



Cultivando uma mente calma

Por: Juliana Caiuby

Como ter mais foco, presença e melhorar habilidades de liderança através dos princípios e práticas da Atenção Plena.

de 31/05/22 a 21/06/22



Juliana Caiuby
Ancoragem



ancoragem



Oi, eu
sou a Ju!

*"Encorajar talentos a desenvolverem suas
melhores habilidades para evoluírem
pessoal e profissionalmente"*

Juntos vamos
colaborar para evoluir!

Cultivando uma mente calma



(1) Atenção no presente

- práticas simples para céticos e ocupados, que ajudam a valorizar mais o presente e melhorar a concentração.



(2) Autoconsciência e autoconfiança

- como sentimentos podem impactar em nossas atitudes e o que isso tem a ver com autoconfiança.



(3) Resiliência emocional

- como lidar com pensamentos e medos, adotando pausas para escolher a melhor resposta para cada situação.



(4) Liderança com Compaixão

- descubra a maneira de alcançar melhores resultados liderando com atenção plena e compaixão.



Bem-vindos!



Lembretes:

- Estar presente é um presente! *Feche outras janelas*
- Participe! Estamos juntos para interagir e aprender
- Teremos atividades e conversas, dedique sua atenção

Atividades de aplicação

Encontro 3

Colocar um lembrete para diariamente fazer algo que:

- acalma
- energiza
- inspira

Encontro 2

Notar um evento do seu dia a dia que disparou um gatilho interno, observar a sua reação



atenção plena

empatia



compaixão

escuta ativa

gentileza

liderança

atitude **liderança+** ação

empatia

"escutar com a alma"



compaixão

"empatia colocada em prática"

escuta³

"escutar por inteiro, o como, o contexto, sem julgamento"

gentileza

"forma de agir que demonstra amabilidade, atenção, generosidade"

atenção plena

curiosidade

coragem

☆ **inspiração** ☆

colaboração



conexões genuínas

confiança

comprometimento

liderança+

atitude

ação

escuta³

*"escutar por inteiro, o como,
o contexto, sem julgamento"*

③

escutar com
abertura ao
COMO

①

escutar pensando
na sua resposta

②

escutar focado no
O QUE

Conversa em duplas

Liderança que inspira

- Conte sobre alguém no seu trabalho para quem você escolheria reportar diretamente. Quais são as qualidades desta pessoa que você mais admira?
- 4 minutos para cada um falar, procurem praticar o nível 3 de escuta, mantendo abertura para escutar, sem julgamento, presença total. Você não precisa responder, apenas escutar!



"Só podeis escutar quando vossa mente está
quieta, quando não "reage" imediatamente,
quando há um **intervalo** entre a reação e o
que se ouve dizer. Então, nesse intervalo,
há quietude, silêncio".

J. Krishnamurti – filósofo

Empatia

- ...não é aconselhar
- ...não é educar
- ...não é competir pelo sofrimento
- ...não é solidarizar-se
- ...é escutar com a alma
- ...aumenta com gentileza
- ...é possível de se desenvolver
- ...cresce com a percepção de similaridade

Prática da Compaixão



Esta pessoa em algum momento da sua vida, ficou triste, frustrada, brava ou confusa, assim como eu.

Esta pessoa já passou por experiências de sofrimento, assim como eu.

Esta pessoa deseja ficar livre de dores e sofrimentos, assim como eu.

Esta pessoa deseja ser feliz, assim como eu.

Que ela tenha Paz.

Que ela tenha Saúde.

