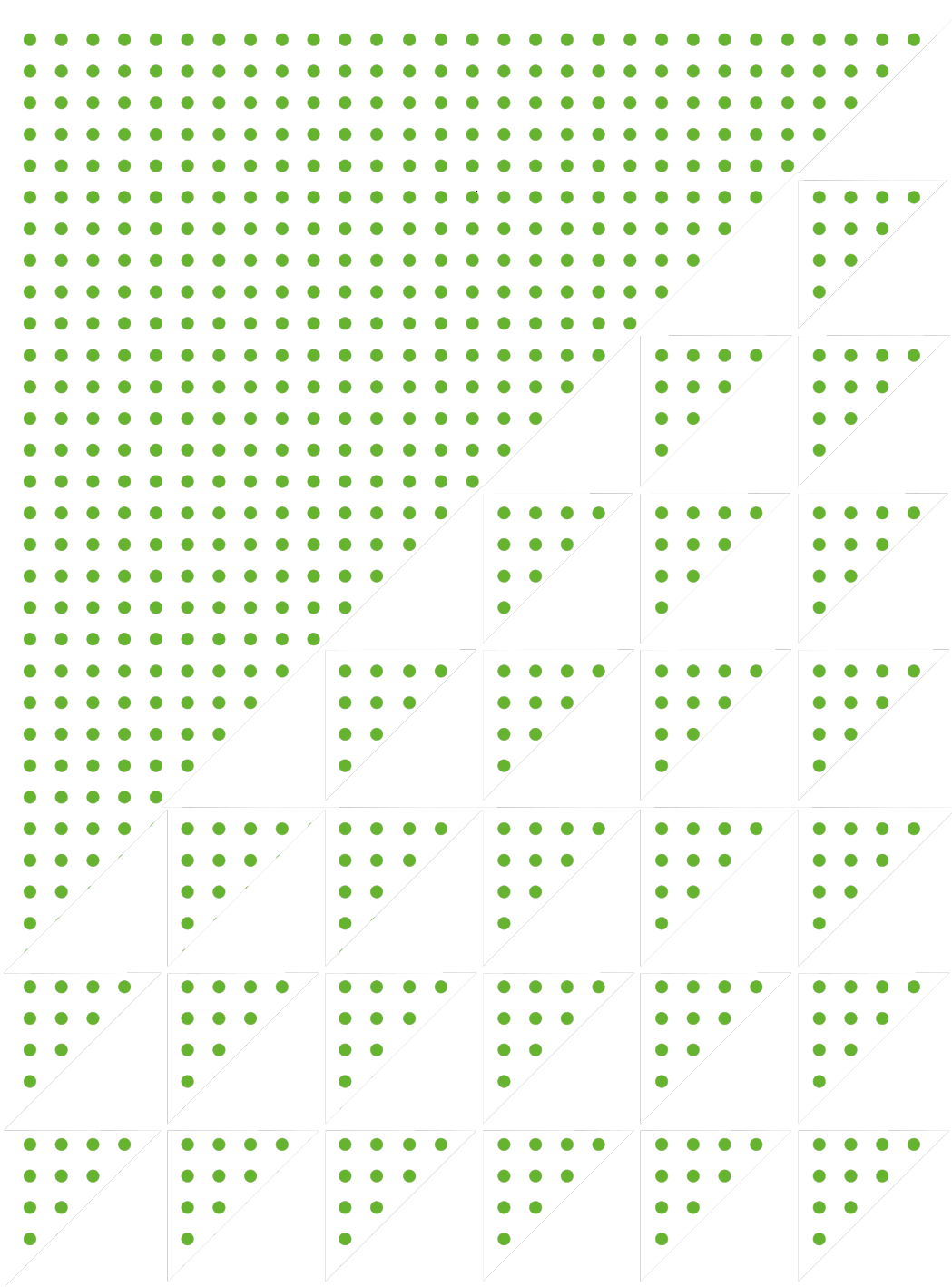


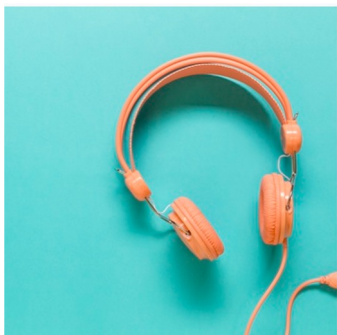
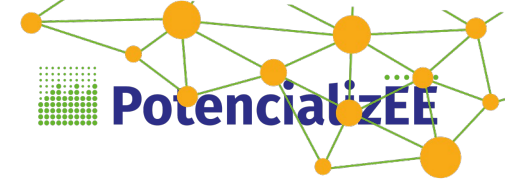


