

SEMEANDO MUDANÇAS

Ano XXIV nº 02

2ª Edição/2018

gdtasme@rioeduca.net



Gerência de Desenvolvimento e Treinamento Técnico-Administrativo - E/SUBE/EPF/GDTA

E/SUBE/EPF/GDTA
Investindo na Valorização do Docente



Editorial

Levando em consideração a complexidade do ser humano e sua relação com o outro, o periódico deste mês aborda questões importantes que certamente ajudarão a criar relações mais saudáveis e renovar a esperança de um mundo mais harmônico e feliz.

Mário Sérgio Cortella abre esta edição com o texto "Uma pessoa inteira: Integridade é o princípio ético para não apequenar a vida, que já é curta", que discorre sobre a importância da ética e da sinceridade nos relacionamentos, fazendo um contraponto em relação às máscaras (personagens) utilizadas em diversas situações do cotidiano. Convidamos também os leitores a assistirem um pequeno vídeo em que o autor fala sobre a felicidade e a grandiosidade da vida em sociedade.

Carlos Pessoa em seu artigo "Harmonizando as relações interpessoais" nos mostra que a construção de uma relação de confiança, baseia-se no equilíbrio das relações intra e interpessoais.

A importância do autoconhecimento e autodomínio para o desenvolvimento da inteligência emocional e o consequente enfrentamento dos desafios do cotidiano de uma forma mais efetiva é a tônica do texto "Afinal, como se autoconhecer? A Inteligência Emocional pode me ajudar?".

Esperamos que apreciem as leituras e possam usufruir dos conhecimentos para aplicação em seu dia-a-dia.

Não somos apenas o que pensamos ser. Somos mais: somos também o que lembramos e aquilo de que nos esquecemos; somos as palavras que trocamos, os enganos que cometemos, os impulsos a que cedemos 'sem querer'.

Sigmund Freud

Equipe da E/SUBE/EPF/GDTA
(21) 2976-2131 ou (21) 2976-2079
gdtasme@rioeduca.net

Rua Afonso Cavalcanti, nº 455 - sala 155 - bloco I - CASS
Cidade Nova - Rio de Janeiro - RJ



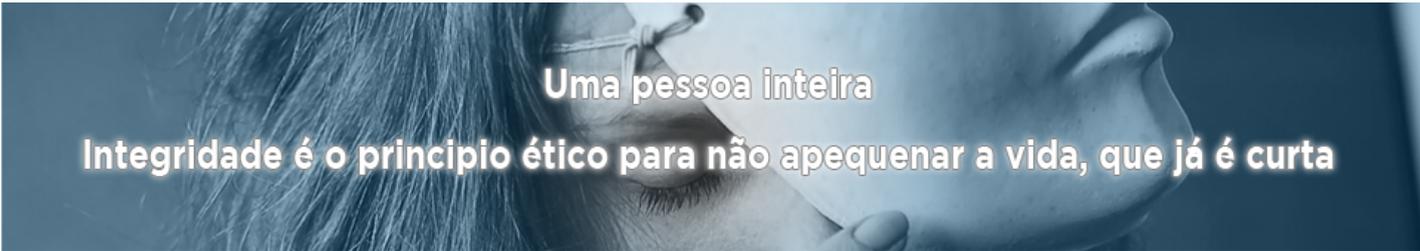


Afinal, como se autoconhecer?
A Inteligência Emocional pode me ajudar?



Autoconhecimento e busca da felicidade.

[Topo](#)



Uma pessoa inteira
Integridade é o princípio ético para não apearquenar a vida, que já é curta

Benjamim Disraeli, grande primeiro-ministro do Reino Unido durante o reinado da Rainha Vitória, proferiu uma frase de que gosto muito: "A vida é muito curta para ser pequena".

Integridade é o princípio ético para não apearquenar a vida, que já é curta. Integridade é a capacidade de saber que "eu morro louco, mas ninguém arranca a minha inteireza". Integridade é honestidade, é sinceridade. Há pessoas que falam: "Mas isso no nosso país? Só um otário é honesto, íntegro e sincero". Essa é uma escolha.

