



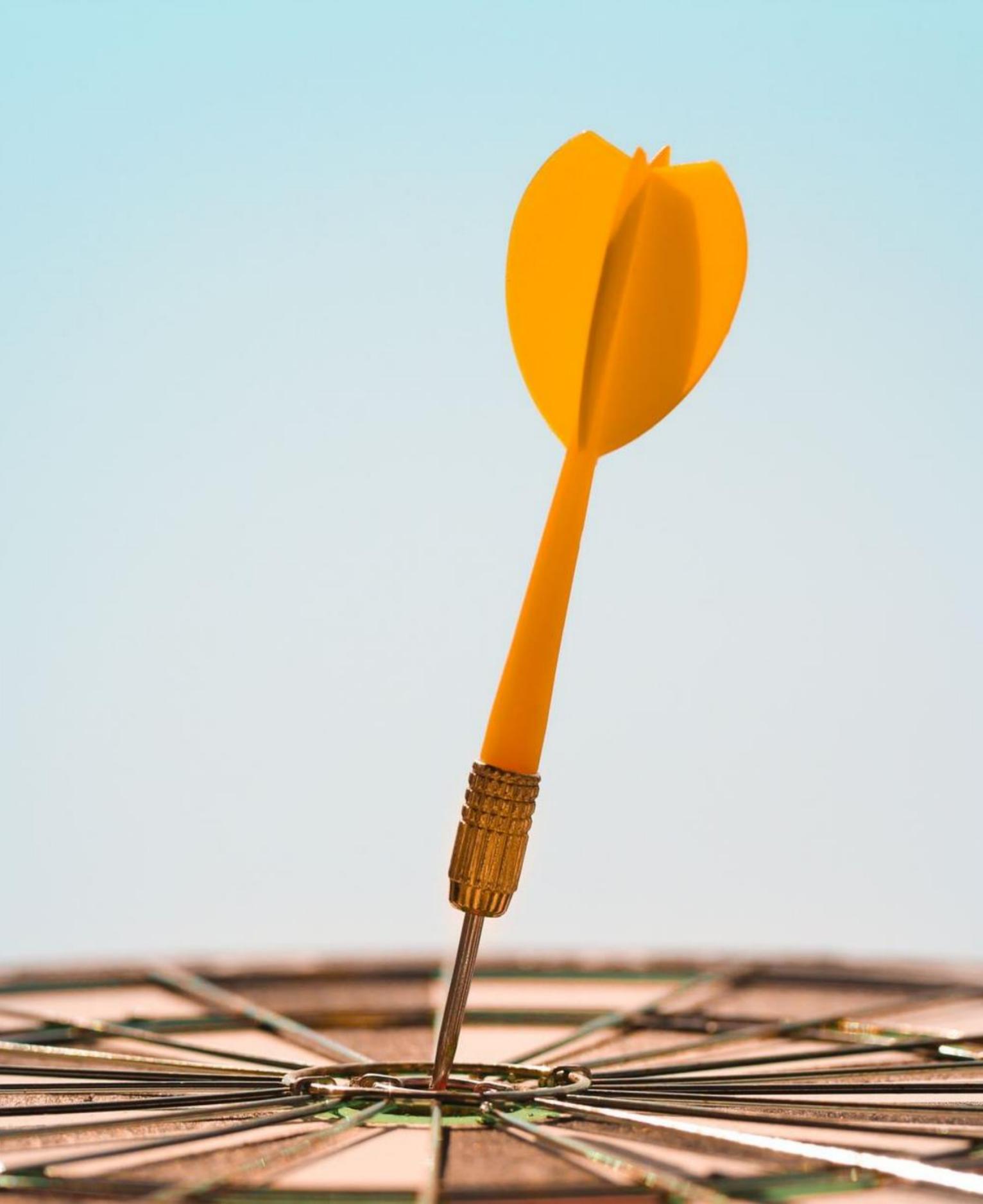
SESCOOP/SP

Serviço Nacional de Aprendizagem do Cooperativismo
no Estado de São Paulo

**COMO MELHORAR A PERFORMANCE
DA EQUIPE UTILIZANDO A
INTELIGÊNCIA POSITIVA E O
EMPODERAMENTO EMOCIONAL**



Quem se lembra
das decisões
que tomou no
início do ano?



QUAIS METAS PESSOAIS VOCÊ ESTABELECEU PARA 2023?