Soft Skills

Habilidades para o trabalho do futuro

Aniela Quintanilha

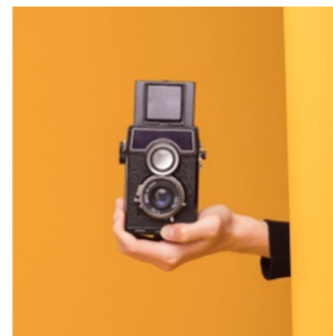
Acordos para uma reunião eficiente



Use **FONE DE OUVIDO**
para melhor a
qualidade do som



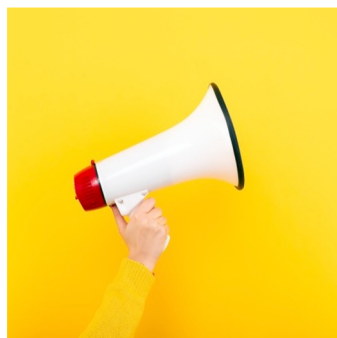
Desligue o
MICROFONE, só ligue
quando for falar



Mantenha a **CÂMERA**
aberta sempre que
possível



Organize seu espaço
com **TUDO** que você
PRECISA



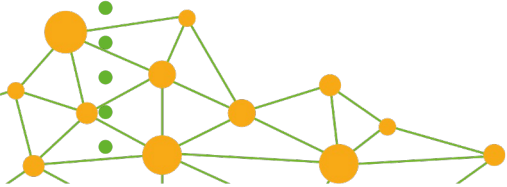
Fale de forma **CLARA** e
CONCISA por que o
tempo voa!



