



Agilidade Emocional, competência essencial para profissionais de projetos

Ivo M. Michalick Vasconcelos, MSc, PMP, PMI-SP, ACC, CPCC

Mentor para a Região 13 - BRASIL

Goiânia, 06 de outubro de 2017

Para começar, uma pequena estória...



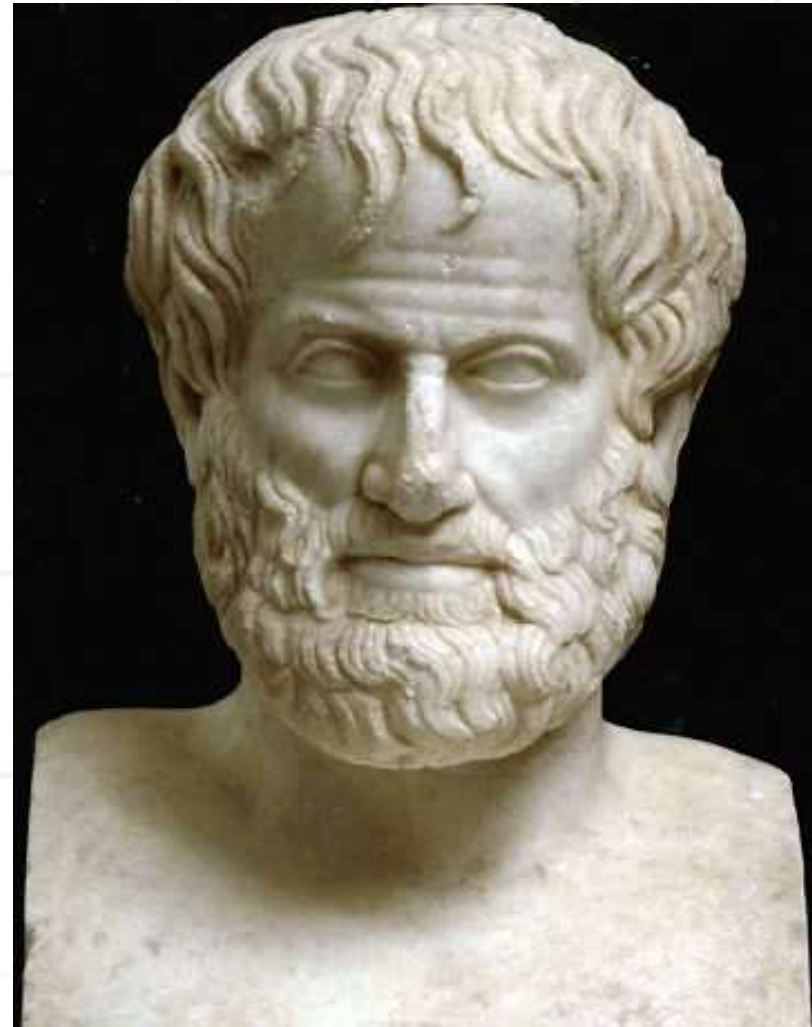
Rigidez emocional

"Ficar preso a pensamentos, sentimentos e comportamentos que não nos atendem." Susan David, "Emotional Agility"



A raiva do jeito “certo”

- *"Ficar com raiva é fácil. Mas ficar com raiva com a pessoa certa, no momento certo, pela razão certa, do jeito certo - isso não é nada fácil."*
(Aristóteles)