Acesse : www.menti.com

Senha:



**VOCÊ SABIA QUE
APENAS 1 A CADA 5
PESSOAS
ALCANÇAM SEUS
OBJETIVOS?**



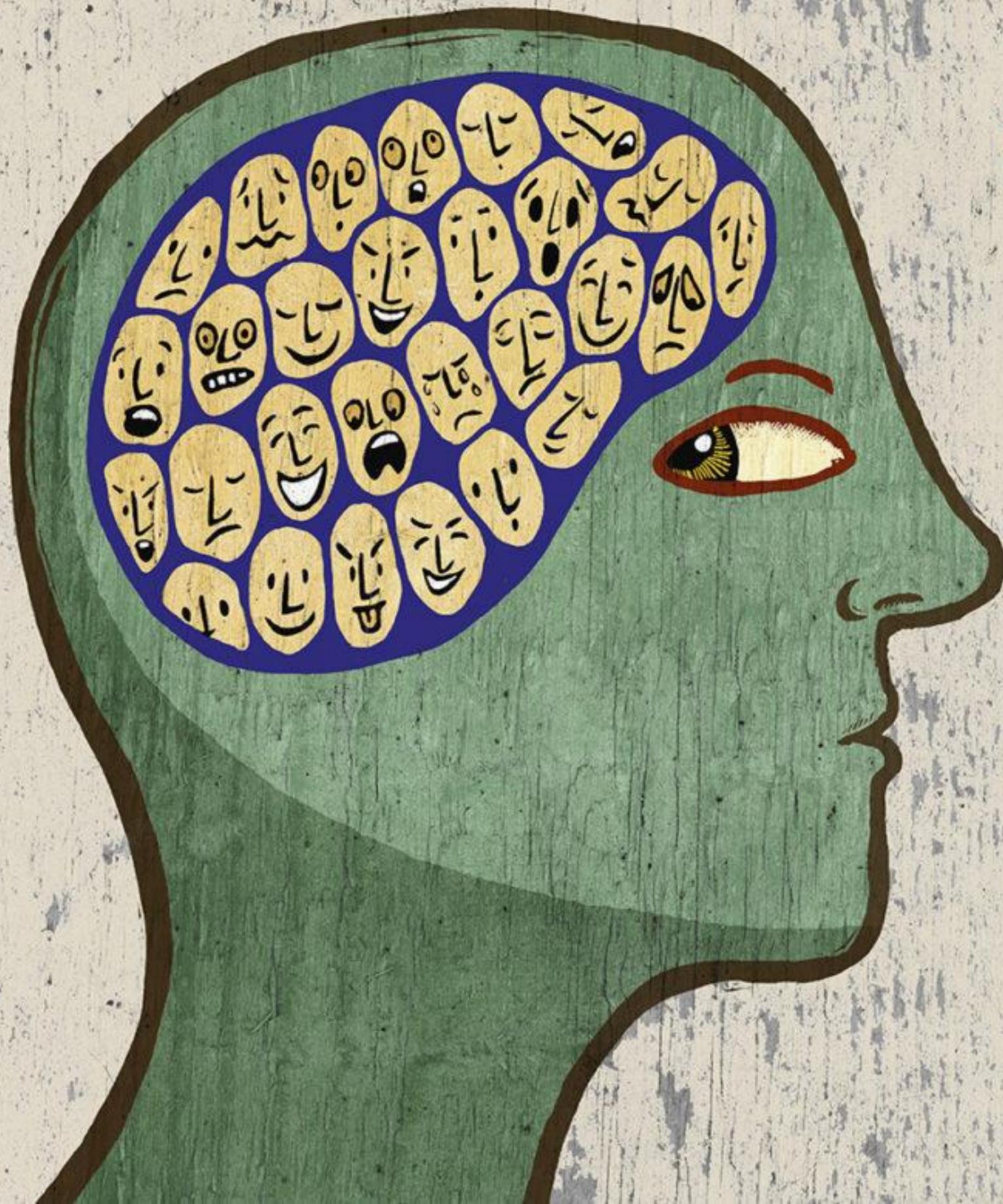
**POR QUE A MAIORIA DE NÓS NÃO
CONSEGUIMOS MANTER AS RESOLUÇÕES
TOMADAS A LONGO PRAZO?**

