



Programa de Mentoria para Mulheres

Empoderamento e liderança feminina
na transição energética

Por ordem do



Ministério Federal
do Meio Ambiente, Proteção da Natureza
e Segurança Nuclear

da República Federal da Alemanha

Por meio da:



Deutsche Gesellschaft
für Internationale
Zusammenarbeit (GIZ) GmbH



PotencializEE

Programa Investimentos Transformadores
em Eficiência Energética na Indústria

MINISTÉRIO DE
MINAS E ENERGIA



**PÁTRIA AMADA
BRASIL**
GOVERNO FEDERAL



Programa de Mentoria para Mulheres



Aula 03

Integralidade, desenvolvimento e propósito

BEATRIZ BUENO

Sou a Bia!

Filha da Angela e do Ramiro

Esposa do Aldo

Mãe da Manuela e de mais 4 estrelinhas

Engenheira de Produção

Consultora, Coach, Mentora e Facilitadora

Professora

Diretora do Instituto Integral Brasil

Admiradora de Óleos Essenciais

Aprendiz de Beach Tennis



BEATRIZ BUENO

(41) 99211-1408

beatrizbuenomacri@gmail.com

[Link para o LinkedIn](#)

Objetivos

Esta aula aborda conceitos e práticas que nos processo de desenvolvimento para nos tornarmos mais integrais e conectadas com o nosso propósito de vida.



CENTRAMENTO



CHECK-IN

MOMENTO PARA INTEGRAÇÃO

EM TRIOS ou DUPLAS

APRESENTE-SE

COMO ESTOU CHEGANDO?

O QUE É INTEGRALIDADE PARA MIM?

10 MINUTOS NO TOTAL:

- 3 MINUTOS PARA CADA
- + 1 MINUTO PARA RESPONDER O MENTI



RESULTADO CHECK-IN

O QUE É INTEGRALIDADE PARA MIM?

Mentimeter

Conexão com sinergia

Ser completa!

Entender seu papel no mundo.

Integralidade é quem somos, a nossa essência como pessoa em todos os âmbitos da vida.

estar presente, inteiro

estar inteiro



INTEGRALIDADE, DESENVOLVIMENTO E PROPÓSITO

A **INTEGRALIDADE** FAVORECE O AUTOCONHECIMENTO, A AUTOCONFIANÇA, A PERCEPÇÃO DE NOSSAS HABILIDADES, A EQUIDADE E A DIVERSIDADE NAS RELAÇÕES.

ALÉM DISSO, PROPORCIONA UM IMPULSO PARA NOSSO **DESENVOLVIMENTO** E UMA CONEXÃO CONSTANTE COM O NOSSO **PROPÓSITO** DE VIDA.



COMPLEXIDADE



TEORIA INTEGRAL / ABORDAGEM INTEGRAL

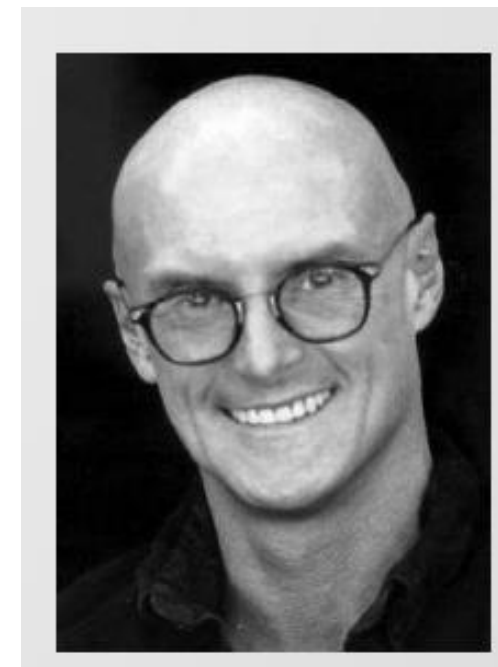
É um mapa que integra diversas perspectivas da realidade e considera que todo mundo está certo, ao menos parcialmente.

Atualmente, a principal contribuição é do filósofo americano **Ken Wilber**. Um dos pensadores mais importantes da atualidade.

Sistematizou e deu novo aspecto à Abordagem Integral.

Em 1977, o filósofo americano Ken Wilber publicou seu primeiro livro, O Espectro da Consciência. Este livro inovador integrou as principais escolas de psicologia . Nos próximos 30 anos, ele continuou com este impulso integrador, escrevendo livros em áreas como a antropologia cultural, filosofia, sociologia da religião, física, saúde, estudos ambientais, ciência e religião, e pós-modernismo.