*Cérebro e emoções

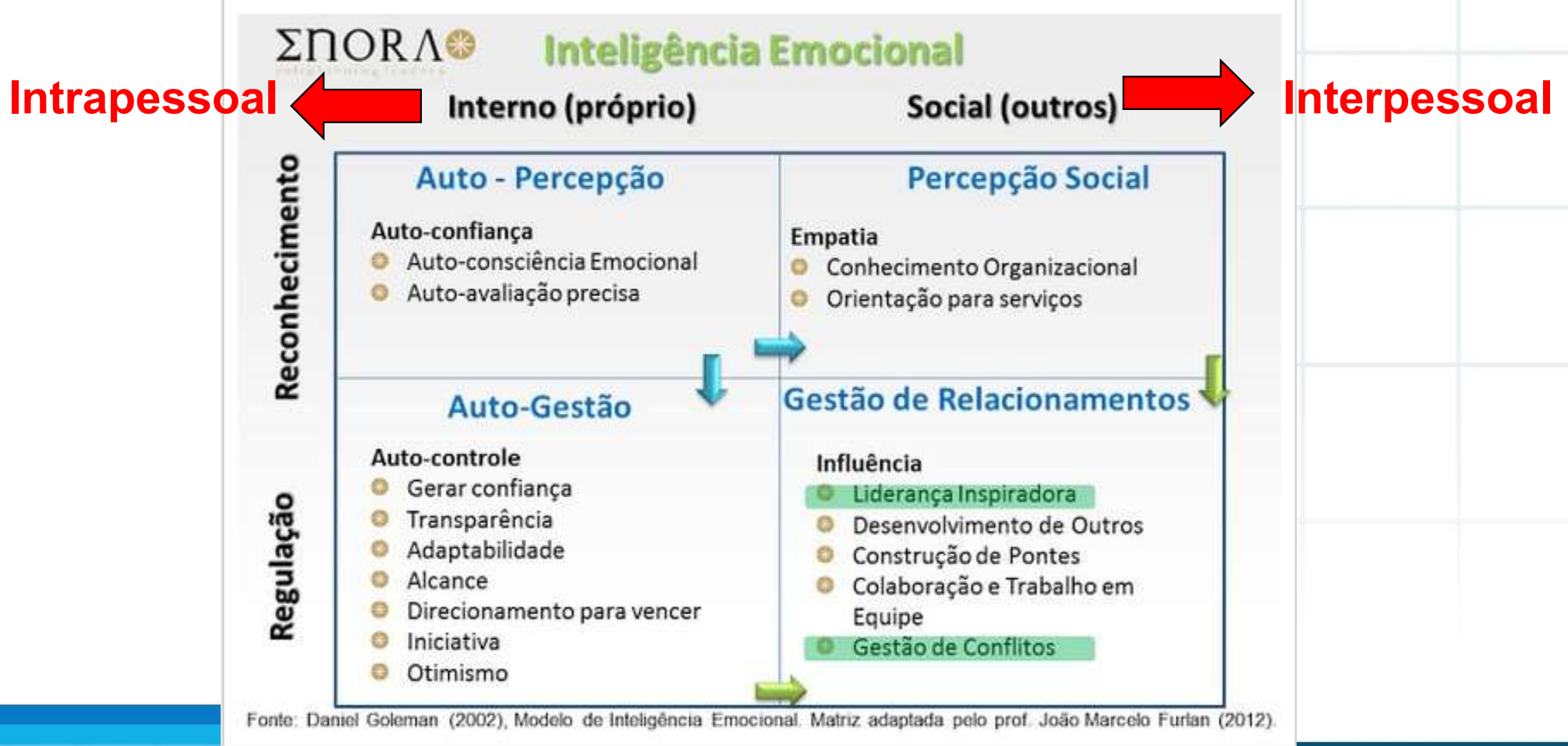
- Nosso cérebro é dividido em três partes principais, a saber (por ordem de evolução):
 1. Cérebro reptiliano (mais primitivo)
 2. Cérebro (ou sistema) límbico
 3. Neocórtex (foco do raciocínio)



*Fonte primária: <http://conciencialuzvioleta.blogspot.com.br/2013/03/los-tres-cerebros-reptiliano-limbico-y.html>

Inteligência Emocional

- A nossa IE (Inteligência Emocional) é composta de duas dimensões, interpessoal e intrapessoal, assim detalhadas por Daniel Goleman:



Inteligência Emocional

- Anthony Mersino afirma que se tornou capaz de gerenciar melhor seus projetos e ser um líder melhor de pessoas após:
 - Reconhecer o valor das emoções e dos relacionamentos no local de trabalho.
 - Ter se tornado consciente das emoções e aprendido a confiar nelas como fonte de informação.
 - Passar a prestar atenção naquilo que as pessoas à sua volta estavam sentindo e a considerar esta informação ao tomar decisões.

Controle emocional

- **Estória:** de manhã cedo, pouco antes de sair, Marcos diz a sua esposa Júlia pouco antes dos dois saírem para o trabalho que hoje surgiu um imprevisto e ele não poderá buscar Sofia, filha deles, na escola. Ela, Júlia, precisará fazer isto hoje. Júlia responde, em tom nervoso e com a voz alterada:
 - - Por que você não me avisou antes? Hoje à tarde eu tenho uma reunião importante com o meu supervisor!
 - Júlia não pensou antes de falar, e não escolhe ficar aborrecida com o ocorrido. Mas ficou, e provocou uma reação em Marcos, que responde:
 - - Porque você ficou com raiva por causa disto?! Eu não te contei antes porque só me ligaram do escritório avisando de uma reunião de emergência com nosso diretor há 5 minutos, e minha presença é obrigatória!