**POR QUE O SENTIMENTO DE FELICIDADE
ALCANÇADO NORMALMENTE SE PERDE EM
CURTO PRAZO DE TEMPO?**

**POR QUE É DIFÍCIL MANTER O MORAL E A
MOTIVAÇÃO DA EQUIPE EM ALTA MESMO
APÓS UMA BONIFICAÇÃO?**



**EM RAZÃO DOS
SABOTADORES DA
NOSSA MENTE!**



**OS SABOTADORES
SÃO AQUELAS
“VOZES” EM
NOSSA MENTE
QUE CONDENAM,
CRITICAM,
DESISTIMULAM E
DESACREDITAM O
ALCANCE DOS
OBJETIVOS**

Ex: eu para esta palestra!



**O ÍNDICE QP (QUOCIENTE DE INTELIGÊNCIA POSITIVA)
É UMA INDICAÇÃO DO CONTROLE QUE CADA UM
POSSUI SOBRE SUA PRÓPRIA MENTE.**

Não tem nada a ver com ser otimista, e sim intensificar o cérebro para trabalhar a seu favor!



Malu mãe de Goku

@Maalurs

Fui pegar um cafezinho, encostei na parede, olhei pra uma colega de trabalho e disse:

“Pô, segunda sempre chato né?”

E ela me respondeu:

“Todos os dias pra mim são bons, se eu acordo com saude é pq Deus me deu a chance de viver”

QQ CUSTAVA RECLAMAR
TAMBÉM?CHATA DO C [REDACTED] O



**DIVERSAS PESQUISAS
VALIDAM OS PRINCÍPIOS
DA QP E O DESEMPENHO
E FELICIDADE. A MAIS
IMPORTANTE É A FONTE
DESTA APRESENTAÇÃO.**

A pesquisa iniciou-se no “eu cego”
de Shirzard.





QUOCIENTE DE POSITIVIDADE



3 : 1



NOSSA MENTE CONSEGUE SER, AO MESMO TEMPO, NOSSA MELHOR AMIGA E NOSSA PIOR INIMIGA

Quando lhe diz que você deveria
fazer o seu melhor para a reunião
de amanhã

Quando te acorda às 3h da manhã
em ansiedade pela reunião de
amanhã, repetindo centena de vezes
frases de risco e de potencial
fracasso...