Somos todos co-
responsáveis
pelo **TEMPO**

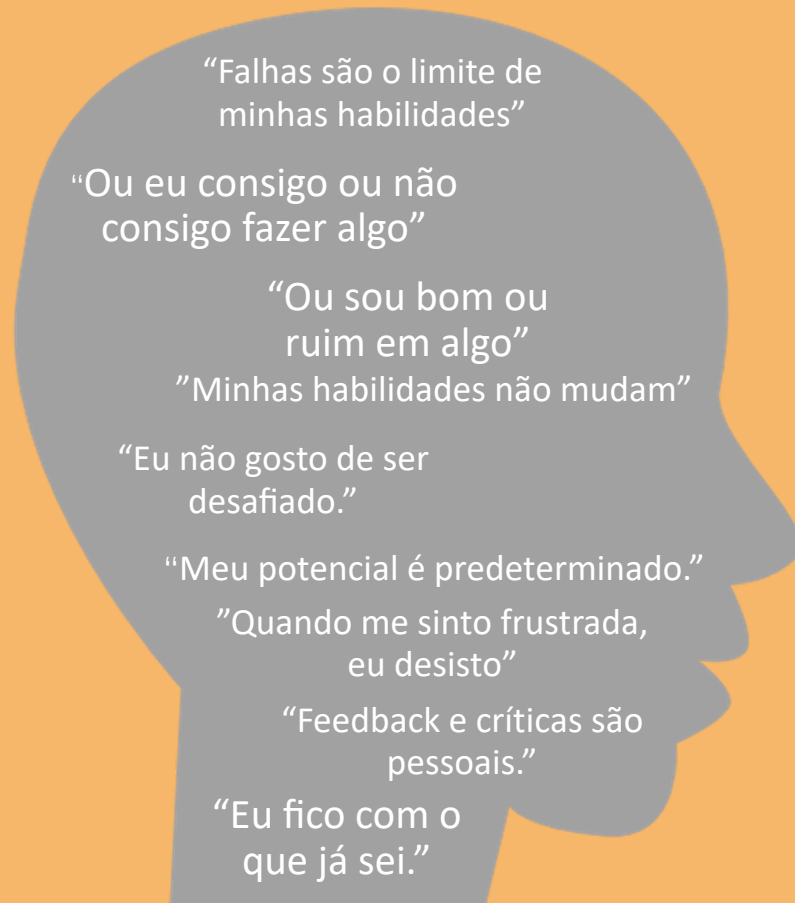


Envie dúvidas pelo
CHAT e peça ajuda
quando precisar

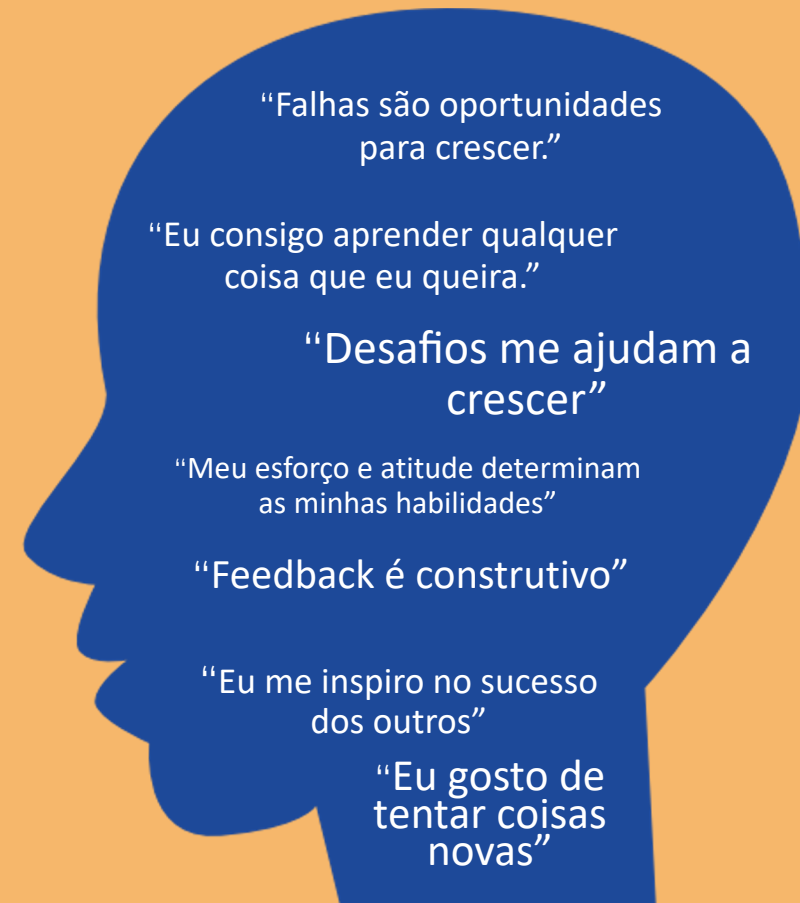


Conte para sua colega qual foi a última coisa que você aprendeu. O que você pensou e sentiu durante o processo de aprendizado?

Você se identifica mais com as frases da esquerda ou da direita?