Você obtém um pouco de sossego mental quando aquilo que você quer é também o que você deve e é aquilo que você pode. Quanto mais claros os princípios, mais fácil fica lidar com os dilemas. Você não deixa de ter dilemas, mas é preciso ter como razão central a integridade. O que é uma pessoa íntegra? É uma pessoa correta, justa, honesta, que não se desvia do caminho. É uma pessoa que não tem duas caras. Qual a grande virtude que uma pessoa íntegra tem? Ela é sincera.

De onde vem a palavra sinceridade? Ela tem várias acepções, porém a mais recente tem a ver com marcenaria. No século XIX, quando o marceneiro, ao trabalhar com aqueles móveis chamados coloniais, errava com o formão, ele pegava cera de abelha e passava naquele lugar para disfarçar o erro. Sine cera significa "sem cera", uma pessoa sincera é aquela que não disfarça o erro, ela assume. É igual certas pessoas que, quando vão mudar de casa, pegam pasta de dente e colocam em todos os furos de quadro para fazer uma maquiagem.

Ética não é cosmética. Ética é sinceridade. Sabe de onde vem a expressão original "sincera"? No latim sine cera, sem cera, vem da criação de abelhas. Qual é o mel puro, o da geléia real? É o mel sem cera. A noção de pureza está aí.

Mas ela vem do teatro também. O mundo romano herdou parte dos princípios do teatro grego. No teatro grego, da Antiguidade Clássica, de 2.500 anos atrás, havia uma situação muito interessante: todas as vezes que uma peça seria representada, os atores eram sempre homens, não havia espaço para mulheres. Para que um ator pudesse fazer vários papéis, inclusive os femininos, eles construíam uma máscara feita de argila que seguravam na frente do rosto com uma vareta. Que nome os latinos deram a essa máscara dos gregos? Persona. Daí vieram "personagem" ou "personalidade".

Aliás, tem gente que usa várias dessas máscaras. Deixa em casa uma, sai com outra. Se comporta no trabalho de um jeito e, em casa, de outro. Ele não admite, em casa, que a empregada doméstica se atrase um minuto, mas pouco se importa se ele mesmo se atrasar. Ele acha que na empresa tem de ter mais participação das pessoas, quer participar das decisões de um determinado patamar da hierarquia para cima, mas não acha que deva haver democracia dali para baixo. "Inclusive esse povinho, se você não tomar cuidado, você dá a mão, eles querem o braço e depois arrancam tudo". É aquele cara que está com uma persona vendo televisão e fala: "Mas que horror, que nojo essa novela, só prostituição". Mas ele mesmo, no trabalho, dá uma "cantada" na secretária.

Os romanos herdaram do teatro grego essa ideia de homens representando todos os papéis, mas, em vez de construírem máscaras de argila, adotaram outra técnica: eles pegavam cera de abelha, misturavam com pigmentos vegetais e faziam uma pasta, que era passada no rosto. É por isso que uma pessoa sincera é uma pessoa sem máscaras, que não tem duas caras, é aquela que não fala uma coisa e pensa outra, é aquela que não diz uma coisa e age de outro modo. A sinceridade é, de fato, um dos elementos constitutivos da integridade.

Uma das coisas que eu mais temo quando se tem um debate ético é a chamada adesão cínica. É quando o sujeito diz: "Nós temos de discutir ética, esse país só vai para frente com ética". Mas, ele mesmo, no dia a dia, comporta-se da seguinte maneira: "Isso é bobagem. O mundo é competitivo, a regra básica é cada um por si e Deus por todos. Cada um tem de se virar, senão a gente dança". Esse tipo de adesão cínica é muito perigoso.

Eu prefiro o mentiroso ao cínico. Porque o mentiroso é alguém que você captura a mentira dele, mas o cínico finge o tempo todo. E esse é o tipo mais deletério, porque dá a impressão de que está aderindo e, como não está, enfraquece a corrente daqueles e daquelas que acham que a vida é muito curta para ser pequena.



