



# AUTOLIDERANÇA

Prof. Jacqueline Menezes

## 1. AUTOCONHECIMENTO, AUTOGESTÃO E AUTOLIDERANÇA

A AUTOLIDERANÇA É PROMOVER EM SI MESMO A CAPACIDADE DE SE PERCEBER, SE REINVENTAR, INSPIRAR, TER FOCO NO SEU DESENVOLVIMENTO E A PARTIR DAÍ SER CAPAZ DE INSPIRAR PESSOAS QUE ESTÃO AO SEU REDOR.

### a. Autoconhecimento

Para identificar os fatores internos que inibem o processo de autoliderança é preciso conhecer-se porque você é o primeiro e único responsável para conduzir-se na direção de seus sonhos e desejos de realização.

É necessário conhecer seus valores, suas fraquezas, suas forças, seus princípios, seus sonhos, para saber como realizá-los. É preciso uma tomada de consciência dos padrões pessoais de comportamento mental e emocional; identificação de bloqueios caso houver, e práticas de desenvolvimento pessoal de desbloqueio.

### b. Alcance uma visão realista de si mesmo

Uma das melhores maneiras de aumentar o autoconhecimento é perguntar às pessoas que convivem conosco como eles nos percebem. Isto porque geralmente a maioria dos seres humanos não têm uma visão realista de si mesmo.

Saber como nossos comportamentos e atitudes são percebidos pelos que nos rodeiam é fundamental. Você poderá ficar surpreso ao constatar a imensa distância entre nossas intenções e as percepções que as pessoas têm de nós. Ouvir algumas coisas “dói” um pouco, no entanto, se este autoconhecimento vier acompanhado de um plano de ação para uma melhora pessoal, é uma atitude altamente proveitosa.

### c. O conhecimento das circunstâncias

Onde estou? Parece uma pergunta simples, mas na realidade ela exige da pessoa um grau de consciência muito claro de seu contexto de vida; um mapeamento de onde está atuando, como é este contexto e sua participação nele; quem são os “outros” que estão à sua volta e como eles o influenciam ou influenciam seus caminhos.



#### **d. Onde quero chegar?**

É necessário ter um mapa mental de seus objetivos para caminhar em direção a eles, porque não se alcança algo que não se consegue definir muito bem. Clareza e convicção de objetivos são fundamentais. Indecisões e incertezas são inimigas da autoliderança.

#### **e. Liberdade e autodeterminação**

Para autoliderar-se é preciso ser livre e autodeterminado, o que significa não ser escravo de pessoas, paradigmas obsoletos, dogmatismos sociais. A autoliderança só pode ser alcançada por meio de uma dinâmica autêntica e genuína. Qualquer um que imite ou siga atitudes e comportamentos dos outros, reduz a própria capacidade de encontrar o caminho da autoliderança.

#### **f. Planejamento Estratégico Pessoal**

Planejamento Estratégico Pessoal é um método de gerenciamento de vida, que envolve mudanças de hábitos e atitudes, tão necessários ao desenvolvimento da autoliderança. Alcança-se, dessa forma, um melhor nível de organização, maior eficiência do uso do tempo e dos recursos pessoais, assim como o desenvolvimento de habilidades pessoais e eliminação de hábitos negativos.

O planejamento estratégico ajuda a oferecer uma direção à vida do indivíduo, pois dá sustentação a qualquer tomada de decisão presente e avalia situações futuras desejadas.

#### **g. Abertura para aprender**

Voltar-se para o seu interior, para desenvolver-se no sentido da autoliderança, significa estar disposto ao aprendizado. Desenvolvimento é aprendizado constante, é aprender mais sobre si mesmo, a interpretar e a se colocar melhor no ambiente em que vive; conhecer-se para saber como motivar-se; aprender a definir-se e fazer escolhas; aprender a sustentar-se no caminho escolhido.