Mais de 25 livros traduzidos para mais de 30 idiomas.



APLICAÇÕES

- Negócios
- Psicologia
- Educação
- Sustentabilidade
- Saúde e Bem Estar
- Espiritualidade
- Entre outros...



INTEGRAIS CONTEMPORÂNEOS



Ken Wilber



*Susanne Cook- Greuter



Sean Esbjorn-Hargens



*Don Beck



David Deida



*Barret Brown *



Diane Hamilton



*Terry Patten

INTEGRAIS CONTEMPORÂNEOS



Alan Tonkin



*Alex Grey



Otto Scharmer



Barry Johnson



Robert Kegan



James Fowler



Steve McIntosh



Marc Gafni

INTEGRAIS CONTEMPORÂNEOS



Jeff Salzman



André Marquis



Michael Zimmerman



Roger Walsh



Beena Sharma



Thomas Keating



Joanne Hunt



Laura Divine



Keith Witt



Dana Carman

INTEGRAIS CONTEMPORÂNEOS



ARI RAYNSFORD



MARCELO CARDOSO

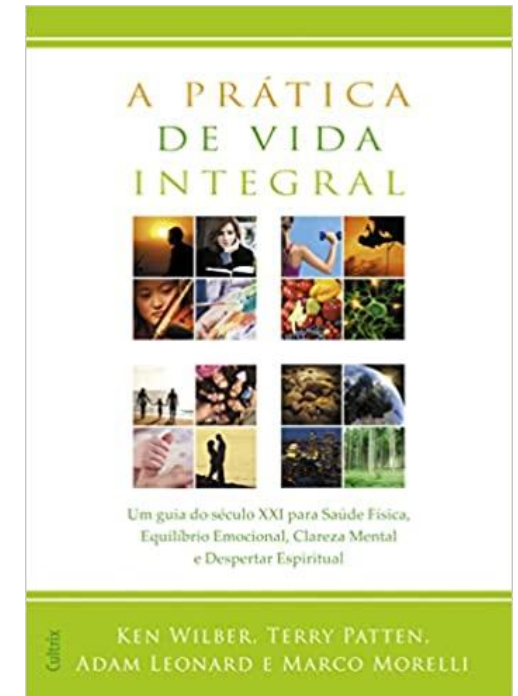
ALGUMAS VANTAGENS – TEORIA INTEGRAL

- Mais da realidade é levado em conta.
 - Maior capacidade de responder a desafios internos e externos.
 - Desenvolvimento pessoal, de grupos, de organizações, ...
 - Mais ferramentas para gerar mudanças e auxiliar a evolução.
-
- Além disso, a teoria integral tem sido utilizada para desenvolver uma abordagem para a transformação e integração pessoal , chamada Prática de Vida Integral (PVI).



PRÁTICA DE VIDA INTEGRAL

A Prática de Vida Integral permite aos indivíduos explorarem e desenvolverem, sistematicamente, os múltiplos aspectos de si mesmo, tais como o seu corpo físico, inteligência emocional, consciência cognitiva, relações interpessoais e a sabedoria espiritual.



TEORIA INTEGRAL

Trata-se de uma metateoria composta de diversas teorias, um mapa formado a partir de outros mapas, que nos ajuda a ter uma nova compreensão do ser humano e da realidade.

Este mapa é composto de cinco elementos simples e profundos, capazes de nos ajudar em nosso desenvolvimento pessoal.

São eles: **os quadrantes, as linhas, os níveis, os estados e os tipos.**

ELEMENTOS DA TEORIA INTEGRAL

MODELO AQAL (pronunciado ah-qwal)