MENTALIDADE FIXA



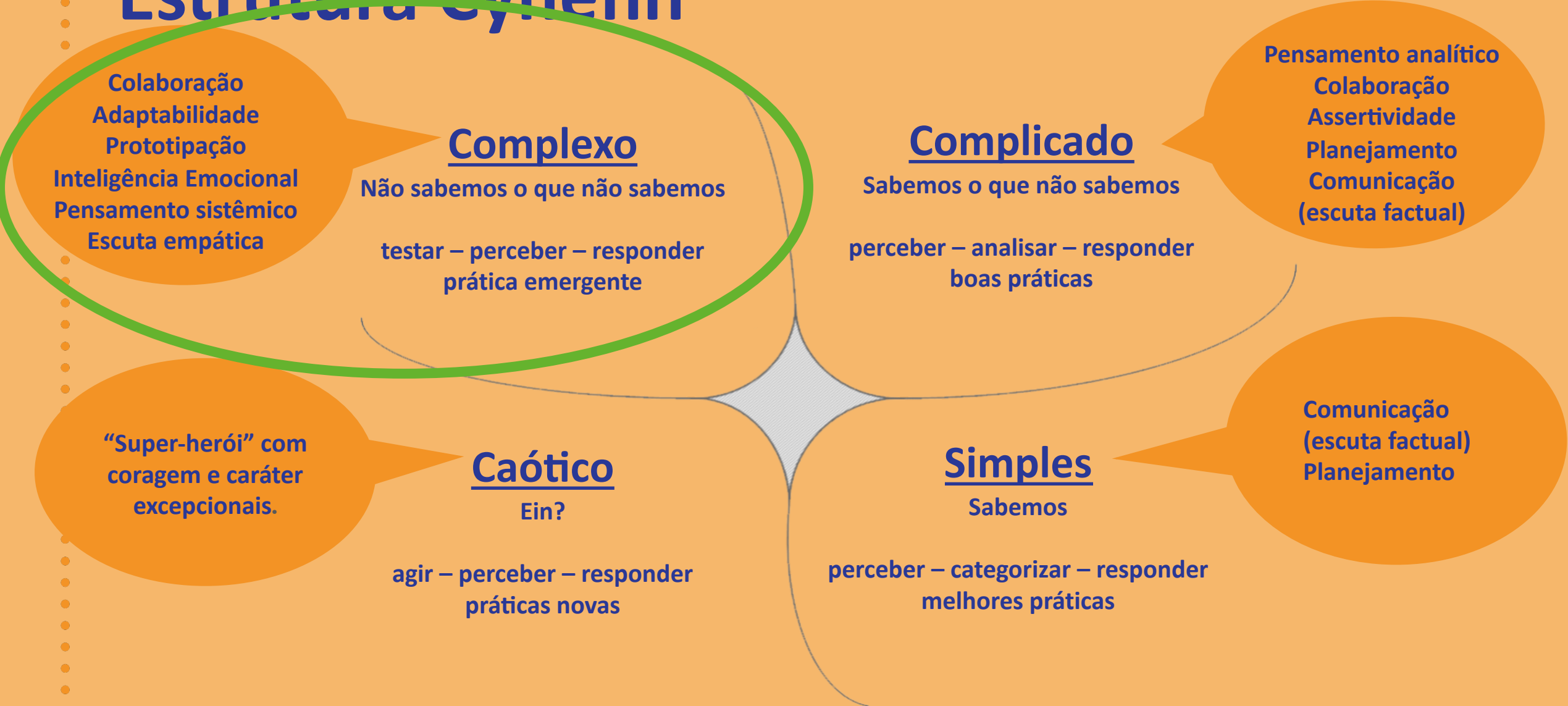
MENTALIDADE DE CRESCIMENTO

Fonte:

Dweck , Carol S. Mindset: A nova psicologia do sucesso – Edição padrão, 24 janeiro 2017

**Conta pra gente alguma soft skill/
habilidade que você “ainda não” tem
desenvolvida do jeito que você queria.**

Estrutura Cynefin





Paradigma da Liderança atual

Nasceu do patriarcado

Originado no pensamento militar

Hierárquica, individualista, centralizadora e militar

Sistema de recompensa e punição

Competências de fora para dentro



Liderança feminina

Baseada no poder autêntico

Busca a realização pessoal e o impacto positivo na vida dos outros.

Adaptabilidade, vulnerabilidade, criatividade, paciência, empatia...

Competências de dentro para fora

Top 15 habilidades para 2025

1. Pensamento analítico e inovação
2. **Aprendizado ativo e estratégias de aprendizado**
3. **Solução de problemas complexos**
4. Análise e pensamento crítico
5. **Criatividade, originalidade e iniciativa**
6. **Liderança e influência social**
7. Uso de tecnologia, monitoramento e controle
8. Design de tecnologia e programação
9. **Resiliência, tolerância a stress e flexibilidade**
10. Raciocínio, solução de problemas e ideação
11. **Inteligência Emocional**
12. Solução de problemas e experiência do usuário
13. Orientação ao serviço
14. **Análise sistêmica e avaliação**
15. **Persuasão e negociação**





Rachel Maia



Luiza Trajano



Anitta



Marina Silva



Sonia Guajajara



Djamila Ribeiro



Cristina Junqueira



Outra líder

Liste as habilidades destas líderes você mais admira.