Controle emocional

Dicas para controle emocional segundo Paul Ekman

- O “**Período Refratário**” (PR) (ou como prefiro dizer, a “**Burrice Temporária**”)
- O “**Confirmation Bias**”, ou “**Viés de Confirmação**”
- **Mas por que entramos no PR e, mais importante ainda, por que às vezes custamos tanto a sair dele?**
- **>>> Nosso sistema límbico, devido ao acúmulo de emoções, toma conta da nossa mente!**

Controle emocional

Dicas para controle emocional segundo Paul Ekman

- Ok, entendi, mas e como faço para quebrar este ciclo e evitar uma briga com meu cônjuge ou outro ente querido?
 1. **(Ação corretiva)** Peça ajuda ao neocórtex!
 2. **(Ação corretiva)** Coloque-se no lugar do outro, ou melhor ainda, coloque-se na posição de uma terceira pessoa observando a situação.
 3. **(Ação corretiva)** Pare o que quer que esteja fazendo, olhe para a palma de uma das mãos e respire fundo por pelo menos três vezes.

Controle emocional

Dicas para controle emocional segundo Paul Ekman

- Ok, entendi, mas e como faço para quebrar este ciclo e evitar uma briga com meu cônjuge, um colega de projeto ou um amigo?
 4. **(Ação preventiva)** Mantenha um **diário de emoções**.
 5. **(Ação preventiva)** Procure se tornar uma pessoa mais calma e tranquila, praticando meditação, Yôga ou outra atividade que ajude a manter o seu equilíbrio emocional.
 6. **(Ação preventiva)** Ao acordar, procure se colocar em um “**humor**” (*mood*) positivo.
 7. **(Ação preventiva)** E por último, no caso de importação de um script, procure ajuda de um terapeuta!

Além do Controle - Agilidade Emocional

Agilidade emocional: *"Ser flexível com seus pensamentos e sentimentos de forma que você consiga responder da melhor maneira a situações cotidianas."* Susan David, "Emotional Agility"



>>> Nada de tentar controlar pensamentos ou te forçar a pensar de forma mais positiva! Isto não só não funciona como muitas vezes pode piorar as coisas...

Agilidade Emocional

- **Fato x opinião:** nosso “narrador interno” é muitas vezes preguiçoso e não confiável, e com frequência confunde os dois!
- Exemplo:

Eu não passei no concurso. >>> FATO

X

Eu sou burro. >>> OPINIÃO

Agilidade Emocional

- Como podemos começar a melhorar nossa agilidade emocional?
- Use o seu neocórtex (lembra-se do conselho #1 do Paul Ekman para controle emocional?) para ficar atento à conexão entre sentimentos, pensamentos, palavras, ações e emoções!
- Além disto, Susan David sugere trabalharmos com “**pequenos ajustes**” (“*tiny tweaks*”) focados em três áreas de nossas vidas:
 1. Sistema de crenças (“*mindset*”)
 2. Motivações
 3. Hábitos

Agilidade Emocional

- Sistema de crenças (*Mindset*): *fixed x growth*
(Carol S. Dweck)

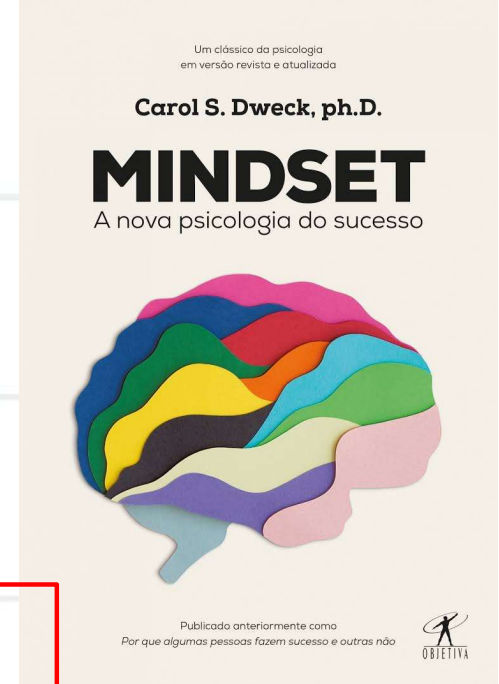
Ao invés de...

- Eu não sou bom nisto
- Eu desisto
- Isto é muito difícil
- Eu nunca vou conseguir
- Plano A não funcionou

Experimente pensar...

