

informação

liderança

autoconhecimento

98

Inscrita nos pórticos do Templo de Apolo, na Grécia Antiga, a tradução do latim *"Nosce te Ipsum"* ficou conhecida pelas constantes citações de Platão sobre o filósofo Sócrates. Na nossa vida, ela remete ao caminho para o sucesso

“Conhece-te,
a ti mesmo”

por Ana Cláudia Sniesko

rustrações, traumas, medo, rejeição, impaciência, tristeza, agressividade. Você já pensou em como essa lista de coisas desagradáveis atrapalha o seu sucesso profissional? Não seria incrível ter um botão *on/off* e vez ou outra simplesmente ignorar a existência desses sentimentos negativos?

Seria lindo, mas nós ainda não vivemos em um mundo cor-de-rosa e o universo corporativo exige o nosso melhor, independente da bagagem que você carrega. Talento, determinação, força, atitude, pró-atividade, paciência, destreza. A lista é apenas uma parcela do que se espera de uma profissional exemplar.

Buscando dominar esses anseios que podem ser um empecilho na carreira, um número enorme de pessoas encontrou a solução para aprender a lidar com esses males. O *leader training* é a nova onda entre aquelas que descobriram como alcançar o sucesso. Da tradução literal “formando líderes”, o treinamento é baseado em oficinas vivenciais que têm como objetivo transmutar sentimentos gerados a partir de situações desconfortantes do passado. “Muitas vezes, você sabe que pode fazer determinada coisa, mas há uma voz interna dizendo: ‘será que você consegue mesmo?’ Essa voz são as nossas crenças que estão no nosso subconsciente, que, no fundo, estão boicotando as nossas ambições, os nossos objetivos”, explica Dirce Katayama, odontóloga e uma das dirigentes do Núcleo Ser, empresa paulistana especializada em *Leader Training*.

Em três dias de imersão pessoal, realizada em um hotel fazenda no interior de São Paulo, as pessoas aprendem a trabalhar a autoconfiança, descobrem as suas qualidades, têm contato com sentimentos negativos e aprendem a lidar com eles e realizam o seu projeto de vida.

O trabalho é desenvolvido por mais de 20 profissionais especializados (médicos, psiquiatras, terapeutas e psicólogos) através de técnicas de regressão consciente, oficinas, dinâmicas e palestras. O participante é instigado a desvendar as suas capacidades escondidas e usá-las a seu favor. “Quando você aprende a lidar com essas crenças e percebe que elas não devem influenciar a sua vida, você descobre que o ser humano é infinitamente capaz”, conta Dirce.

A advogada Celina Salomão, 28 anos, é uma das mulheres que já testaram a técnica. Depois de uma fase complicada, cheia de dúvidas e questionamentos pessoais, ela buscou a oficina vivencial para ter clareza. “Aprendi a valorizar a condição que temos de sermos felizes a cada instante. Na época, eu era funcionária de uma companhia e o treinamento me fez criar coragem para abrir a minha própria

empresa, com condições de executar uma série de projetos profissionais nos quais sempre acreditei, mas faltava iniciativa”, relata.

O autoconhecimento foi a ferramenta descoberta por Celina, que deixou de lado o medo para planejar a sua vida e estabelecer as metas para o futuro. “Essa é a chave para o sucesso. A mulher precisa ter pleno domínio da sua essência para conseguir ser a filha, a esposa, a mãe, a profissional, **dos os papéis** de uma forma integrada e não de maneira isolada”, diz Gilberto Katayama, médico e dirigente do Núcleo Ser.

Os bons resultados do *leader training* já chegaram aos ouvidos das grandes corporações e muitas empresas tomam a iniciativa de enviar os seus colaboradores para vivenciar a experiência. Ganha o profissional, em confiança e pró-atividade, e ganha o empregador, em produtividade e uma equipe segura. A coordenadora financeira Silvana Cassiano, 40 anos, faz parte de uma instituição com essa filosofia e foi indicada a conhecer o treinamento.

Além de alavancar a carreira, Silvana percebeu uma série de mudanças no seu cotidiano: passou a morar e se manter sozinha, comprou o primeiro carro. “Isto é uma vitória para mim, afinal, por ter nascido em uma família humilde, eu era minha própria vítima e tratava meus problemas e infelicidade como desculpas para não prosseguir”, diz.

