

LISTA DE PRESENÇA

Aproveite esse momento para atualizar
ou corrigir seu nome e e-mail no **zoom**

Iphone Claudio

Claudio Humberto



Maria

Maria Antônia



clarsouza

Clarice de Souza



Tomaz

Sergio Tomaz





PROGRAMA DE
DESENVOLVIMENTO
LÍDERES
de



Aprimorando a sua resiliência

Encontro 3: Autoestima e Autoeficácia: principal fator

Por: Paulo Sabbag
07.FEV.2024

Aprimorando a sua resiliência

Encontro 1 - Autoavaliação de Resiliência

Encontro 2 - Autoestima e autoeficácia: principais fatores para a resiliência

Encontro 3 - Temperança e otimismo aprendido

21.02 - Encontro 4 - Proatividade, flexibilidade mental e solução de problemas

28.02 - Encontro 5 - Tenacidade, empatia e competência social

ATIVIDADE DE APLICAÇÃO/REFLEXÃO

Encontro anterior

- O crítico Interno é tão destrutivo que desejamos destruí-lo
- Contudo, ele não é um “diabinho” cuja existência está fora de nossa mente, ele é fruto da racionalidade
- Não é possível eliminá-lo; precisamos exatamente de racionalidade para combate-lo: reconhecer sua existência e presença, de modo que seu efeito sobre nós seja anulado
- Combater o crítico interno revela as limitações do pensamento, portanto ajuda outros fatores de resiliência:
 1. **Pensamento preguiçoso:** estereótipos que afetam autoestima; fake news impensadas mas assumidas
 2. **Pensamentos tóxicos recorrentes:** pessimismo crônico; neurose; ideia fixa; descrença
 3. **Pensamento deturpado:** falsa percepção; falsa heurística; pensamento positivo



Temperança e otimismo aprendido

Objetivos de aprendizagem

- Este encontro explora dois fatores mais relevantes para a resiliência, depois da autoeficácia. Otimismo aprendido é aquele que pode ser desenvolvido. Temperança é um traço contemporâneo que na maioria dos indivíduos requer esforço de desenvolvimento.

Programação

- Vivenciar técnica de mindfulness para aprimorar a temperança, além de sugestões para aprimorar esses dois fatores.



OTIMISMO APRENDIDO

Otimismo versus Pessimismo

Otimismo

- Esqueça o “pensamento positivo”: “facilmente nos tornamos prisioneiros do pensamento positivo. Ele confina, fragmenta, é impreciso, ilusório, alimenta-se a si mesmo e é errado” – Jon KABAT-ZINN
- Cria autoengano; fantasia de controlar aquilo a que estamos expostos

Pessimismo

- Sente-se mal subjetivamente: preocupado, ansioso, prostrado, melancólico
- Promove depressão em quem é susceptível a ela
- Não persiste frente a desafios, por isso falha com maior frequência
- Produz inércia ao invés de iniciativa frente a adversidades
- São mais vulneráveis a doenças
- Converte adversidades em desastre; desastre em catástrofe

É melhor ser Otimista ou Pessimista?

Otimismo Aprendido

“O gênio da evolução está na tensão dinâmica entre otimismo e pessimismo continuamente corrigindo-se um ao outro”

“Guardo o meu pessimismo para dias melhores; e o otimismo para os piores”

- Desamparo leva a Desesperança, que leva ao Desespero
- Otimismo aprendido “é o poder do pensamento não-negativo” – Martin SELIGMAN
- Otimismo aprendido é um hábito de pensamento aprendido na infância e adolescência – pode ser reaprendido
- Otimismo aprendido é não deixar que as adversidades estabeleçam uma corrosiva negatividade – é antídoto para momentos de pessimismo e desamparo
- Significa a capacidade de contrapor emoções e sentimentos negativos com positivos

Samba da Bênção (Vinícius de Moraes – Baden Powell)

É melhor ser alegre que ser triste
Alegria é a melhor coisa que existe
É assim como a luz no coração

Mas pra fazer um samba com beleza
É preciso um bocado de tristeza
É preciso um bocado de tristeza
Senão, não se faz um samba não

Fazer samba não é contar piada
E quem faz samba assim não é de nada
O bom samba é uma forma de oração

Porque o samba é a tristeza que balança
E a tristeza tem sempre uma esperança
A tristeza tem sempre uma esperança
De um dia não ser mais triste não