#### **h. Responsabilidade**

A autoliderança está estreitamente correlacionada com a responsabilidade. Muitas pessoas temem a responsabilidade vendo-a como um peso; na verdade ela é um



compromisso com valores e objetivos, e permite a consciência de que podemos ser o agente impulsionador de tais valores. Medo de responsabilidade pode estar ligado à falta de autoconfiança, baixa autoestima. Autoliderança é assumir a responsabilidade por si mesmo.

#### **i. Disciplina**

Uma pessoa que tem autoliderança é disciplinada porque, para alcançar objetivos, é necessária disciplina. Se o objetivo é ter autoliderança e não se tem disciplina; alcançar autodisciplina vem antes. É ter tempo e disposição para dedicar-se à prática do autodesenvolvimento, agendar programas e cursos e cumpri-los, persistir nos exercícios até alcançar a meta.

#### **j. Identificação de barreiras**

O que nos impede de alcançar nossos objetivos? É importante identificar as obstruções e os motivos, e definir estratégias eficazes para vencê-los utilizando raciocínios lógicos, além de situações emocionais que estejam travando a assertividade.

#### **k. Rompendo as amarras**

Desenvolver-se em direção a autoliderança é romper com amarras, porque ela é um grau de evolução que exige padrões de equilíbrio e sustentabilidade de forma elevada. Para alcançar este patamar é necessário romper bloqueios, superar-se, romper com padrões de comportamentos e atitudes já adquiridos e adquirir novos, avançar para uma etapa adiante na evolução humana e, com toda naturalidade, assenhorar-se de novos paradigmas. É o que todo desenvolvimento exige.

#### **l. Viaje pelo seu interior**

Desbravar o próprio interior é necessário sempre que se falar em autodesenvolvimento. Faça dessa viagem uma aventura. A jornada do crescimento pessoal, da liderança e do sucesso começa pelo lado de dentro.



Todo mundo que deseja ser um verdadeiro líder deve primeiro liderar-se. Um líder de si próprio sabe onde está e onde quer chegar, sabe o caminho, tem um mapa e também sabe onde encontrar apoio para trilhar o caminho. Ninguém faz nada sozinho.



## 2. RODA DA VIDA – REFLETINDO SOBRE ÁREAS FUNDAMENTAIS

A ferramenta Roda da Vida convida a refletirmos sobre áreas fundamentais da nossa experiência humana. Quando existe um equilíbrio entre elas, nossa vida melhora assim como nossos resultados. Esses setores precisam ser mantidos e desenvolvidos para que a pessoa tenha uma boa vida. Com essa ferramenta, geramos reflexão para cumprir nossa Missão de Vida e construir nosso Legado. Pode ser que tenha acontecido com você se focar em algo e esquecer outras coisas da vida. Damos muita atenção ao trabalho e esquecemos de nosso lazer? Ou damos atenção para nossos amigos e acabamos ficando sem dinheiro?

Como funciona a Roda da Vida Observaremos com calma e atenção setores importantes da vida de qualquer pessoa e que, por diversos motivos, alguns podem eventualmente estar sendo negligenciados. É justamente esse o ponto central desse conteúdo, chamar a atenção para o fato de que conseguiremos ter uma vida próspera, saudável e completa, se estivermos bem não apenas em uma parte dela, mas sim, nela como um todo. Racionalizando quais são essas áreas que circundam nossas vidas, conseguimos fazer um diagnóstico de nosso estado atual. Com isso, ampliamos nossa compreensão e direcionamos nossa energia para setores que estão carentes de cuidado. Essa é uma ferramenta excelente para alcançar um estado desejado, nos ajudando a lembrar de não focarmos em apenas um conjunto de atividades e esquecer outros igualmente importantes para nós. O objetivo é que após internalizarmos essa visão ampla, ela nos sirva de bússola em nossa jornada, buscando e mantendo o equilíbrio entre esses 12 setores da vida conseguimos ter um entorno propício para realizarmos nossas atividades. Essas áreas podem ser visualizadas na ferramenta Roda da Vida.