Para dominar a sua vida, é importante conhecer a diferença entre dois tipos de profissional e decidir qual você será. “Uma executiva de sucesso tem consciência de que lidera pelo seu próprio exemplo, inspirando as pessoas a trabalharem entusiasmadamente. Outra, sem essa noção, comanda através

Hiperlink
navegue pela revista

Buscar cursos em sua área e ter um bom relacionamento no trabalho ajudam a alavancar a sua carreira. Veja outras dicas para se tornar uma profissional nota 10 na pág. 105.

Os 3 segredos do autoconhecimento

- 1 Perceber os seus sentimentos.
- 2 Permitir sentir e não julgar.
- 3 Consciência para saber onde e como expressar os seus sentimentos.

Projeto de vida

Quando você se conhece, o seu caminho fica mais suave. Ter domínio sobre as suas deficiências e percepção sobre as suas qualidades é fundamental para alcançar o sucesso profissional. Depois que você fez uma autoanálise, é hora de planejar a vida. Criar uma estratégia de guerrilha é informar ao universo qual o seu desejo. Siga as cinco dicas e monte o seu Projeto de Vida!

SONHO

Qual é o seu desejo? Coloque-o no papel. Externe a sua vontade e deixe o universo saber o que você almeja.

META

Quando você quer que isso aconteça? Pense em quanto tempo você espera que isso aconteça. Alcançar um novo cargo em um ano, por exemplo.

PLANO DE AÇÃO

Qual estratégia você usará para isso acontecer? Você informa o universo, mas faz a sua parte. Se você espera uma promoção, prepare-se para isso. Quando a oportunidade bater à sua porta, você deve estar preparada para assumi-la.

AÇÃO

O que você vai fazer realmente para dar certo? Não adianta fazer planos e não executá-los. É hora de colocar a mão na massa e fazer acontecer.

RESULTADO

Deu tudo certo, e agora? Este é o momento mais esperado. Depois de desejar, escrever, planejar e agir, os louros da vitória devem ser colhidos.

AVALIAÇÃO DO RESULTADO

Valeu a pena? A sua promoção não saiu, mas de repente você foi convidada para assumir um cargo em uma nova empresa. Lembre-se sempre que o melhor está guardado para você!

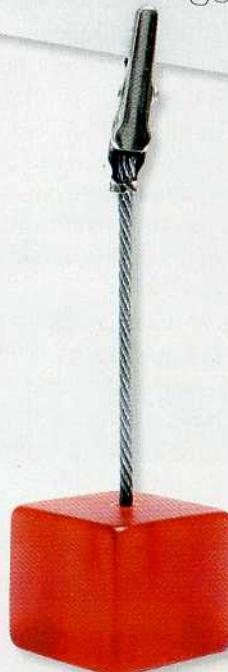
do poder, impondo o medo", explica Gilberto. Qual delas terá mais sucesso? Não é difícil imaginar.

A administradora de empresas Luciana, 30 anos, notou essa diferença e a usou a seu favor para conquistar a independência profissional. Depois de um rompimento traumático na sua carreira, ela buscou forças no LT para se reerguer. "Aprendi a valorizar as pequenas conquistas diárias, a escutar mais minha intuição e a ser mais generosa comigo. Essa foi a ponte para conquistar o meu próprio negócio", explica.

O seu sucesso não depende apenas de informação e conhecimento, que são adquiridos através de estudos e leituras, mas, principalmente, de consciência, que é algo assimilado com a vivência. "Adquirimos a consciência no nosso dia a dia, mas não temos essa percepção. O treinamento oferece o ambiente para ter acesso a essa prática, sabendo exatamente o que se esperar", destaca o dirigente.

A proposta da autoconsciência é saber o que você tem disponível para alcançar o seu sucesso profissional, focar a sua carreira a um objetivo importante para você e saber como alcançar esse desejo. Qual é o caminho? "A felicidade e o sucesso estão dentro de você. Você precisa permitir-se acessá-los", finaliza Gilberto.

"Aprendi a valorizar as pequenas conquistas diárias, a escutar mais minha intuição e a ser mais generosa comigo. Essa foi a ponte para conquistar o meu próprio negócio"



Você se conhece?

