapidamente um prédio adequado.
- Performance: Montar a estrutura do prédio com eficiência em um prazo recorde.
- Resultados: Alcançar resultados excepcionais na montagem do prédio em 8 dias úteis.

## **Caso Prático 10: A Gestora que Chorou quando chegamos na cidade**

**Contexto:** Em setembro de 2023, o município de Estrela, no Rio Grande do Sul, sofreu uma enchente que afetou 65% da população, incluindo escolas, postos de saúde e empresas. Conheci a Secretária de Desenvolvimento Social e Habitação de Estrela, que desejava locar uma parte do prédio que abrigava a agência do INSS, desativada recentemente.

**Desafio:** Ver a população sofrendo e a secretária sem espaço adequado para atender a população. Precisávamos ceder o prédio do INSS, apesar da falta de norma específica para isso e da cultura da instituição em não ceder espaços durante tragédias.

**Ação:** Recebemos uma ligação do Presidente do INSS autorizando a cessão do prédio, após uma solicitação do Secretário de Segurança Pública do Rio Grande do Sul. Formalizamos o processo rapidamente e autorizamos a cessão do prédio para atender a população afetada.

**Resultado:** O prédio abrigou a estrutura do CRAS e da Brigada Militar, que perdeu materiais essenciais durante a enchente. Conseguimos proporcionar um espaço adequado para atender a população de Estrela.

**Reflexão e Lições:** O interesse público deve sempre vir antes de normas e empecilhos burocráticos. Líderes devem estar dispostos a adaptar e criar normas para melhor atender a população em situações de emergência.

## **Competências Utilizadas:**

- Inteligência Emocional: Compreender e gerenciar as emoções durante a tragédia.
- Comunicação Assertiva: Comunicar de forma clara e eficaz com os gestores do INSS e a comunidade.
- Networking: Colaborar com a Secretaria de Desenvolvimento Social e Habitação e outras entidades.
- Resultados: Utilizar o prédio do INSS para atender a população afetada pela tragédia.

## **Caso Prático 11: Não Deixem Fechar o Hospital de Reabilitação**

**Contexto:** Em um determinado governo estadual do Paraná, iniciou-se a construção de um hospital de reabilitação em um terreno invadido. A negociação para a compra do terreno não se concretizou, resultando em uma construção ilegal em área pública.

**Desafio:** Concluir a venda do terreno para o governo do estado, resolvendo um embate que se arrastava há décadas.

**Ação:** Retomamos as negociações em 2017 e tentamos duas vezes sem sucesso. Em 2023, conseguimos retomar as negociações com o governo estadual atual e avançar com a venda do terreno.

**Resultado:** Em dezembro de 2023, concluímos a venda do imóvel para o governo do Paraná, resolvendo um problema de décadas e garantindo um atendimento melhor à população. O governo federal recebeu mais de 35 milhões, destinados ao pagamento dos benefícios dos segurados do INSS.

**Reflexão e Lições:** Mesmo que governos anteriores não resolvam certos problemas, sempre haverá um governo disposto a solucioná-los. Líderes devem persistir e negociar continuamente para resolver embates complexos.

### **Competências Utilizadas:**

- Networking: Retomar negociações com o governo do Paraná e a Secretaria da Fazenda.
- Comunicação Assertiva: Comunicar de forma clara e eficaz durante as negociações.
- Performance: Concluir a venda do terreno com excelência.
- Resultados: Resolver um impasse de décadas e obter um retorno financeiro significativo para o governo federal.

## **Caso Prático 12: Chegaram os Terceirizados**

**Contexto:** A falta de concursos e o aumento de aposentadorias resultaram em uma grande defasagem de mão de obra na maior autarquia federal. Decidimos contratar terceirizados para suprir essa necessidade sem infringir as atribuições exclusivas dos servidores públicos.

**Desafio:** Definir as atribuições dos terceirizados, convencer os servidores da necessidade dessa medida e obter autorização da direção central e orçamento.

**Ação:** Elaboramos estudos para a contratação e conseguimos a liberação da presidência do INSS. A licitação foi realizada no segundo semestre de 2023, com os contratos assinados no final de dezembro de 2023.

**Resultado:** A execução dos contratos iniciou em janeiro de 2024. A integração dos terceirizados melhorou a eficiência dos serviços, permitindo que os servidores se concentrassem em tarefas mais complexas.

**Reflexão e Lições:** Ter experiência, preparo, tempo, apoio dos superiores e uma equipe de excelentes profissionais é essencial para implantar projetos com sucesso. Líderes devem buscar e manter o apoio total dos superiores e alinhar propósitos.

### **Competências Utilizadas:**

- Autoconhecimento: Compreender capacidades e limitações ao liderar a implementação da terceirização.
- Análise de Perfis Comportamentais: Determinar quais tarefas podem ser executadas por terceirizados.
- Inteligência Emocional: Gerenciar as emoções e preocupações dos servidores sobre a terceirização.
- Comunicação Assertiva: Comunicar os benefícios da terceirização de forma clara e eficaz.
- Performance: Implementar a terceirização com excelência.

- Resultados: Obter a aceitação dos servidores e alcançar resultados positivos com a terceirização.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao longo deste livro, vimos como o Método Antonio Marcos de Liderança e Gestão pode transformar equipes, impulsionar resultados e criar ambientes de trabalho mais produtivos e harmoniosos. No entanto, os princípios e habilidades abordados aqui transcendem o mundo corporativo e profissional, eles também se aplicam a todos os aspectos da vida, mostrando que aprender a liderar, gerir e empreender é ter um novo estilo de vida.

A liderança começa em casa, onde pais e mães lideram pelo exemplo, cultivando um ambiente de crescimento e aprendizagem para seus filhos. Em um casamento, essas habilidades ajudam a construir uma parceria forte e equilibrada, promovendo o respeito mútuo e a comunicação eficaz. No gerenciamento de um lar, a liderança é essencial para manter a organização e o bem-estar de todos os membros da família.

Além do lar, o Método Antonio Marcos de Liderança e Gestão capacita pessoas a assumirem papéis de liderança em suas comunidades e sindicatos, sejam eles formais ou informais, seja também liderando projetos comunitários, participando de grupos de amigos e até na política, os princípios de liderança abordados neste livro oferecem as ferramentas necessárias para causar um impacto positivo e duradouro.



Não deixa de ser um convite para todos nós liderarmos, gerirmos e emprendermos com propósito, paixão e integridade, transformando não apenas nossas vidas, mas também o mundo ao nosso redor.

## **Antonio Marcos**

Treinador de Líderes, Gestores e Empreendedores Escritor e Palestrante

E-mail [treinadorantoniomarcos@gmail.com](mailto:treinadorantoniomarcos@gmail.com)

Instagram e Tik Tok @treinadorantoniomarcos

## **Lorena Queiroz**

Treinadora Comportamental, Líder e Master Coach

E-mail [lorenaqoliveira@gmail.com](mailto:lorenaqoliveira@gmail.com)

Instagram @lorenaqoliveira