### Entendendo as 12 áreas da Roda da Vida

#### 1. Saúde e disposição.

Você está com algum problema de saúde? Como está o seu corpo, seu emocional e sua mente? Você se sente uma pessoa saudável? Por que? Quando levanta da cama, qual sua energia para o dia que está começando? Você se sente bem disposto ou parece que tem uma tonelada nas costas? Nossa caminhada na vida



depende de quão saudável estamos, uma vez que é através do nosso corpo, dessa máquina biológica, que usamos para captar informações e interagir com o mundo. Ou seja, quanto mais capaz for nosso sistema, quanto mais curado ele estiver, mais poder será possível ter nessa vida. Maior a chance de construir o seu Legado.

### **3. Desenvolvimento intelectual.**

Você está satisfeito com o quanto você sabe? Durante seu dia a dia, o quanto você compreende os fatos ao seu redor e suas conexões? Quão profunda é sua visão de si mesmo e do mundo? Ter o intelecto em desenvolvimento significa possuir o foco necessário para o contínuo aumento das capacidades e habilidades; a aquisição de conhecimento suficiente para poder ter uma compreensão do que cerca, como as coisas funcionam e como se relacionam.

### **4. Equilíbrio emocional.**

Ao longo do dia, você percebe suas emoções equilibradas ou possui uma oscilação grande? Uma hora está bem, acontece alguma coisa e já fica nervoso ou triste? Essa parte da Roda da Vida traz luz para a manutenção de suas emoções. Quando pensamos em uma semana ou em um mês, existe uma continuidade de sentimentos, ou há uma variação dependendo do momento? Se sim, existe um padrão? Em algum dia da semana ou um período do mês existe um desequilíbrio, uma fase que suas emoções mudam repentinamente? Qual a origem disso? Física ou mental? O que poderia ser feito, que se fosse feito, traria um equilíbrio emocional ao longo do tempo? O que acontece que faz com que seu emocional não seja constante e positivo?

### **5. Realização e propósito.**

Pensando em termos profissionais, o quanto você se sente realizado? Em sua atual ocupação profissional, você se sente bem ou existe alguma outra posição que deseja atuar? Qual o nível de congruência entre o que você faz profissionalmente e sua percepção de propósito de vida? O quanto o seu



propósito de vida e sua profissão se misturam? Atuar profissionalmente além de trazer retornos financeiros e sociais tem a possibilidade de preencher nossa vida com o significado profundo de realização, estando em consonância com a nossa percepção do que viemos fazer nesse mundo.

#### 5. Recursos financeiros.

O que significa recursos financeiros para você? Se pudéssemos trazer ao mundo esse sentido e colocar em números, qual seria a quantia que traria satisfação para você? Você está gerando recursos financeiros compatíveis com suas habilidades e conhecimentos, compatíveis com a sua entrega de valor à sociedade? Com os recursos financeiros suficientes, somos capazes não apenas de custear as nossas despesas mensais, mas também temos condição de manter uma reserva para os projetos maiores de nossas vidas. Tendo em mãos os valores que gastamos mensalmente, o quanto temos em nossas reservas e os valores do que queremos adquirir, conseguimos elaborar um plano de ação e sabermos nossa posição financeira com base em números.

#### 6. Pertencimento.

Finalizando a tríade profissional temos a percepção do pertencimento. Todos nós temos a necessidade fundamental de pertencer a um grupo. Tal necessidade possui uma dimensão coloquial, de forma que indivíduos diferem quanto à motivação pela procura de conexões sociais e o quanto valorizam ser aceitos pelas outras pessoas. Verdadeiramente, de zero a 10, quando pertenço ao meio que estou inserido? Você já parou para pensar o quanto este senso de pertencimento influência direta e indireta que seu trabalho e nos seus resultados? Quais são as pessoas que você atende e quais as soluções que oferece a elas? De que maneira você tem uma atividade profissional significativa? O que você faz não é apenas para ganhar dinheiro, mas sim para oferecer algo de valor à sociedade e sermos remunerados por isso. Afinal, o dinheiro é consequência do que entregamos e não o contrário.