NÍVEIS / ESTÁGIOS



LINHAS



ESTADOS



TIPOS

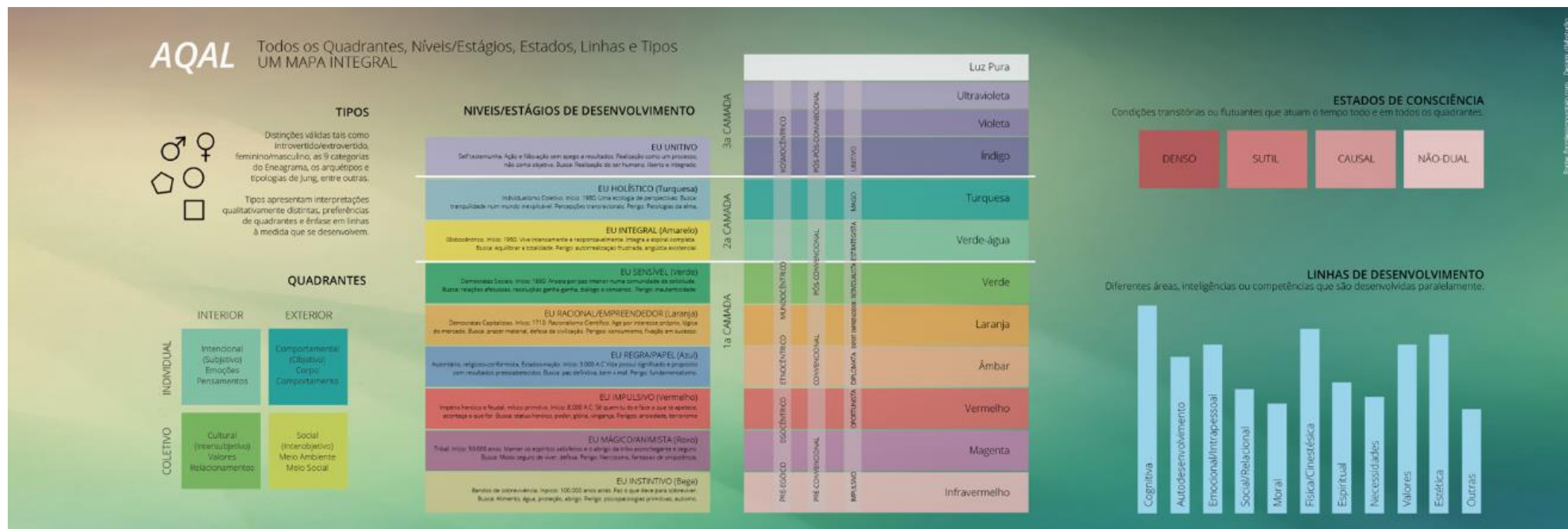


QUADRANTES

Fonte: IIB

ELEMENTOS DA TEORIA INTEGRAL

MODELO AQAL (pronunciado ah-qwal)



ELEMENTOS DA TEORIA INTEGRAL

- **QUADRANTES:** São as quatro dimensões da realidade, as quatro perspectivas nas quais tudo na vida acontece.
- Elas são formadas por duas distinções fundamentais: interior/exterior e individual/coletivo.
- As 4 dimensões assim ser vistas como "lentes" ou perspectivas que podem ser usadas para ver qualquer aspecto do mundo.