O que é preciso para lidar com todas as bolas no ar, sem deixar nenhuma cair? Centramento é a resposta! Existe em nós um núcleo de serenidade e contentamento permanente, como no centro de um furacão. Aí existe vida, mas também há quietude e, em sua volta, há um turbilhão carregado de medo, raiva, tristeza, egoísmo, que pode nos deixar perdidos, gastando muita energia. Encontrar esse centro e permanecer nele requer profunda autoconsciência. Esse é o único passo para conhecermos melhor ao próximo - o que, por sua vez, é fundamental para relacionamentos harmoniosos.

Resultado

DE 0 A 20 - Ouvir sua voz interna será uma tarefa importante para você descortinar alguns véus e começar a olhar melhor o mundo. Busque novas informações sobre tudo: noticiários, revistas, livros técnicos na sua área. Enfim, expanda seus conhecimentos. Saia da semente e abrir-se para a frondosa árvore que poderá ser. Informações e conhecimentos diversos são essenciais para o desenvolvimento do autoconhecimento.

DE 20 A 45 - Acreditar em sua voz interna é um caminho essencial, pois já conhece o caminho para o seu íntimo e isso é fundamental no autoconhecimento. Leia artigos que lhe tragam reflexões. Instigue seu lado curioso a querer saber mais sobre sua própria história familiar, como eram

A equipe do Núcleo Ser desenvolveu um teste para você saber em que nível anda o seu conhecimento pessoal. Responda como você realmente é (não como gostaria de ser) e verifique se tem conhecimento de si mesma.

1. Você conhece suas virtudes e qualidades?
 - a) Sim. Mas, bem lá fundo, não acredito muito nelas.
 - b) Nunca pensei muito sobre esse assunto.
 - c) Conheço bem e sei que são naturalmente partes de mim.
2. Você conhece o que mais te atemoriza, a sua pior fraqueza?
 - a) Prefiro não pensar sobre isso.
 - b) Muitas coisas me dão medo.
 - c) Sei bem qual é o meu ponto fraco.
3. Tem sempre coragem para tomar decisões mesmo sabendo que elas podem dar errado?
 - a) Passo o problema para meu superior quando o medo vem.
 - b) Mesmo com medo, analiso, arrisco e assumo.
 - c) Fico adiando até sentir segurança.
4. Consegue lidar com diferentes tipos de pessoas, para ter resultados positivos visando obter um objetivo comum?
 - a) Gosto de lidar com pessoas parecidas comigo.
 - b) Prefiro não lidar com pessoas.
 - c) O objetivo comum me motiva a lidar com pessoas de temperamentos diferentes.
5. Quando alguém te incomoda de uma forma incomum, você pensa que:
 - a) Essa pessoa quer minha infelicidade.
 - b) Ela pode estar espelhando algo que desaprovo em mim mesma.
 - c) Ela precisa de terapia, pois tem um problema.
6. Consegue controlar suas emoções de raiva e mau humor?
 - a) Não, quando penso já explodi.
 - b) Sim, não me permito sentir nada que me traga desconforto.
 - c) Sim, quando percebo, respiro fundo e, depois, libero em alguma atividade física ou sozinha.
7. O que você sabe sobre seu nascimento?
 - a) Tudo. As minhas condições de saúde e de minha mãe, como foi, dia, hora, local. Como foi a minha chegada. Como meus pais estavam se sentindo.
 - b) Sei o que está em meu registro e algumas coisas que ouvi.
 - c) Existem coisas que desconheço sobre minha origem.

seus ancestrais e seus padrões de comportamento. Perceba quais são as crenças vindas de seus pais e que te proporcionam um crescimento hoje, e quais as que te impedem de seguir adiante. Tudo isso faz parte da busca pela autoconsciência.

DE 50 A 70 - Você tem clareza sobre si mesmo. Sabe que coragem é agir apesar do medo, e arrisca porque confia em si. Acima de tudo, assume os resultados das suas decisões. Busque entender melhor sobre seu propósito de vida, certamente existem muitas pessoas que se beneficiarão com isso. Medite muito. Mais do que uma necessidade da mulher de hoje, você tem um desejo imenso de expressar seus dons e talentos - sua essência. Continue aprofundando-se na sua busca interior.

Respostas: 1) a-5, b-0, c-10; 2) a-0, b-5, c-10; 3) a-5, b-10, c-0; 4) a-5, b-0, c-10; 5) a-0, b-10, c-5; 6) a-0, b-5, c-10; 7) a-10, b-5, c-0.