- O que estou deixando de lado?
- Eu vou tentar fazer de outro jeito
- Isto deve demorar
- Eu vou trabalhar para aprender
- Sempre temos o Plano B

- >>> Use e abuse do seu neocórtex, afinal ele é a nossa maior de todas as vantagens evolutivas com relação aos outros animais!



Agilidade Emocional

Motivações

- “Eu tenho que” x “Eu quero”
- Qual dos dois acima é mais eficaz para nos motivar, e por quê?
- A estória de Ted e Alex
- Pense nos pequenos ajustes que você pode fazer **AGORA** em sua vida para alcançar algo que você **queira** mas não vem conseguindo.

Agilidade Emocional

Motivações

- Exemplo pessoal: *Reboot* e reeducação alimentar



Agilidade Emocional

Hábitos

- Hábitos são comportamentos automáticos (lembra-se do sistema límbico?), portanto o primeiro passo para mudarmos um hábito que nos seja nocivo é tomarmos consciência dele.
- Ok, identifiquei um hábito nocivo e decidi que quero (MOTIVAÇÃO) deixá-lo, ou trocá-lo por outro que me seja benéfico. Como faço isto?

Agilidade Emocional

Como eliminar um hábito nocivo, segundo

Susan David:

1. Faça alterações em seu ambiente de forma que quando você se sentir cansado, faminto, estressado ou com pressa a escolha mais de acordo com sua decisão de mudar seja também a mais fácil.
Exemplo: copo com água ao lado da tela do computador.
2. Adicione um “bom” comportamento a um hábito pré-existente.
Exemplo: celular na gaveta x brincar com os filhos

Agilidade Emocional

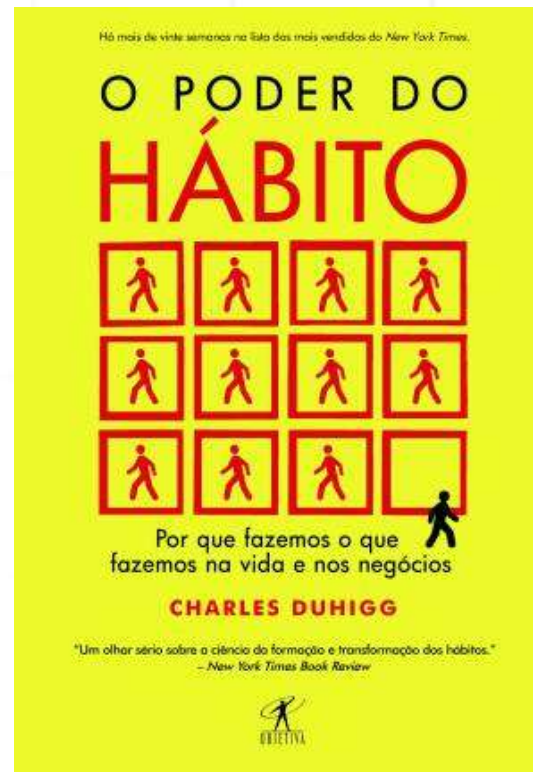
Como eliminar um hábito nocivo, segundo

Susan David:

3. Procure se antecipar a obstáculos e defina estratégias para superá-los. A Júlia poderia ter evitado a briga com Marcos se tivesse usado isto!
4. Mudar um hábito é difícil, não se deixe enganar pelo sentimento de “já ganhei” e pratique “**contraste mental**”, que consiste em usar tanto **otimismo** (“eu consigo”) quanto **realismo** (“tenho pela frente tais e tais desafios”) para formar uma conexão entre a situação atual e a desejada.

Agilidade Emocional

- Pessoalmente considero que dos três (*mindset*, motivação e hábitos) os últimos são os mais difíceis de serem trabalhados.
- Esta é uma referência que me ajudou muito nesta frente:



Agilidade Emocional - O que tem me ajudado

- “Aqui dentro (da minha mente e corpo) mando eu!”



Agilidade Emocional - O que tem me ajudado

- Reflexão interior:

“Tudo pode ser tirado de uma pessoa, exceto uma coisa: a liberdade de escolher sua atitude em qualquer circunstância da vida.” (Viktor Frankl)



E para terminar, outra pequena estória...



Fonte: <http://ivomichalick.blogspot.com.br/2015/07/triggers-e-uma-parabola-budista.html>

Muito obrigado!

Ivo M. Michalick Vasconcelos, PMP, PMI-SP

Region 13 – Brazil Mentor

Project Management Institute

ivo.michalick@mentor.pmi.org // ivo.michalick@gmail.com

www.pmi.org

Skype: ivomichalick