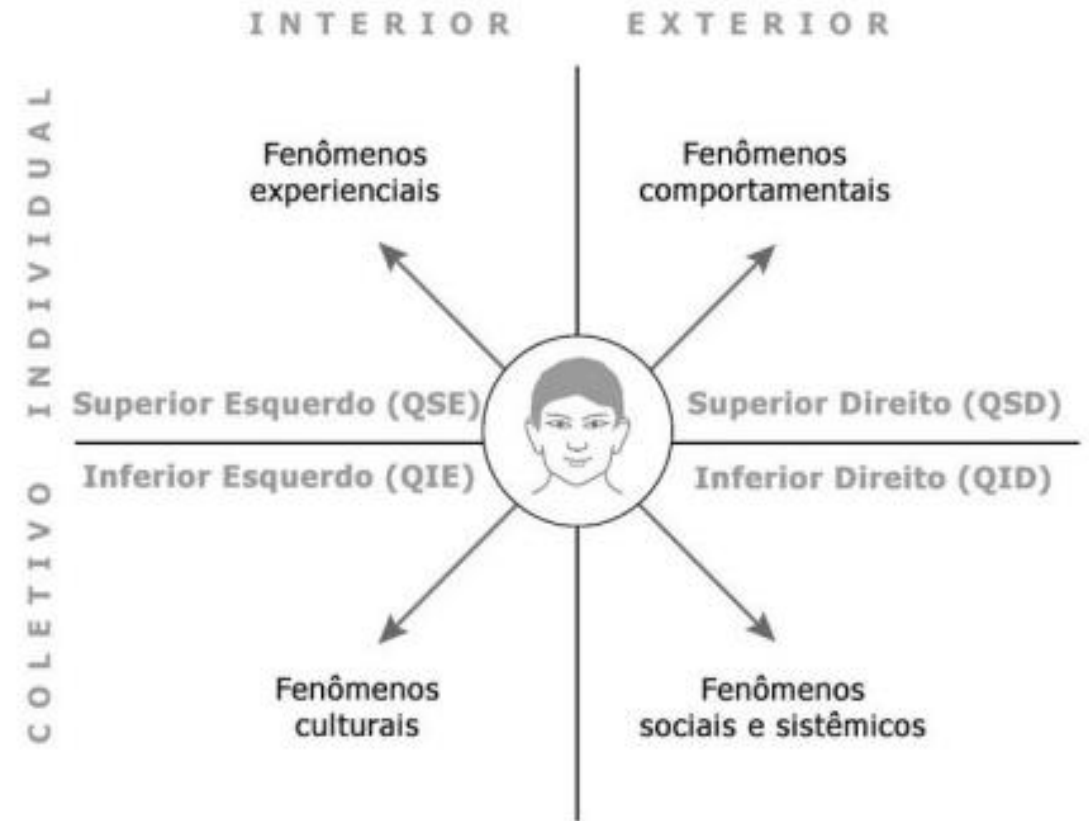
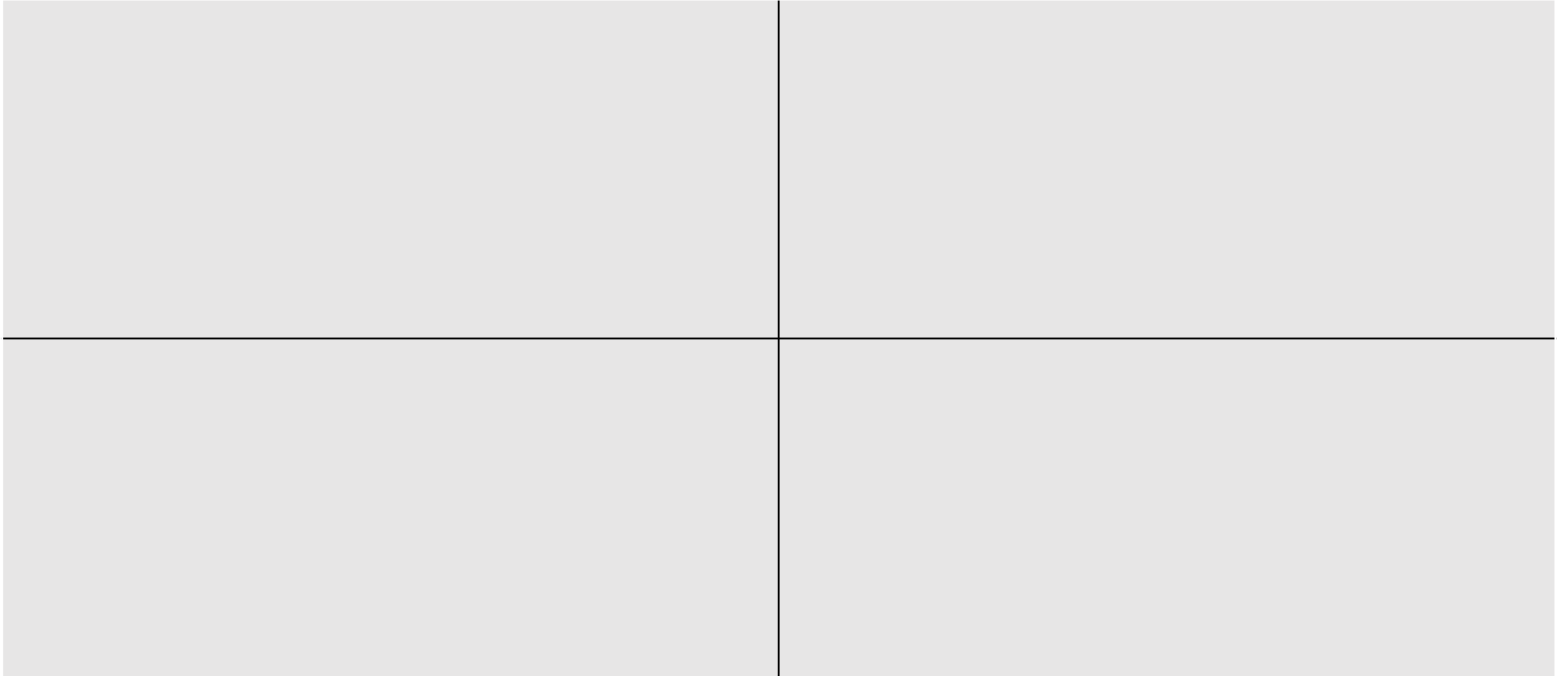