Fonte: Mário Sérgio Cortella - Livro: Qual a tua Obra? Inquietações propositivas sobre gestão, Liderança e Ética. Páginas: 111 -114

[Topo](#)

Harmonizando as relações interpessoais

Frequentemente costumam aparecer questões difíceis durante a negociação. Por quê?

O "homem" criou máquinas que funcionam quase como seres humanos e deixou os seres humanos funcionando quase como máquinas. Na verdade, maus hábitos são desenvolvidos durante a vida toda. Eles não são modificados com uma palavra. Ordens não dão novas aptidões a ninguém.

Quando não concordamos com essas reflexões, e ainda não existe a relação de mútua confiança, o acordo torna-se muito improvável. Essa é a principal razão por que devemos investir muito tempo no relacionamento interpessoal, construindo a relação de confiança.

Entretanto, muitas pessoas poderão se surpreender ao tomar conhecimento de que os conflitos externos que experimentamos são quase sempre reflexos de nossos próprios conflitos internos (nosso relacionamento intrapessoal) – os problemas internos que não resolvemos ou que, até mesmo, desconhecemos.

Ressentimo-nos, por exemplo, quando os outros tiram vantagem de nós, mas, na verdade, somos nós que permitimos que se aproveitem; deparamo-nos com escolhas conflitantes em nossas carreiras profissionais e não sabemos para onde ir.

Para se relacionar plenamente com o outro, você precisa primeiro relacionar-se consigo mesmo. Se não conseguirmos abraçar nossa própria solidão, simplesmente usaremos o outro como um escudo contra o isolamento.



Somente quando conseguirmos viver como a águia, sem absolutamente qualquer público, é que poderemos nos voltar para outra pessoa com amor. E é justo nesse momento que seremos capazes de nos preocupar com o engrandecimento do outro ser humano.

Entretanto, o conflito e o desequilíbrio podem, em geral, ser benéficos às pessoas ou mesmo à sociedade (no longo prazo), uma vez que o conflito combate a rotina e inicia a renovação.

A mudança surge da insatisfação, do desejo de melhorias e de uma formulação criativa de alternativas: mudanças não acontecem simplesmente; são inspiradas por conflitos.

Na ausência de conflitos, haverá poucos desafios novos, não haverá estímulo para pensar em novas ideias, e as pessoas e as organizações se tornarão apáticas e estagnadas.

Se reconhecermos que o objetivo primário de todas as organizações e dos indivíduos é a sobrevivência – é difícil desafiar essa hipótese –, então o conflito é o determinante maior dessa sobrevivência.

Sobrevivência, portanto, só pode acontecer quando a organização ou alguém é capaz de adaptar-se às mudanças constantes do seu ambiente.

A adaptação só é possível pela mudança, e a mudança é estimulada pelo conflito:



Mudando primeiramente nossa atitude em relação aos nossos conflitos internos, poderemos também melhorar nossa chance de uma sobrevivência mais saudável e ter uma grande oportunidade de alterar o curso de nossa existência, aperfeiçoando nosso relacionamento com todas as pessoas que irão preencher, em algum momento, a gigantesca agenda de nossa vida.

Entretanto, qualquer mudança compreende uma alteração que irá ocorrer no futuro e é, portanto, desconhecida.

E o desconhecido representa, quase sempre, uma ameaça. E as pessoas ameaçadas resistem ("neofobia").

Você pode mudar qualquer pessoa? Muito provavelmente, não! Ninguém consegue mudar o outro; nem mesmo o próprio filho, mesmo quando é ainda uma criança. A única chance de o outro mudar ocorrerá se (e somente se) nós mudarmos primeiramente.

Em outras palavras: você consegue mudar o tempo, as tempestades ou o vento? É certo que não! Portanto, controle o vento mudando e ajustando suas velas.

Mudar, entretanto, não é fácil, não oferece nenhum romantismo. A mudança nos proporciona um potencial de recompensas enorme, mas exige, por outro lado, estarmos preparados para enfrentar o desconhecido, o risco, a incerteza e a dor: infelizmente, é impossível conseguir uma coisa sem a outra.