## 7. Família.

Começando nossa reflexão sobre os relacionamentos que temos em nossas vidas, convido você a pensar no primeiro grupo de pessoas que convivemos: a nossa família. Através dessas pessoas nos mantivemos vivos e ao ouvi-los e observá-los desde pequenos conseguimos compreender muito sobre como o mundo funcionava. Elas foram nossos primeiros mapas de um mundo desconhecido e potencialmente perigoso.

## 8. Relações Pessoais.

Como anda o coração? Como anda suas relações interpessoais? Sente-se bem com relação a seus amigos? Sente-se bem com relação a um parceiro ou parceira? E sua relação você mesmo, qual seu nível de satisfação? O quanto você se ama? A forma e a intensidade com que nos relacionamos com as pessoas significativas em nossas vidas e com nós mesmos determina em grande parte a nossa energia e percepção de bem estar. Ao termos relações profundas com quem nos cerca em conjunto com a capacidade de nos conhecermos e curtirmos a nossa própria presença, conseguimos atingir níveis profundos de consciência e satisfazemos uma área fundamental em nossa Roda da Vida.

9. **Vida social.** E os nossos amigos, como estão? Verdadeiramente você se permite sair com sua turma, passar bons momentos juntos de círculos sociais diferentes e energizadores? Estar em contato com outras pessoas permite que ampliemos nossa percepção de mundo, através de suas experiências, suas formas de ver os acontecimentos, sua perspectiva sobre nossa Roda da Vida trazem um rico conhecimento compartilhado que traz para nós formas diversas de compreender o mesmo evento. Isso permite que não tenhamos uma visão única sobre um fato, o que naturalmente é limitada.



## 10. Lazer.

Você tem se dedicado muito ao trabalho e esquece de se divertir? Sente culpa quando tira um tempo para fazer o que gosta? No último mês, quantas vezes fez algo que não tinha uma finalidade a não ser passar bons momentos de vida? Quando olhamos essa primeira área do grupo da Qualidade de Vida, nos lembramos do quanto é importante termos momentos de pausa em nosso dia a dia. Somos máquinas biológicas e precisamos de descanso não apenas físico, mas também mental, emocional e espiritual. Muitos sentem-se culpados quando estão fazendo algo para si. Dizem que estão sendo “inúteis” e até conseguem ouvir em sua mente a voz de algum parente ou professor.

## 11. Plenitude e felicidade.

Qual sua percepção de preenchimento interior? O quanto você percebe alegria dentro de você? Como está sua autoestima? Quantos momentos por dia você tira para olhar para dentro de si e ver como se sente? Inteligência emocional é um elemento crucial para termos uma boa vida. Essa capacidade de se autoconhecer e saber o quanto acha sua vida boa. Estar repleto de significado e energia positiva é um elemento fundamental da vida. De que vale estar com um monte de coisas legais ao redor e dentro de si estar uma bagunça? Estamos na hora de olhar para isso com mais carinho?

## 12. Espiritualidade.

Quando foi a última vez que você pensou em algo que transcende a realidade? O quanto sente que existe uma realidade profunda que influencia sua vida? Pode ser alguma divindade, a natureza, o Universo, uma criança ou qualquer outra coisa que faça sentido para você. Em sua Roda da Vida, o quanto tem dedicado ao plano espiritual. Não falo necessariamente de religião, mas sim de deixar um legado, de fazer algo que impacte na sua vida. O que você pode fazer hoje para dar um pequeno passo nessa direção?



## Como usar a Roda da Vida?

Após a análise e reflexão sobre cada uma, **atribua uma nota de 1 a 10 para a sua percepção de satisfação com relação a ela**. Se precisar de ajuda, volte nas reflexões e perguntas sobre cada área acima.

Depois, observe sua Roda da Vida...