Figura 3: Os quatro quadrantes de um indivíduo

EXERCÍCIO DE QUADRANTES

- **PASSO 1:** Escreva 1/2 frases sobre uma situação/problema que tem atualmente na sua vida e que gostaria de analisar/resolver.
- **PASSO 2:** Responder às questões abaixo, sobre cada quadrante.
 - **UL - INTERIOR INDIVIDUAL** - quais as minhas intenções?/ - como é que isso me faz sentir?/ - qual o meu propósito?/ - o que quero/desejo mais?
 - **UR - EXTERIOR INDIVIDUAL** - - que preciso fazer?/ - quanta energia tenho?/ - que meios seriam úteis?/ - qual a ação com maior compaixão?
 - **LL - INTERIOR COLETIVO** - - como estão as minhas relações a ser afetadas?/ - que valores, crenças e significados partilhados estão em jogo?/ - onde existe falta de compreensão mútua?/ - que culturas/sub-culturas estão envolvidas?
 - **LR - EXTERIOR COLETIVO** - - que comportamento conjunto é necessário ativar?/ - como é que as minhas ações afetam os outros?/ - considere as implicações legais, económicas, sociais, educacionais e políticas? / - que dinâmicas estruturais, organizacionais ou sistémicas estão envolvidas?
- **PASSO 3:** Rever a lista e o que escreveu, analisar se há coisas que faltam e definir um plano de ação com base na sua análise.

EXERCÍCIO DE QUADRANTES



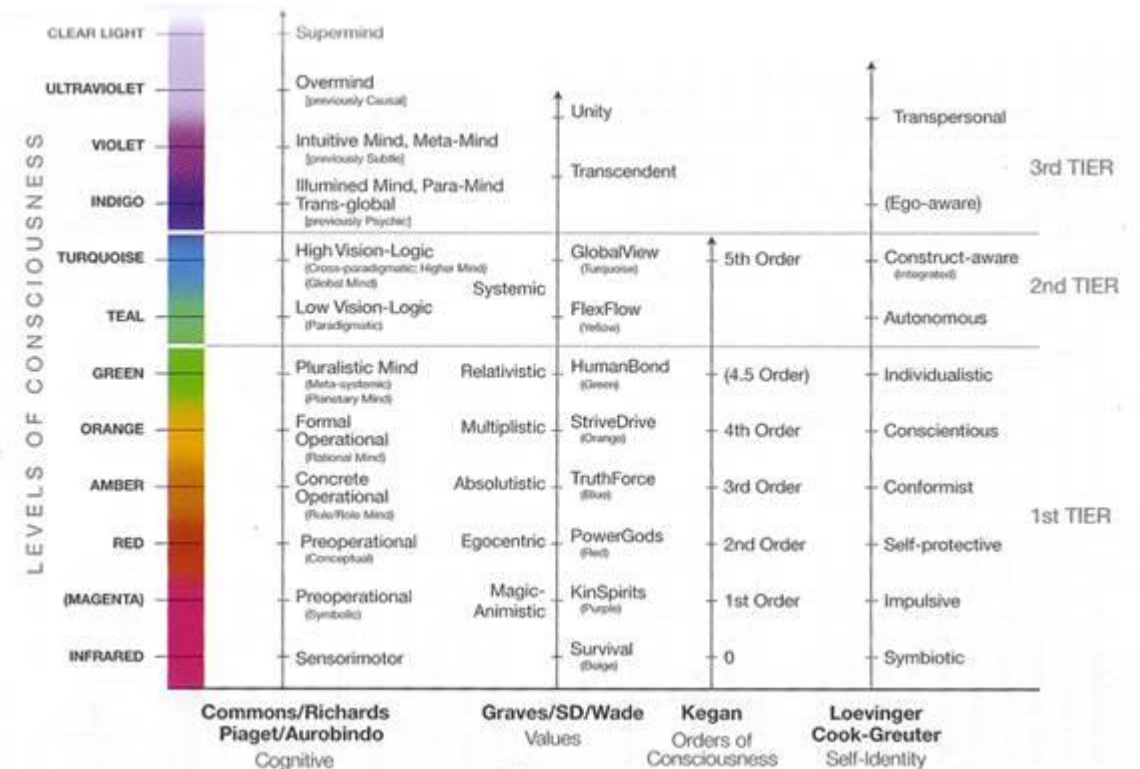
ELEMENTOS DA TEORIA INTEGRAL

- **LINHAS:** São as famosas inteligências múltiplas, as áreas específicas em que o crescimento e o desenvolvimento podem ocorrer.
- Ao conhecermos as diferentes linhas que existem podemos mais facilmente identificar os nossos talentos e as áreas em que podemos melhorar. Podemos também perceber melhor os outros e de que forma as suas linhas estão "equalizadas".