E lembre-se sempre de que a conduta mais fácil de modificar é a conduta própria, ainda que exija estarmos preparados para o desconhecido, o risco e a dor. Assim, se as pessoas não reagem do modo como você gostaria, parta do princípio de que é você que está fazendo alguma coisa errada. Portanto, você tem que mudar o que está emitindo para ter um retorno diferente daquilo que está recebendo.

"Um simples gesto com o dedo movimenta as moléculas do ar até o infinito". (Lao Tsé)



Afinal, como se autoconhecer? A Inteligência Emocional pode me ajudar?

Os indivíduos que desenvolvem o autoconhecimento possuem uma capacidade muito maior de controlar todos os tipos de situações de sua vida cotidiana.

A Inteligência Emocional é composta por uma série de habilidades que possibilitam uma vida mais equilibrada. Ao desenvolver competências como o autoconhecimento, por exemplo, é possível conseguir um reconhecimento dos seus comportamentos, limitações e habilidades. O autoconhecimento é um dos pilares fundamentais para desenvolver a Inteligência Emocional e, assim, permitir que o indivíduo olhe para as próprias emoções e entenda como são suas reações diante de cada uma delas.

Pessoas que se dedicam a desenvolver o autoconhecimento adquirem um controle maior em todos os tipos de situações da vida cotidiana. Isso acontece porque o autoconhecimento e o autodomínio estão completamente relacionados, e um depende diretamente do outro para existir.

Se você deseja enfrentar os desafios de maneira inteligente, entender como você reage diante dos problemas e aprender a focar no lado positivo de todas as situações, confira algumas dicas de Inteligência Emocional que poderão te auxiliar neste processo de autoconhecimento:

Dicas de Inteligência Emocional para desenvolver o autoconhecimento

Aprenda a gerenciar suas emoções

Para fazer escolhas de maneira consciente é fundamental saber gerenciar as próprias emoções, uma tarefa que exige a realização de um exercício de reconhecimento sobre como cada emoção interfere em suas reações e comportamentos. Dessa forma, você não perderá mais tempo tentando encontrar culpados pelas situações difíceis da vida e passa a assumir a responsabilidade por tudo que acontece.

Lembre-se: indivíduos que adquirem consciência sobre os próprios comportamentos conseguem fazer escolhas assertivas e não deixam as emoções impactarem negativamente em suas ações e relacionamentos.



Dedique-se a saber quem você é

Entenda o que você realmente gostaria de estar fazendo em todos os âmbitos da sua vida. Muitas vezes, os seres humanos deixam a vida correr no piloto automático e acabam se afastando da sua própria essência e sonhos. Para nos aproximarmos de quem somos verdadeiramente, é preciso se conhecer, compreender e aceitar-se.

Portanto, identifique suas principais habilidades e dons naturais, assim como suas fraquezas e pontos que precisam ser desenvolvidos. Valorize e ressalte seus pontos fortes e use-os a seu favor. Não desperdice tempo se culpando pelas falhas ou características que você condena, e prefira canalizar essa energia para encontrar alternativas práticas para melhorar e se desenvolver.

Descubra e enfrente seus medos

Quantos sonhos você deixou na gaveta por causa do medo da frustração? Muitas vezes, permanecemos em um emprego que não gostamos por medo de sair da zona de conforto, ou insistimos em um relacionamento em que não existe mais amor apenas por medo da solidão. Dedique-se a descobrir quais são os medos que te impedem de tomar decisões e, como consequência, te afastam dos seus reais desejos.

Desenvolva sua Inteligência Emocional

A Inteligência Emocional não é uma disciplina ensinada na escola ou na universidade, um fato que explica porque a depressão é considerada um dos transtornos que mais cresce em todo planeta. As pessoas, muitas vezes, vivem uma rotina estressante e infeliz — o que acaba ocasionando o desenvolvimento de doenças associadas a causas emocionais.



Fonte: <http://www.sbie.com.br/blog/afinal-como-se-autoconhecer-inteligencia-emocional-pode-me-ajudar/>

[Topo](#)



[Topo](#)

PESQUISA DE AVALIAÇÃO