Feminino

Habilidades Femininas

Lado direito do cérebro

Relacionamento

Sentimento

Intuição

Divergência



Habilidades Masculinas

Lado esquerdo do cérebro

Tarefas

Pensamento

Intelecto

Convergência

Masculino

Equilíbrio

+

**Habilidades femininas
equilibradas**

**Habilidades Masculinas
equilibradas**

+

Feminino

Masculino

-

**Habilidades femininas
desequilibradas**

**Habilidades Masculinas
desequilibradas**

-

Desequilíbrio

Equilíbrio

+

**Habilidades femininas
equilibradas**

**Habilidades Masculinas
equilibradas**

+

Feminino

Masculino

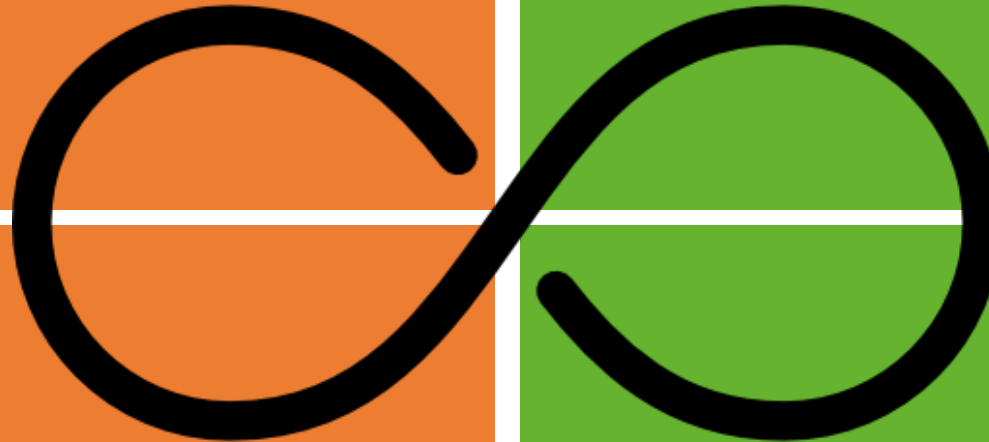
-

**Habilidades femininas
desequilibradas**

**Habilidades Masculinas
desequilibradas**

-

Desequilíbrio



Equilíbrio

+

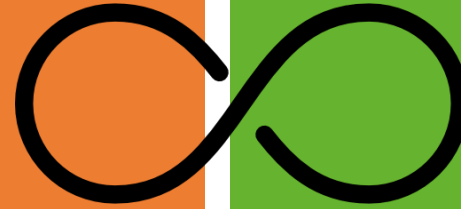
**Habilidades femininas
equilibradas**

**Habilidades Masculinas
equilibradas**

+

Feminino

Masculino



-

**Habilidades femininas
desequilibradas**

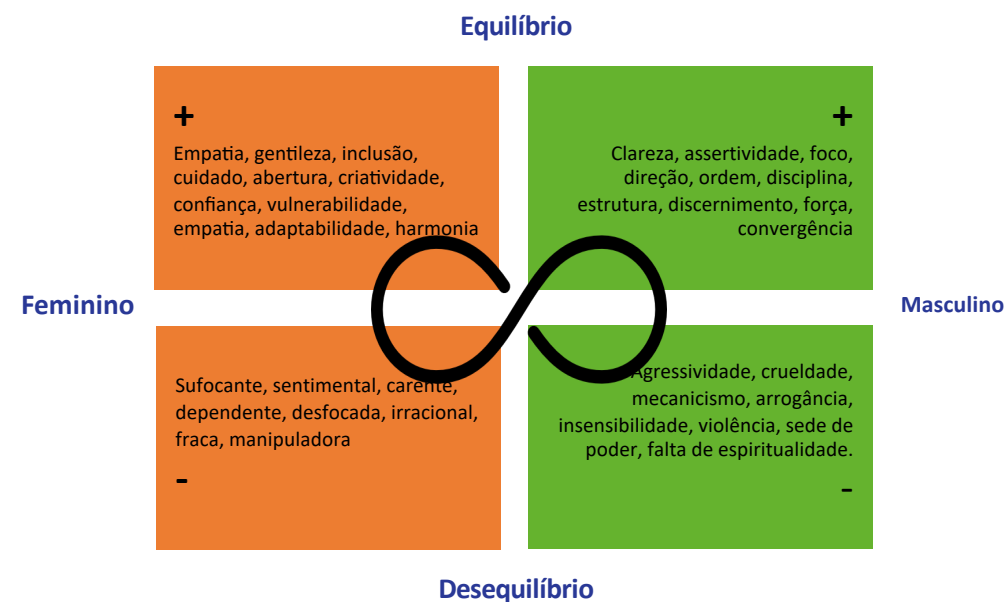
**Habilidades Masculinas
desequilibradas**

-

Desequilíbrio

Em duplas:

- 1- Quais são os sinais de alerta quando você está com algum aspecto desequilibrado? Que comportamentos você começa a mostrar?
- 2- Quais são alguns passos rápidos que você pode dar que está disposto e capaz de assumir?



A dança do amor e do poder

O homem aprende a dizer sim, abre os limites para acessar a vulnerabilidade e achar o amor.



A mulher aprende a dizer não, estabelece limites para ganhar segurança e reivindica poder.