ELEMENTOS DA TEORIA INTEGRAL

- **NÍVEIS:** São os diversos níveis através dos quais nossa consciência evolui ao longo da vida. Segundo a Teoria do Espiral da Consciência.



NÍVEL 1 - Infravermelho (surge há 150.000 anos)

. pré-verbal, pré-espacial (comum nos bebês) , arcaico, . satisfação das necessidades básicas

NÍVEL 2 - Magenta (surge há 50.000 anos)

. trouxe o impulso do self, satisfação do desejo, pensamento simbólico e mágico, ritualista, estereotipado

NÍVEL 3 - Vermelho (surge há 20.000 anos)

. forma conceitos (ex. linguagem), autoproteção e antecipação, ainda tem necessidades pessoais, valores egocêntricos, regras seguidas pelo modelo de punição

NÍVEL 4 - Âmbar (surge há 10.000 anos)

. aparece com a agricultura, cognição no mundo concreto, classes e relações, só vê "branco" ou "preto", self conformista, regras por conformismo, moralidade é para com o grupo, necessidades passam por ser aceite pelo grupo

NÍVEL 5 - Laranja (surge no renascimento)

. capacidade de operar sobre os objetos, base do pensamento científico, por hipóteses; pensamento multiplíssimo, possibilidades múltiplas; princípio da introspecção; necessidades passam da pertença para a autoestima; desejo de dignidade e auto respeito

NÍVEL 6 - Verde (surge nos anos 60, séc XX)

. pluralístico, multicultural; meta-cognição; comparação e síntese de sistemas; capacidade para tolerar paradoxos; perspectivas são relativas; consenso, diálogo, procura de paz interior; moral baseada em princípios

NÍVEL 7 - Azul Petróleo (Teal) (início da 2ª camada)

. é a primeira a reconhecer e aceitar todas as altitudes anteriores; é a primeira a não precisar de defender o seu ponto de vista agressivamente; autonomia e estratégia; ligam a teoria com a prática; procuram feedback; conseguem ver o paradoxo do relativismo e universalismo; estima-se que apenas 2% da população esteja nesta altitude

NÍVEL 8 - Turquesa

. ligação entre meta-sistemas; "higher mind"; começam a ver o ego como uma limitação de crescimento; redução da tentativa de estabilizar o ego; procuram mudança pessoal; pensamento holístico e intuitivo; estima-se que menos de 1% da população esteja nesta altitude

NÍVEL 9 - Indigo (início da 3ª camada)

. marca a transcendência do self; conseguem tomar como objeto todas as perspectivas anteriores; a mente passa a funcionar por visão; moralidade num estágio último

NÍVEL 10 - Violeta

. "meta-mind" ou intuição; processo de transcender o ego; reverência e apreciação por toda a Vida; cultivação da compaixão

NÍVEL 11 - Ultravioleta

. "overmind"; percepção cósmica; testemunha, "true self"; pensamento já não se gera no corpo mas fora dele

NÍVEL 12 - Luz clara

. "supermind"; só existe um self, permanente, óbvio; realização da realidade não dual.

ELEMENTOS DA TEORIA INTEGRAL

- **ESTADOS:** São as formas temporárias, mutáveis e às vezes intensificadas de consciência.
- são experienciados acima de tudo na primeira pessoa;
- são estados de consciência que descrevem aquilo que conseguimos perceber num determinado momento;
- são normalmente temporários, ao contrário dos níveis/estruturas;



ELEMENTOS DA TEORIA INTEGRAL

- **TIPOS:** São nossas diferenças horizontais, aquelas que mesmo sendo completamente distintas, não dizem respeito a questões superiores ou inferiores entre si (as famosas tipologias de personalidade, gêneros..)

Masculino vs feminino
Myers-Briggs
Big 5
Modelos freudianos
Símbolos astrológicos
Eneagrama
etc.

Tipos de comportamento
(masculino vs feminino)
Tipos de corpo
Tipos de sangue
Cor dos olhos
etc.

Tipos de relações
Tipos de religiões
Tipos de escolas filosóficas
Tipos de gestão
etc.