Para aprimorar Otimismo Aprendido

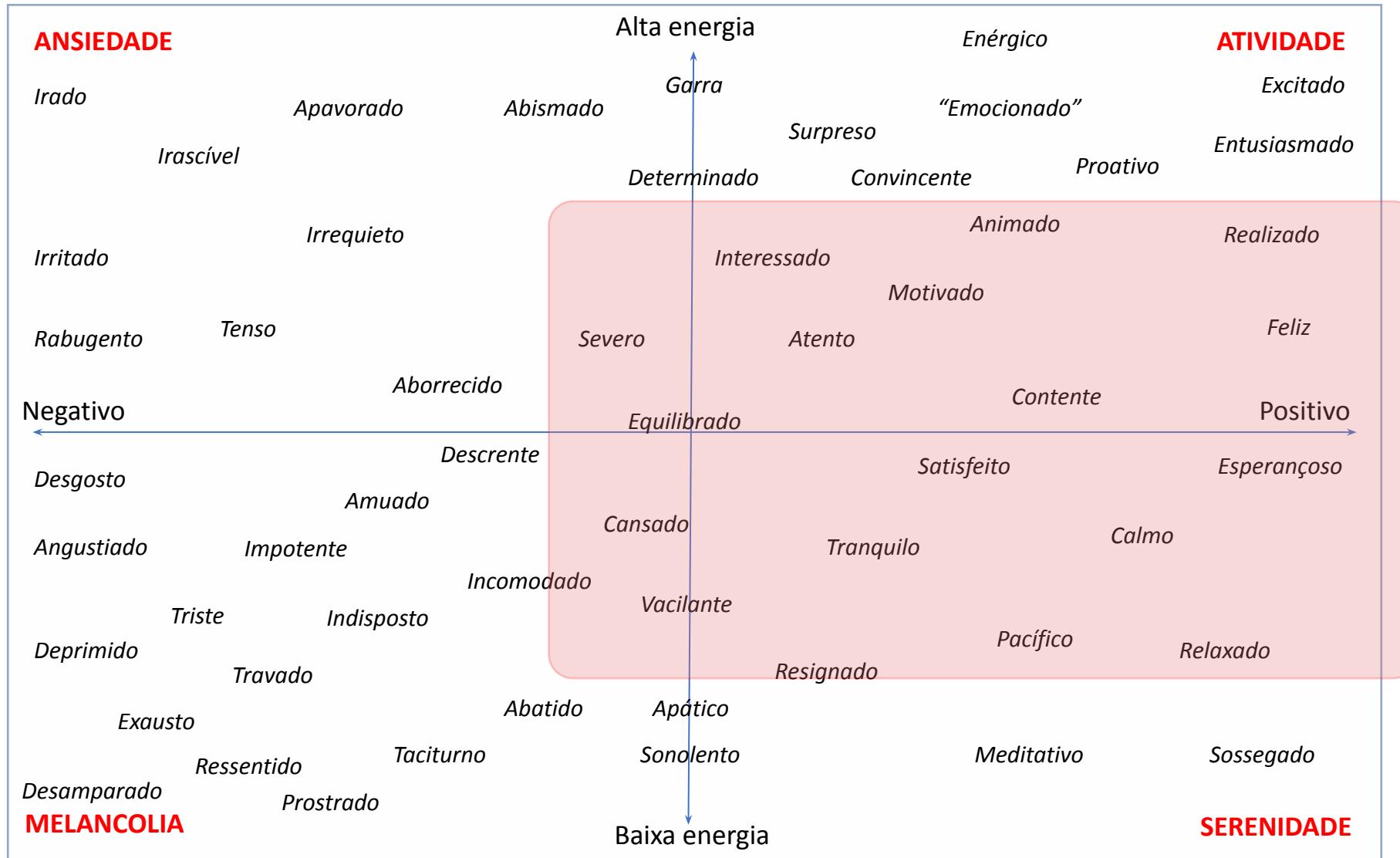
Momento:

- Mapeie de tempos em tempos seu estado de ânimo: energia e positividade
- Quando o otimismo é posto à prova: sorria
- Minuto de calma

Sempre:

- Vida saudável: sono, atividade física, diversão, alimentação
- Liste Oportunidades que se escondem nas Crises e vice-versa
- Lute pelo melhor, mas prepare-se para o pior
- Faça retrospectiva de vida, para verificar os tempos fáceis e difíceis

Estados de Ânimo



A close-up photograph showing a person's hand wearing a white nitrile glove. The hand is adjusting a circular metal dial or knob on a light-colored wooden cabinet. The dial has numerical markings and a small red indicator dot. The background is slightly blurred.

TEMPERANÇA

Destemperança

- “Pavio curto”, indivíduos irritadiços, capazes de explodir em fúria, porque não controlam sua raiva e agressividade
- Compulsão pela comida ou por dietas exageradas, com seus desdobramentos: obesidade mórbida, anorexia, bulimia
- Compulsão por sexo ou sexo fora do casamento, não por amor, mas alegando que “a carne é fraca”
- Ciúme exagerado, acompanhado de reações impulsivas ou “histéricas”
- Impulsividade de indivíduos que agem sem medidas, conforme o momento
- Compulsão pela bebida e pela droga – de quem perde o controle, não sabe parar quando “desfruta” disso
- Atividade física compulsiva
- Indivíduos que correm demais na cidade e nas estradas; não têm limites alegando que necessitam de “adrenalina”
- Quem não sabe parar de jogar, em jogos de azar, dentre outros “vícios”
- Quem manifesta apego demais a coisas
- Compulsão pelo trabalho (workaholic)
- Extravagância no vestir, no falar, no modo de se comportar