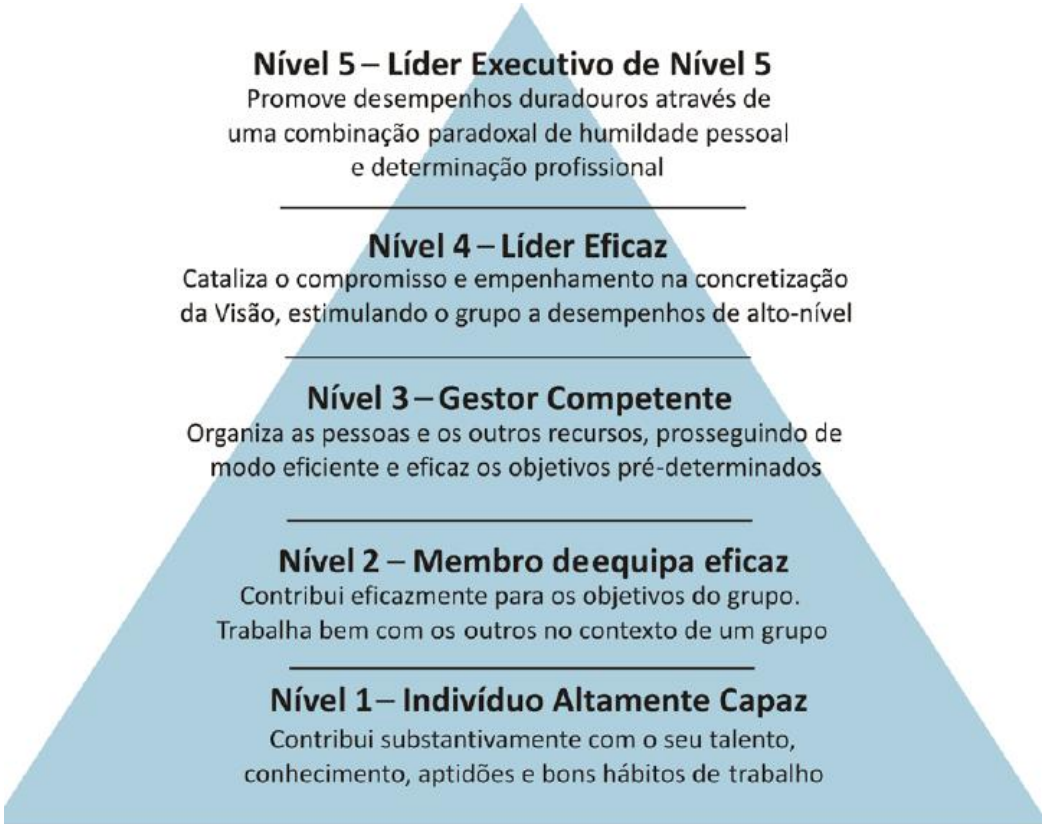
Que ela seja Feliz.

Liderando com Compaixão

- Componente cognitivo: "Eu te entendo"
- Componente afetivo: "Eu sinto"
- Componente motivacional: "Eu quero te ajudar"

Liderança humilde, com ambição para o bem maior: **nós**

Humildade pessoal com determinação profissional



Nível 5 – Líder Executivo de Nível 5

Promove desempenhos duradouros através de uma combinação paradoxal de humildade pessoal e determinação profissional

Nível 4 – Líder Eficaz

Cataliza o compromisso e empenhamento na concretização da Visão, estimulando o grupo a desempenhos de alto-nível

Nível 3 – Gestor Competente

Organiza as pessoas e os outros recursos, prosseguindo de modo eficiente e eficaz os objetivos pré-determinados

Nível 2 – Membro de equipa eficaz

Contribui eficazmente para os objetivos do grupo. Trabalha bem com os outros no contexto de um grupo

Nível 1 – Indivíduo Altamente Capaz

Contribui substantivamente com o seu talento, conhecimento, aptidões e bons hábitos de trabalho

Fonte: Jim Collins

Cultivar uma Mente Calma te ajuda a ter melhor autoconsciência,
mais autoconhecimento, mais confiança, escutar com mais gentileza...

...tudo isso melhora a sua empatia e sua compaixão,
qualidades mais do que necessárias para liderar!



pratique atenção plena!



Jornada: Cultivando uma mente calma

Muito obrigada pela sua atenção!



Juliana Caiuby
Ancoragem



ancor.agem

juliana@ancoragem.net