4 passos para desenvolver Soft Skills

**“Nós somos e vemos
o que existe dentro de
nós.”**

- Fernando Pessoa



Auto-observação

**“Quem tem um
'porquê' enfrenta
qualquer 'como'.”**

Viktor Frankl



Motivação

**“Concentre seu maior
interesse no
próprio experimento, e
não nos resultados.”**

Roberto Assagioli



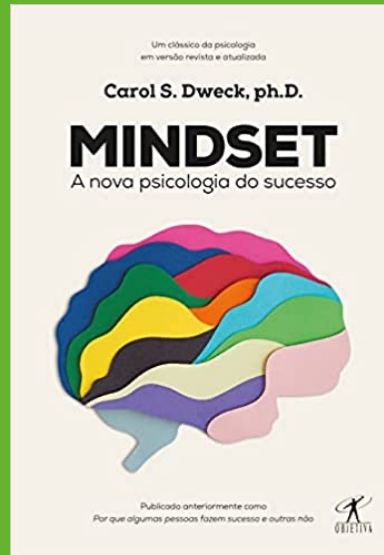
Experimentação

**“Quanto mais você dá
calor e celebra sua vida,
mais há na sua vida o
que celebrar.”**

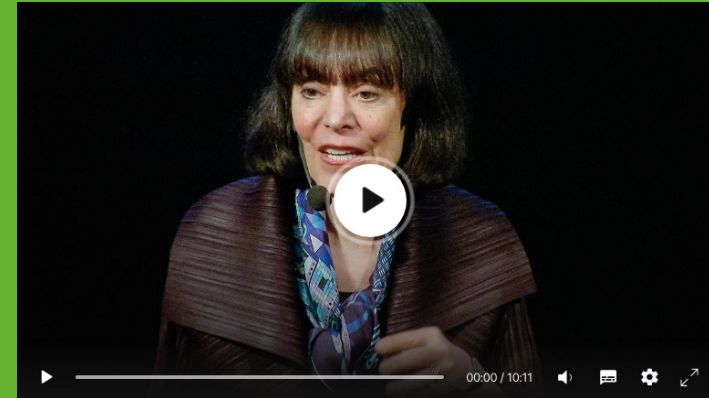
Oprah Winfrey



Celebração



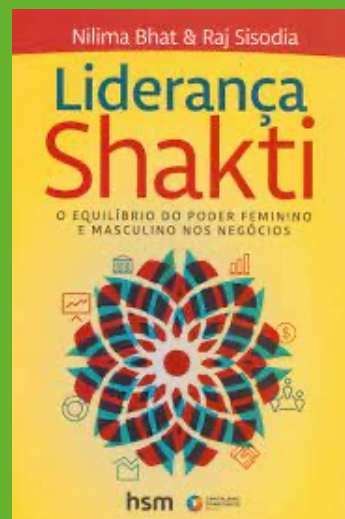
Carol S. Dweck, ph.D., professora de psicologia na Universidade Stanford e especialista internacional em sucesso e motivação, desenvolveu, ao longo de décadas de pesquisa, um conceito fundamental: a atitude mental com que encaramos a vida, que ela chama de “mindset”, é crucial para o sucesso. Dweck revela de forma brilhante como o sucesso pode ser alcançado pela maneira como lidamos com nossos objetivos. O mindset não é um mero traço de personalidade, é a explicação de por que somos otimistas ou pessimistas, bem-sucedidos ou não. Ele define nossa relação com o trabalho e com as pessoas e a maneira como educamos nossos filhos. É um fator decisivo para que todo o nosso potencial seja explorado.



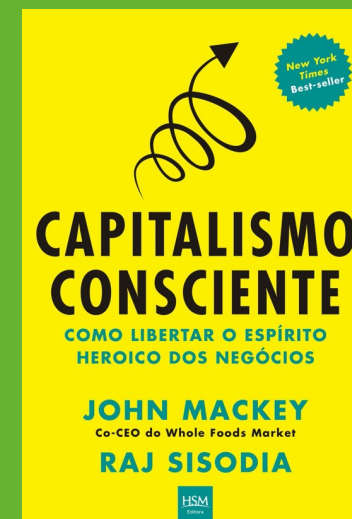
TED Talk - O poder de acreditar que se pode ser melhor

Carol Dweck faz investigação sobre "mentalidade de crescimento" — a ideia de que podemos fazer crescer a capacidade de o nosso cérebro aprender a resolver problemas. Nesta apresentação, ela descreve duas maneiras de pensar sobre um problema que pode ser ligeiramente difícil demais para resolver. Não somos suficientemente espertos para o resolver... ou apenas ainda não o conseguimos resolver? Uma introdução excelente para esta área de influência.

Clique na imagem



O livro aborda qualidades e perspectivas consideradas femininas como o principal fator que imprime a uma liderança em moldes antiquados e inconscientes, colocando como relevante uma amálgama renovadora, a união, a união de aspectos masculinos e femininos como uma revelação auspiciosa para as lideranças atuais.



Fundadores do movimento do Capitalismo Consciente, John Mackey e Raj Sisodia explicam como algumas empresas aplicam os quatro princípios da abordagem (propósito maior, integração dos stakeholders, liderança consciente e cultura e gestão conscientes) na construção de estruturas sólidas e lucrativas.





Este é o segundo livro do Dr. Roberto Assagioli sobre o sistema psicológico que ele formulou conhecido como Psicossíntese. Ele investiga o importante processo de querer como uma função psicológica baseada em um eu superior, em vez de culpa ou determinação, como no conceito vitoriano de vontade.



Toolbox – Treinamento Auto-observação

Este exercício tem a intenção de treinar a auto-observação.

Instruções:

Faça no tempo que for mais conveniente para você, de manhã ou na hora do intervalo, por exemplo. Sente-se em uma posição confortável, com a coluna ereta. E por apenas 2 minutos foque sua atenção na sua respiração, foque sua atenção apenas no ar entrando e saindo de suas narinas. Observe a temperatura, a sensação na pele, e outros.