Amplitude de Emoções

Ausência:	Emoção:	Excesso:
Destemor	MEDO	Fobia, pavor, pânico, terror
Indiferença, desdita	ALEGRIA, CONTENTAMENTO	Euforia
Indolênciā	RAIVA	Ódio, fúria
Frieza, insensibilidade	AFLIÇÃO	Agonia
Apatia	SURPRESA	Susto, espanto
Desavença	DESGOSTO	Desespero
Indiferença	NOJO	Asco, repulsa
Impassível	TRISTEZA	Pesar, sofrimento
Ingratidão, desapego, desamor	AMOR	Adoração, devoção
Desinteresse, menosprezo	INTERESSE	Cobiça
Negligênciā	CULPA	Atormentado
Despudor, "desbunde"	VERGONHA	Pudor, constrangimento
Desembaraçado	EMBARAÇÃO	Perturbado
Pusilanimidade, desvalia, desmerecimento	ORGULHO	Vaidade, altivez, soberba
Desprendimento	INVEJA	Mesquinhez, mordacidade
Permissividade	CIÚMES	Possessividade
Desencanto, decepção	MÁGOA	Rancor, ressentimento
Inquietação, desassombro	ANSIEDADE	Aflição, angústia

Emoções e a Temperança

- Emoção deriva do Latim *e+motione* = “por para fora” – não devem ser reprimidas ou controladas, o desabafo é sempre melhor
- Emoção é aguda (rápida, incontrolável, imprevisível); Estado de Ânimo é crônico (lento, duradouro e de base cognitiva: sentimentos)
- Contudo, o estado de ânimo afeta e é afetado por emoções – vale a pena considerar ambos em seu aprimoramento
- Emoções extremas:
 - Causam “arrebatamento” (budistas): significa que tomam a dianteira em relação à racionalidade
 - Causam reações desproporcionais e de certo modo infantis (hiperbólicas)
 - Se forem negativas tanto pior, tendem a ser destrutivas
- Temperança é a capacidade não cognitiva de manter as emoções livres dos extremos

Divertida – mente



Temperança e Religião

- Budismo, 500 AC: a moderação entre a indulgência e a austeridade era o melhor – “caminho do meio”
- Filosofia Grega, 500 AC – *Hybris*, a deusa do descomedimento:
 - Templo de Delfos, placa na entrada: “nada em excesso”
 - Mitos de Midas, Esculápio e Sísifo
 - Pregavam a *sophrosyne*, sobriedade, e *enkratéia*, a temperança
- Religião Cristã, Idade Média:
 - Sete Pecados Capitais: LUXÚRIA, AVAREZA, GULA, PREGUIÇA, IRA, INVEJA E SOBERBA
 - Prudêncio no poema Psychomachia, pregava as Sete Virtudes: castidade (autosatisfação), generosidade (desprendimento), temperança (autocontrole), diligência (proatividade), paciência (serenidade), caridade (compaixão) e humildade (modéstia)

Para Aprimorar Temperança

Momento:

- Pausa; contar até 10; esperar desanuviar a raiva; soneca
- Água: beber, jogar sobre o rosto, nadar
- Velas acesas
- Concentração em música que gosta muito
- Medite ao caminhar
- Diversão

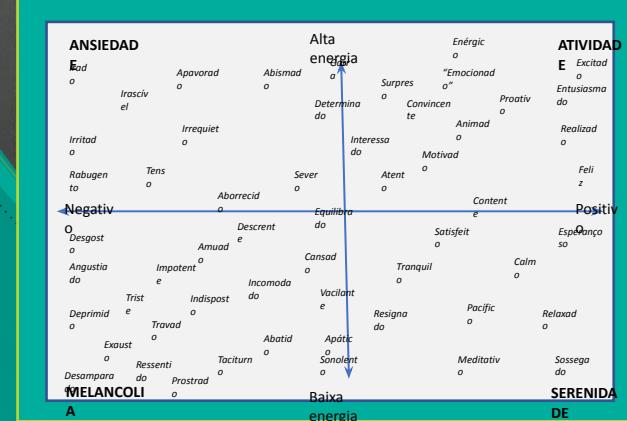
Sempre:

- Aikidô; Tai Chi Chuan
- Meditação
- Mindfulness ou Atenção Plena
- Yôga

ATIVIDADE DE APLICAÇÃO/REFLEXÃO

Para o próximo encontro:

1. OTIMISMO APRENDIDO: faça retrospectiva de vida, colocando em perspectiva as conquistas e infortúnios
 2. TEMPERANÇA: mapeie seu estado de ânimo e em seguida faça uma meditação rápida – 3 vezes na semana



Obrigado!

Preencham a avaliação
Acompanhem a programação



PROGRAMA DE
DESENVOLVIMENTO
LÍDERES
de



Aproveite para conhecer o site da
Universidade Corporativa



<https://www.sicoob.com.br/universidade>



Ajuda do monitor

Tem alguma dúvida? Envie sua mensagem ou levante a mão.

- Lista de presença
- PDF e materiais da aula
- Link da pesquisa
- Aluno de outra turma