Tipos de comunicação
Tipos de governo
Tipos de ecossistemas
Tipos de linguagens
etc.

FEMININO X MASCULINO

Ken Wilber refere-se a masculino e feminino não tanto em termos de gênero mas mais como duas "forças" fundamentais e complementares da natureza.

Segundo o mesmo todos nós temos uma predominância de uma destas forças e uma não é melhor que a outra. O que temos que ter em conta é se as mesmas são saudáveis ou prejudiciais.

TIPO	SAUDÁVEL	NÃO SAUDÁVEL
MASCULINO	- ênfase na autonomia - ação de acordo com um objetivo moral - o "fazer" sobrepõe-se ao ser - alinhamento no sentido da liberdade - tendência para a diferenciação - tendência para criar sistemas de ordem	- alienação dos outros - isolamento, separação ou despersonalização - emoções inibidas - dominação com controlo e agressão - medo de relações - comportamentos destrutivos (ex. abuso de drogas) - resistência ou incapacidade de ver perspectivas de outras pessoas - energia criativa transformada em destrutiva
FEMININO	- ênfase nas relações - força através da comunhão - cultiva a interdependência natural dos indivíduos - o sentido de self é influenciado pelos outros - indiferença à individualidade - espontaneidade	- perder-se na relação - medo de estar só, de tomar decisões - relações co-dependentes e fusão emocional - perda da individualidade - muita ansiedade perante o caos - morte da libido - apatia

TEORIA INTEGRAL

Ao utilizar (praticar) este mapa para ler a si mesmo, você ampliará seu autoconhecimento e consciência, além de ter todas as ferramentas necessárias para seguir continuamente com seu próprio desenvolvimento.

Os 5 pilares de uma VIDA INTEGRAL



<https://www.youtube.com/watch?v=t-LgpYVH7zI>

PRÁTICA



ATIVIDADE

SL | GE

PRÁTICA DE VIDA INTEGRAL - GRUPO 01






CORPO	CORPO	CORPO	CORPO
MENTE	MENTE	MENTE	MENTE
ESPIRITUAL	ESPIRITUAL	ESPIRITUAL	ESPIRITUAL
SOMBRA	SOMBRA	SOMBRA	SOMBRA
INTEGRALIDADE	INTEGRALIDADE	INTEGRALIDADE	INTEGRALIDADE

ATIVIDADE

1. PASSO 01 – AVALIE SUA SITUAÇÃO ATUAL
2. PASSO 02 – IDENTIFIQUE AS LACUNAS (GAPS)
3. PASSO 03 – ESCOLHA PRÁTICAS E DESCREVA NO SLICE
4. PASSO 04 – POR ONDE VOU COMEÇAR AMANHÃ? (COMPARTILHAR NA SALA PRINCIPAL)

SUGESTÃO:

REALIZAR A ATIVIDADE EM GRUPO SEGUINDO UM PILAR POR VEZ (LINHA NO SLICE)