- ✓ As áreas estão equilibradas?
- ✓ Se ela fosse a roda de um carro, ele andaria bem?
- ✓ Se não, qual área quando você der atenção trará mais felicidade nesse momento?
- ✓ Qual gerará mais alavancagem, um ganho nela e talvez em outra?
- ✓ O que você pode fazer hoje para aumentar um ponto nessa área?

Recomendo que refaça a Roda da Vida a cada período de tempo (p.ex. três meses) para avaliar os resultados de suas ações. Isso também vai ajudar para pensar em novas ações. Aproveite!



### 3. ANÁLISE FOFA(SWOT) PESSOAL

O que são pontos fortes? Pontos fracos? Oportunidades? Ameaças?

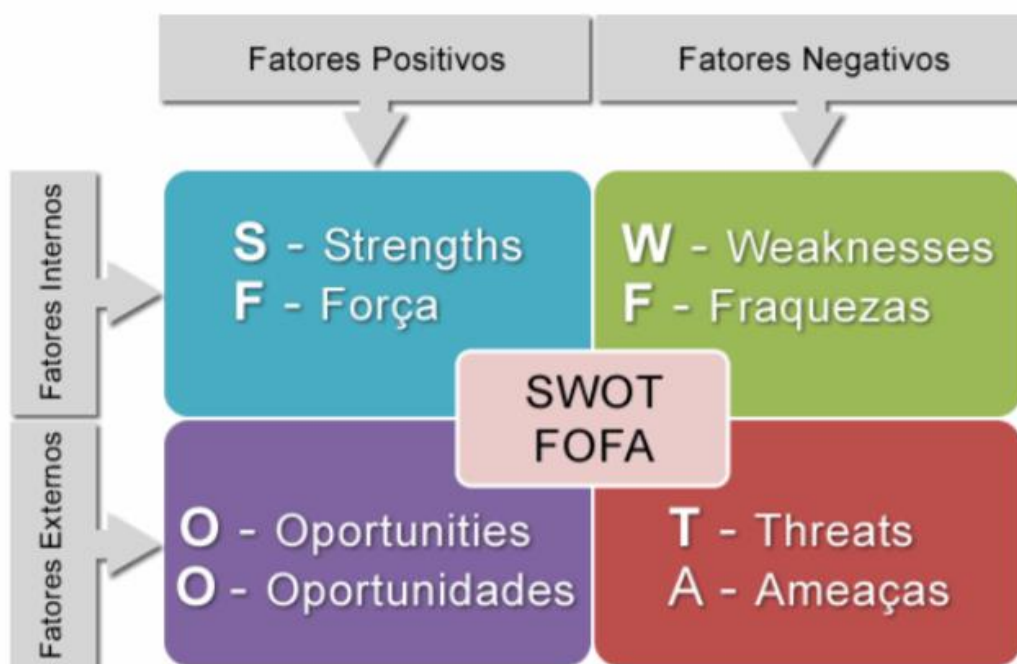
Análise FOFA (SWOT) é uma ferramenta utilizada para fazer análise de cenário (ou análise de ambiente), sendo usada como base para gestão e planejamento estratégico. É um sistema muito simples para verificar a posição estratégica de uma entidade qualquer, seja pessoa física ou jurídica num determinado ambiente.

Em resumo a Análise FOFA auxilia a eliminar os pontos fracos em áreas onde existem riscos e fortalecer os pontos fortes em áreas onde se identificam as oportunidades.

O termo SWOT é uma sigla oriunda do idioma inglês – Strength – Forças, Weaknesses – Fraqueza, Opportunities – Oportunidades, e Threats – Ameaças. Partindo do princípio de que tudo aquilo que acreditamos influencia a nossa realidade, a Análise FOFA Pessoal leva ao autoconhecimento e desenvolvimento pessoal da capacidade realizadora. Também permite uma constante melhora do indivíduo levando-o a uma vida mais equilibrada, produtiva e feliz. É uma ferramenta de desenvolvimento pessoal com base no aprendizado constante, tanto no aspecto pessoal quanto no profissional.

