

RESULTADOS COM **PROPÓSITO**

DEFININDO OBJETIVOS E METAS PARA
UMA VIDA COM SENTIDO





INTRODUÇÃO

Você sabia que nossa mente não está preparada para lidar com o futuro?

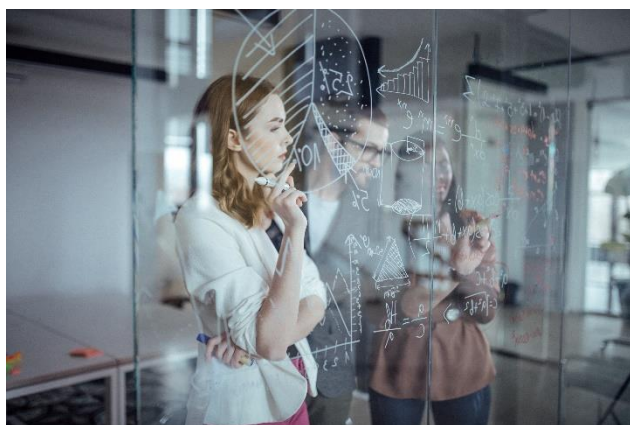
Para ela independentemente de nossa idade o futuro é algo muito distante. Mas, se não olharmos para o nosso futuro no presente, quando vamos cuidar dele?

Com a correria do dia a dia acabamos dando mais atenção para as demandas urgentes e desperdiçando nosso potencial em ações desgovernadas.

Ter um planejamento, estabelecendo objetivos e metas claros, seja para a vida pessoal ou profissional, aumentará nossa produtividade, poupando tempo e energia na tomada de decisão. Reduzindo também estressores e aumentando a assertividade de nossas ações.

No entanto, para alcançarmos os resultados almejados não basta estabelecer metas, precisaremos identificar quais as mudanças comportamentais necessárias, isto é, adquirir novos comportamentos e deixar de lado os que mais atrapalham.

Por isso, não existe uma fórmula única para realizar um bom planejamento, é preciso descobrir a sua fórmula.



Fonte: Microsoft Office

POR ONDE COMEÇAR?

Entra ano e sai ano vejo pessoas prometerem as mesmas coisas ao iniciarem novos ciclos: ano novo, emprego novo, relacionamento novo.

Num mundo de possibilidades infinitas e longevidade crescente, exercer escolha num mundo cada vez mais digital, parece ser um dos grandes desafios. As pessoas parecem crianças em frente a uma vitrine de doces ou brinquedos, não conseguem escolher e quando escolhem logo se interessam por algo que aparenta ser mais interessante.

Com isso vamos nos perdendo em meio a tantas oportunidades, muitas vezes esquecendo quem somos e o que queremos. E nos aprisionando numa eterna busca por algo que não sabemos ao certo o que seria.

RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS COMPLEXOS

A complexidade de lidar com recursos escassos exige de nós uma habilidade importante: Resolução de Problemas Complexos.

Já não é de hoje que a complexidade do mundo atual vem demandando mentes que possam desvendar novas formas de resolver problemas.

Seja na esfera pública, privada ou pessoal, o que não faltam no cenário atual são desafios, muito deles que nem sonhávamos experimentar. Ao mesmo tempo que, rotina, estabilidade e segurança passaram a ser ingredientes escassos.

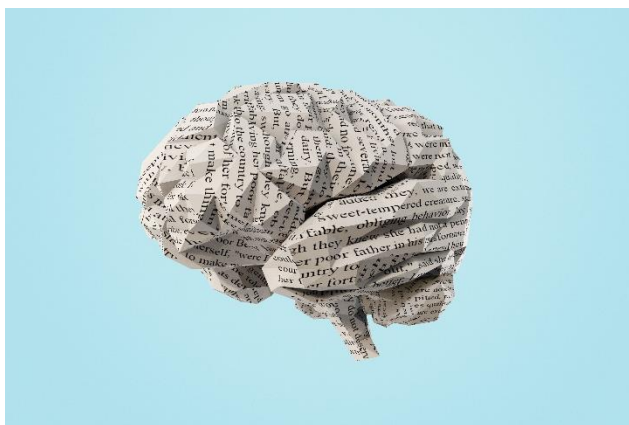
Talvez por isso a Habilidade Resolução de Problemas Complexos tenha alcançado tanto destaque no ranking de habilidades do relatório “Futuro do Trabalho” do Fórum Econômico Mundial.

A palavra “complexo” deve ser entendida em seu sentido literal “*complexus*”, ou seja, aquilo que se tece em conjunto. Portanto, a complexidade não separa, dialoga com os opostos, indo além das contradições que nosso olhar simplificador não aceita.

AS 7 FALHAS FATAIS

Nossa mente não está acostumada a lidar com essa multiplicidade.

Matthew E. May em seu livro *Fixing the 7 Fatal Flaws of Thinking*, relata as armadilhas de nossa mente que devemos ficar atentos.



Fonte: Microsoft Office

1. DAR SALTOS.

Você vai rápido para a solução? Isso não é modo de resolver problemas complexos.

2. FIXAÇÕES.

São os modelos mentais, vieses, pressupostos e tudo o que impede de pensar diferente.

3. PENSAR EM EXCESSO.

Somos todos artistas na arte de complicar problemas.

4. SATISFAZER-SE RÁPIDO DEMAIS.

Soluções simples e óbvias, mas medíocres, também não são boas.

5. REVER METAS PARA BAIXO.

Trata-se de querer declarar uma vitória que não existiu.

6. “NÃO FUI EU QUE TIVE A IDEIA... ENTÃO NÃO VOU APOIAR.”