ATIVIDADE

SL | GE

PRÁTICA DE VIDA INTEGRAL - GRUPO 01



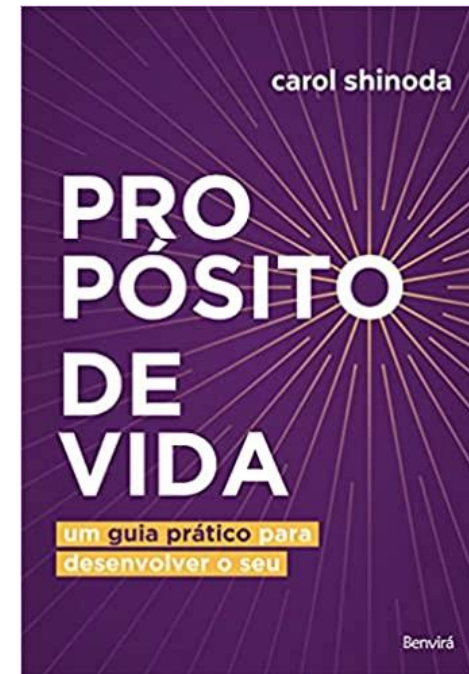
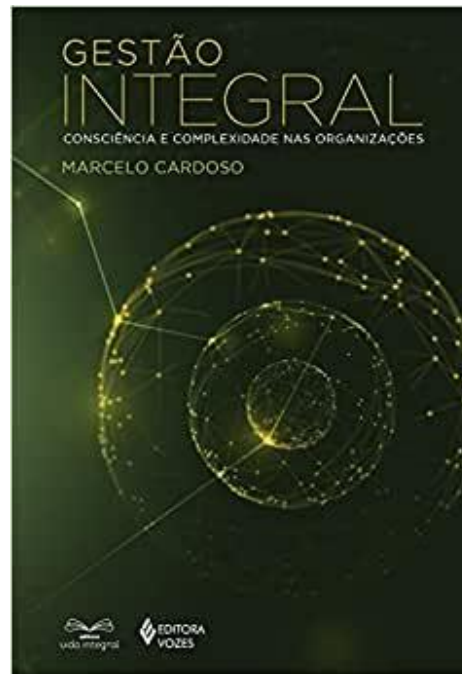
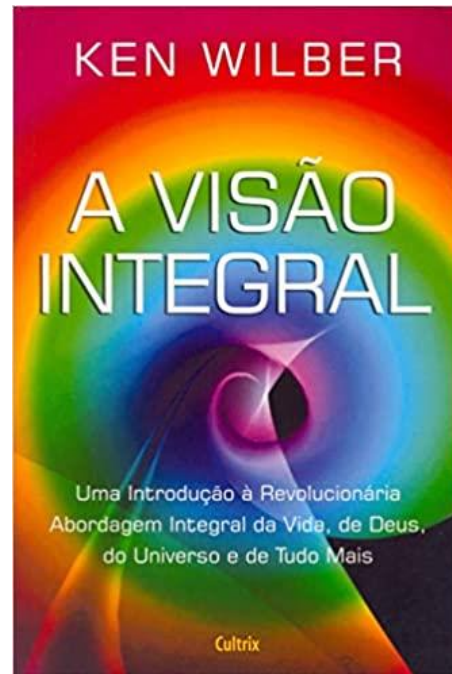
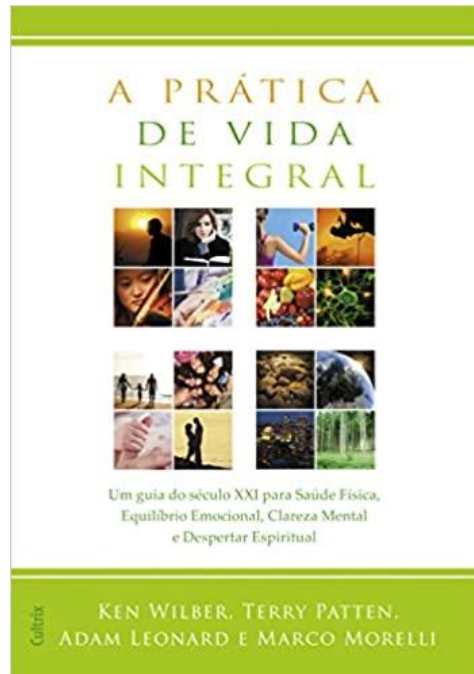



CORPO	CORPO	CORPO	CORPO
MENTE	MENTE	MENTE	MENTE
ESPIRITUAL	ESPIRITUAL	ESPIRITUAL	ESPIRITUAL
SOMBRA	SOMBRA	SOMBRA	SOMBRA
INTEGRALIDADE	INTEGRALIDADE	INTEGRALIDADE	INTEGRALIDADE

DÚVIDAS



LEITURAS RECOMENDADAS



INSTITUTO INTEGRAL BRASIL



Instituto
Integral
Brasil

<https://linktr.ee/institutointegralbrasil>

QUAL APRENDIZADO ESTÁ PRESENTE?

QUAL APRENDIZADO ESTÁ PRESENTE?

Mentimeter

Auto descoberta

gestão de conflitos

identificar potencialidades e
fraquezas pessoais

Autoconhecimento

autoconhecimento

descoberta de ferramentas
acessíveis para autoconhecimento

Buscar o equilíbrio

Olhar mais pra sombra

inteligência emocional



QUAL APRENDIZADO ESTÁ PRESENTE?

QUAL APRENDIZADO ESTÁ PRESENTE?

Mentimeter

Estabelecimento de metas e foco nos objetivos

Equilíbrio



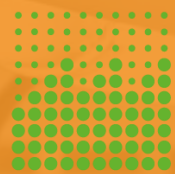
BEATRIZ BUENO

(41) 99211-1408

beatrizbuenomacri@gmail.com

[Link para o LinkedIn](#)





PotencializEE

Nome: BEATRIZ BUENO

(41) 99211-1408



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