Para essa análise não precisamos de nada além do que um quadro como o abaixo:





Formulei as seguintes perguntas para uma Análise SWOT Pessoal:

### FORÇAS

Perceba quais são as suas vantagens como pessoa ou profissional.

- O que você faz melhor que as pessoas à sua volta?
- Qual característica sua geralmente é mais elogiada?
- Quais valores você tem que os outros não conseguem ter?
- Você faz parte de algum grupo informal? Se sim como ele pode ser um ponto forte para você?
- Qual experiência que você possui que ninguém possui?
- Quais os recursos que você tem acesso que mais ninguém tem?

### FRAQUEZAS

- Identifique as áreas em que haja maior conflito.
- Em que aspectos você pode melhorar?
- Que tipo de atividade ou atribuição você ainda não faz satisfatoriamente?
- Quais tarefas você evita no seu dia-a-dia e porque?
- O que você não se sente confiante em fazer?

- Você se sente confortável com sua formação? Se não, qual detalhe dela que mais lhe causa este sentimento?
- Existe alguma característica pessoal que você acha que te atrapalha? (Por exemplo, você precisa falar em público e se sente tímido)
- As pessoas geralmente esperam algo de você e, por mais que tente, não consegue atender as expectativas?
- Quais são seus vícios no trabalho/vida pessoal que geralmente podem irritar outras pessoas (por exemplo, ficar estressado fácil, chegar atrasado)?

### **OPORTUNIDADES**

- Esforce-se para descobrir as forças que possui e que não estão sendo bem utilizadas.
- Você mantém contato com seus antigos colegas de classe/trabalho e demais pessoas ligadas à sua vida profissional?
- Você está ligado à novas tecnologias ligadas à sua área?
- Qual seu nível de interação com pessoas da sua área?
- Onde existem oportunidades que ninguém está aproveitando? O que você pode fazer para aproveitá-las?
- Quais as novas tendências que estão surgindo que você pode aplicar ao seu dia-a-dia/local de trabalho/vida pessoal?

### **AMEAÇAS**

- Visualize o mundo exterior e seja também um pouco introspectivo para entender o que pode ser prejudicial ao seu objetivo.
- Que obstáculos existem pela frente?
- O que as demais pessoas, estão fazendo?
- Você tem as competências necessárias para o atingimento do objetivo?
- A tecnologia é um problema para você, ela ameaça seu objetivo?
- Quais os obstáculos que você enfrenta hoje na sua vida (financeiro, de desenvolvimento, pessoal)



Então, respondendo com consciência a essas perguntas, analisando o SEU momento pessoal e profissional, podemos traçar o perfil que desejamos para o atingimento do nosso objetivo e definir que rumos tomar a partir daí.

Pode ser que já o façamos de outras maneiras, sem que se queira chamar de SWOT tal exercício, mas há que se ter em mente duas palavras quando tratamos de objetivo: reflexão e planejamento. Duas simples palavras e uma mesma forma de encontrar um caminho

Exercícios crenças e valores

1 – Valores Positivos. O que é mais importante na minha vida? Coloque-os em ordem de importância

2 – Valores Negativos. Liste agora aquilo que você faria de tudo para evitar. Coloque-os também em ordem de importância, começando pelo que você faria de tudo para evitar. Identifique suas crenças.

O que precisa acontecer para eu sentir essas emoções que listei? Faça isso tanto para a lista dos valores positivo quanto para a dos negativos.

Você avalia que alguma dessas crenças está limitando sua qualidade de vida? Se sim, que regras você está disposto a mudar agora para melhorar sua vida para sempre?

EX. Valor positivo – minha família – Crença sou forte por ela.

Valor negativo – pular de paraquedas – Crença morro de medo de altura. Quero ser forte por mim, sem dependência. (Observe que é um valor positivo com uma crença limitante que preciso trabalhar. Medo de altura é limitante, porém não está afetando minha vida. Posso conviver com isso. Observe que a análise é pessoal. Diz respeito a como EU me sinto.