É queixa frequente no Brasil.

7. AUTOCENSURA.

Rejeitar as próprias ideias por medo de que fracassem é a pior das sete falhas.

GERINDO SEU TEMPO

Tempo é um recurso escasso, no entanto o mais democrático. Todos os seres do planeta tem a mesma quantidade de horas no dia. Então o que leva algumas pessoas realizarem mais do que outras no mesmo espaço de tempo?

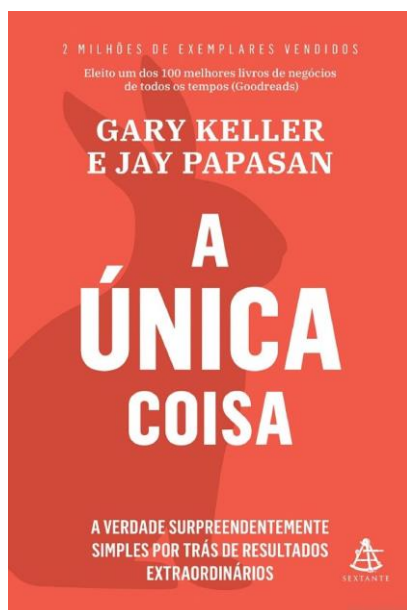
A resposta é FOCO.

“Reduzir o foco” é ignorar todas as coisas que você poderia fazer e fazer o que precisa. É reconhecer que nem tudo tem a mesma importância e descobrir quais são as coisas mais importantes.

Trecho extraído do livro *A única Coisa de Gary Keller e Jay Papasan*

Uma constante sensação de que tentamos fazer muitas coisas e realizamos coisas de menos nos leva a vivermos sobrecarregados e apressados.

Para aprender a priorizar aquilo que realmente importa, os autores do livro sugerem um exercício chamado AJUSTANDO O OBJETIVO AO AGORA.



Vamos reproduzir o exercício a seguir.

AJUSTANDO O OBJETIVO AO AGORA

PARA ALGUM DIA	Qual é a Única Coisa que quero fazer algum dia? R:
OBJETIVO PARA 5 ANOS	Baseado no meu objetivo para algum dia, qual é a Única Coisa que posso fazer nos próximos 5 anos? R:
OBJETIVO PARA 1 ANO	Baseado no meu objetivo para cinco anos, qual é a Única Coisa que posso fazer este ano? R:
OBJETIVO MENSAL	Baseado no meu objetivo de um ano, qual é a Única Coisa que posso fazer este mês? R:
OBJETIVO SEMANAL	Baseado no meu objetivo mensal, qual é a Única Coisa que posso fazer esta semana? R:
OBJETIVO DIÁRIO	Baseado no meu objetivo semanal, qual é a Única Coisa que posso fazer hoje? R:
AGORA	Baseado no meu objetivo diário, qual é a Única Coisa que posso fazer agora? R:

MUDANDO COMPORTAMEN- TOS

Para alcançarmos os resultados almejados, precisaremos identificar quais as mudanças comportamentais necessárias, isto é, adquirir novos comportamentos e deixar de lado os que mais atrapalham.

Essa nem sempre é uma tarefa fácil, pois geralmente atuamos no automático e acreditamos que os resultados que obtemos, sejam eles positivos ou negativos, são de responsabilidade de algo ou alguém.

É comum perante os desafios nós expressarmos os seguintes comportamentos:



Vítima ou perseguido: adotando uma postura quase que covarde ao acreditar que nada pode ser feito e que muitos, inclusive o mundo, estão conspirando contra ele;



Herói ou salvador: pulando de cabeça no problema, buscando soluções rápidas e muitas vezes pouco estratégicas, efetivas ou eficazes;



Vilão ou perseguidor: buscando culpados e perdendo o foco na solução, punir nessa postura parece ter muito mais relevância que resolver.

CRIATIVIDADE, ORIGINALIDADE E INICIATIVA

O comportamento é a ponta do iceberg, uma pequena parte que conseguimos observar, todavia, não é nesse local que conseguimos grandes mudanças.

Considerar diferenças de opiniões, visões divergentes e diferentes bases experienciais costuma ser desafiador no ambiente profissional e familiar, mas uma condição primordial para sermos criativos, pois o resultado é uma perspectiva mais rica e precisa do mundo.

Observe como nossas redes de contato estão cheias de pessoas com experiências, visões e crenças semelhantes, isso além de dificultar a percepção de originalidade de nossa identidade, acaba produzindo clones e que muitas vezes podem assemelhar-se a zumbis por conta da

osmose social que nivela à medida que as pessoas convergem para as suposições dominantes.

Pensar que você só consome aquilo que você escolhe é uma utopia, nossos estilos de vida estão muitas vezes baseados em escolhas influenciadas por crenças e ideias que não são nossas.

Em um ambiente em que somos bombardeados por informações, ideias e crenças de forma repetitiva nos sentimos incapazes de tomar decisões e assumir iniciativas, pois nela somos conduzidos a uma postura extremamente crítica a qualquer coisa diferente do eco exterior.



DICAS FINAIS

Desenvolver novas competências é o melhor caminho para manifestarmos comportamentos mais alinhados com os resultados que desejamos.

Você não precisa deixar de ser você para ter sucesso, invista em seu autoconhecimento. Identifique suas forças, talentos, virtudes e valores, e deixe que eles norteiem suas decisões e ações.

Não espere por um milagre, tome iniciativa tenha uma atitude proativa perante os desafios e seja um exemplo de ser humano na vida profissional e pessoal.



ACADEMIA DE COMPETÊNCIAS
INTEGRATIVAS



<https://ig.rdstation.com/rebecatoyama>