Dicas:

Você pode colocar um alarme para não se preocupar com o tempo.

Sempre que se distrair (notar que seu pensamento foi para outro lugar), apenas retorne gentilmente o foco da atenção para a respiração.

Após o exercício, registre no seu caderno o que observou no exercício, tanto os aspectos físicos quanto os processos mentais e emocionais. Como você sente o corpo após fazer o exercício? O que acontece com o fluxo de pensamentos? Alguma emoção emergiu enquanto fazia o exercício?



Toolbox – Palavras Evocativas

Palavras são na realidade pensamentos vestidos de sons. O tom e a entrega destes símbolos dão forma e substância a eles, que evocam e despertam emoções e memórias nos outros. De fato, palavras possuem o poder de estimular e despertar atividades associadas a elas. Elas “evocam” e tornam operativo o significado que elas expressam.

O primeiro passo para usar uma palavra-conceito com a intenção de modificar comportamentos ou atitudes e invocar uma qualidade é:

1. Selecione uma palavra que expresse a qualidade que você quer evocar e desenvolver. Por exemplo, nós podemos saber que necessitamos mais coragem ou paciência, amor ou alegria. Nós, então, colocamos um cartão com aquela palavra escrita ou impressa em um lugar onde poderá ser facilmente vista. Mesmo que não prestemos atenção conscientemente, uma imagem visual produz uma impressão na nossa psique, ou mais precisamente, no nosso inconsciente receptivo e trabalha nele.
2. Um método ainda mais efetivo é trazer a atenção consciente para a palavra. Isto pode ser feito de várias maneiras:
 - Assuma um estado de relaxamento e depois *observe* a palavra atentamente por um ou dois minutos. Se ideias ou imagens associadas à palavra surgirem do inconsciente, deixe-as vir e depois as registre.
 - *Refleta no significado da palavra, e depois registre os resultados.*
3. Tente *sentir* a qualidade psicológica que a palavra “corporifica” até o ponto de *identificação com ela*.
4. Métodos subsidiários de reforço são:
 - Enquanto observa a palavra, diga-a calmamente.
 - *Escreva* a palavra muitas vezes.

Este exercício combina imagens visuais, auditivas e motoras, nas quais todas aumentam a efetividade do exercício. É um método simples e elementar de influenciar e reeducar o inconsciente de modo a modificar e melhorar nosso estado de mente e conduta.



Avalie seu estilo de liderança balanceado, feminino dominante ou masculino dominante para traçar estratégias para equilibrar sua liderança.

Avaliação de estilos de Liderança Shakti

(Extrato do livro Liderança Shakti de Nilima Bhat & Raj Sisodia)

Por favor, digite "S" nas células de acordo com sua resposta a cada item desta avaliação.
 Masculino e Feminino são estilos complementares, tendo forças complementares.
 Dependendo de sua resposta, seu estilo de liderança dominante será indicado na parte inferior desta avaliação.

Estrutura
 (como você estrutura seu time e trabalho)

Masculino				Feminino			
Frequentemente	Às vezes	Raramente	Nunca	Nunca	Raramente	Às vezes	Frequentemente
Hierarquia							Rede
Importância de nível e status							Importância de Relacionamentos
Papéis claros/ separados							Papéis sobrepostos
Informação e poder hierárquico							Informação e poder compartilhados

Orientação
 (No que você foca para fazer o trabalho)

Masculino				Feminino			
Frequentemente	Às vezes	Raramente	Nunca	Nunca	Raramente	Às vezes	Frequentemente
Objetivo/ Resultado							Processo
Deixa de lado as ideias que distraem							Junta diversas contribuições/ leva em consideração questões relacionadas

Influência
 (Como você consegue que os outros façam o que é importante para você)

Masculino				Feminino			
Frequentemente	Às vezes	Raramente	Nunca	Nunca	Raramente	Às vezes	Frequentemente
Comando							Persuasão
Dá ordens/ Diz Direto / Claro							Solicitar/ pedir
Apela para lógica / prova							Indireto / Educado
							Apela para emoção/ inspira

Motivação
 (O que te anima e ou motiva quando você está trabalhando com outras pessoas)

Masculino				Feminino			
Frequentemente	Às vezes	Raramente	Nunca	Nunca	Raramente	Às vezes	Frequentemente
Competição							Colaboração
O trabalho é um jogo a ser ganho							Oportunidade para co-criar/ pertencer
Terminar em primeiro lugar é fundamental							Envolver a equipe e compartilhar o poder é fundamental

O que você achou da aula da hoje?



Like



Love



Haha



Wow

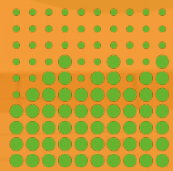


Sad

<https://forms.gle/F25WLbiLn2hfo8LR9>

O que você leva da nossa conversa?





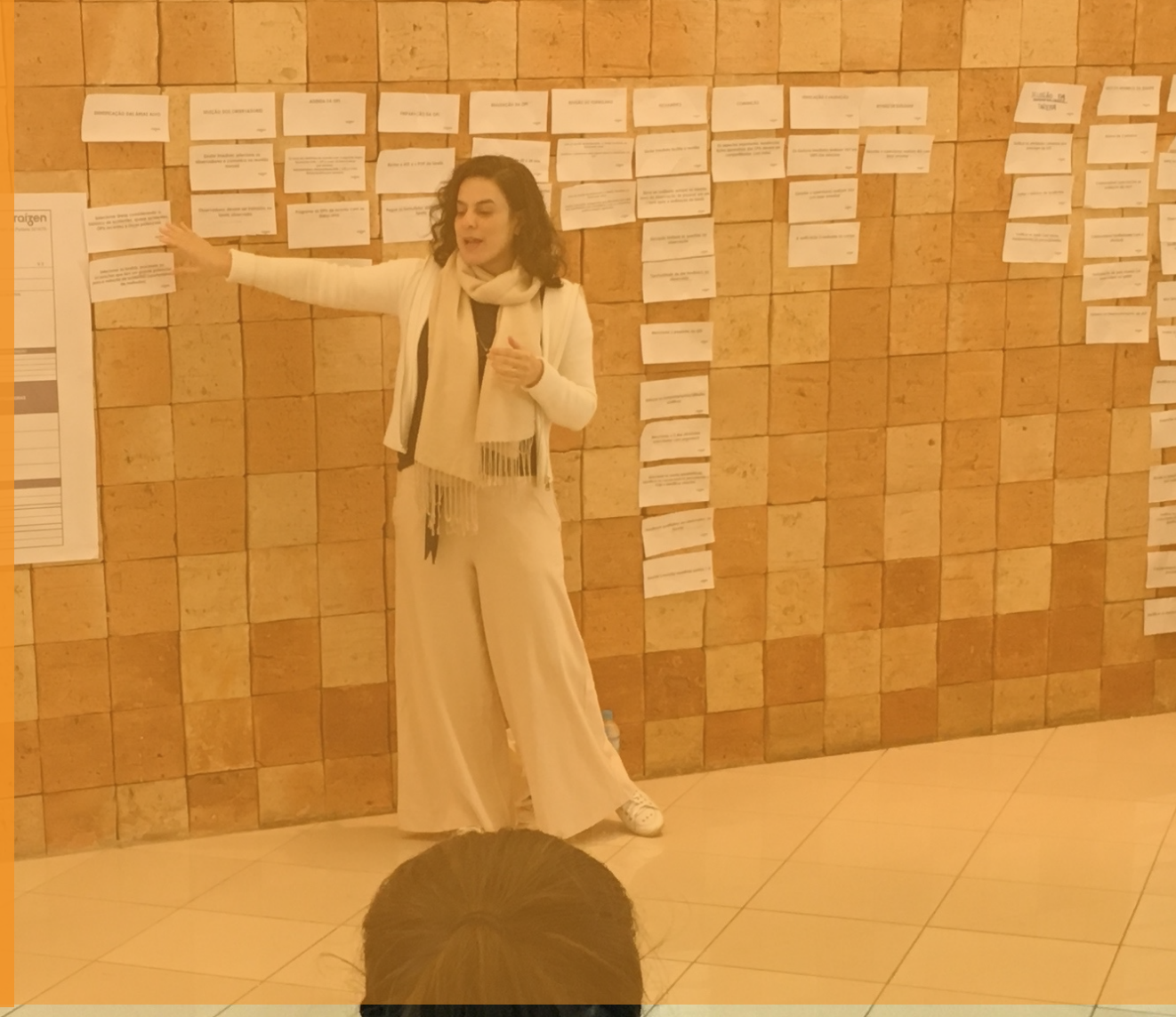
Eu pratico o SIM
pela segurança!

PotencializEE

Aniela Quintanilha

aniela@blickconsultoria.com.br

+55 11 97525-0384



NAMA Facility

On behalf of



Federal Ministry
for the Environment, Nature Conservation
and Nuclear Safety



Department for
Business, Energy
& Industrial Strategy



Danish Ministry of Climate,
Energy and Utilities



giz

Deutsche Gesellschaft
für Internationale
Zusammenarbeit (GIZ) GmbH