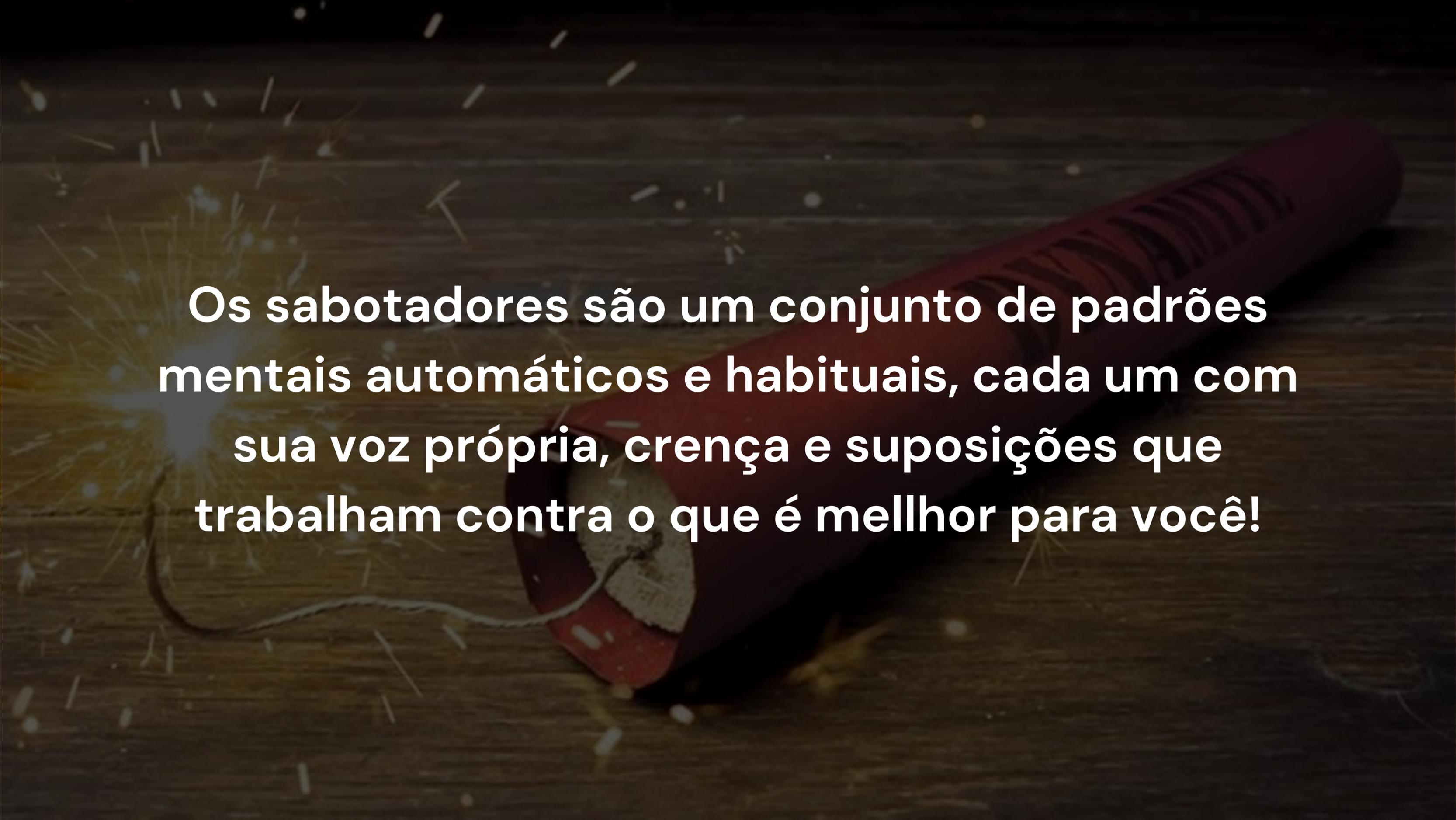


**IGNORAR OS
SABOTADORES É
COMO PLANTAR
UM BELO JARDIM
E DEIXAR LESMAS
VORAZES SOLTAS
NELE.**

-SHIRZAD CHAMINE



10 SABOTADORES DA MENTE

A red pencil lies horizontally across the middle of the image on a light-colored wooden surface. The image is dimly lit with a dark, semi-transparent overlay. The text is centered and written in a bold, white, sans-serif font.

Os sabotadores são um conjunto de padrões mentais automáticos e habituais, cada um com sua voz própria, crença e suposições que trabalham contra o que é melhor para você!



Esquivo



Insistente



Crítico



Hipervigilante



Hiper-racional



Controlador



Inquieto



Vítima



Hiper-realizador



Prestativo

O Crítico

Este inimigo da mente faz com que o indivíduo encontre defeitos excessivos em si mesmo, nos outros e nas situações, gerando ansiedade, estresse e culpa.

Com o equilíbrio, porém, a autocrítica pode ser bem positiva e gerar crescimento pessoal. O segredo está em saber balancear.

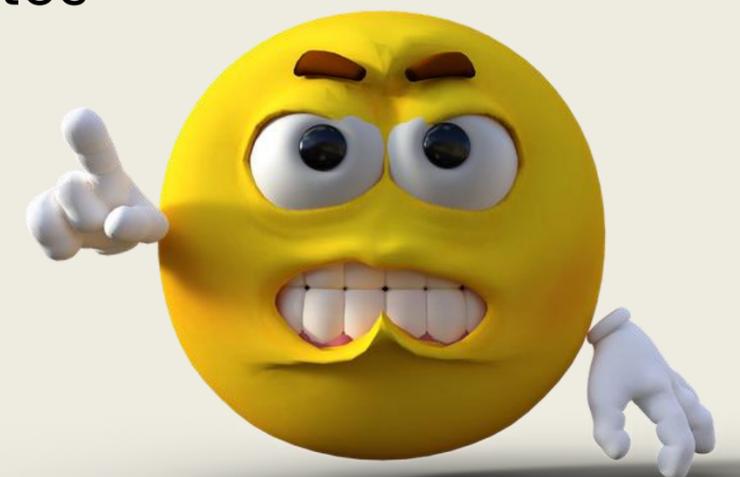
ENCONTRA:

- Defeitos em si mesmo;
- Defeitos nos outros;
- Defeitos nas circunstâncias.

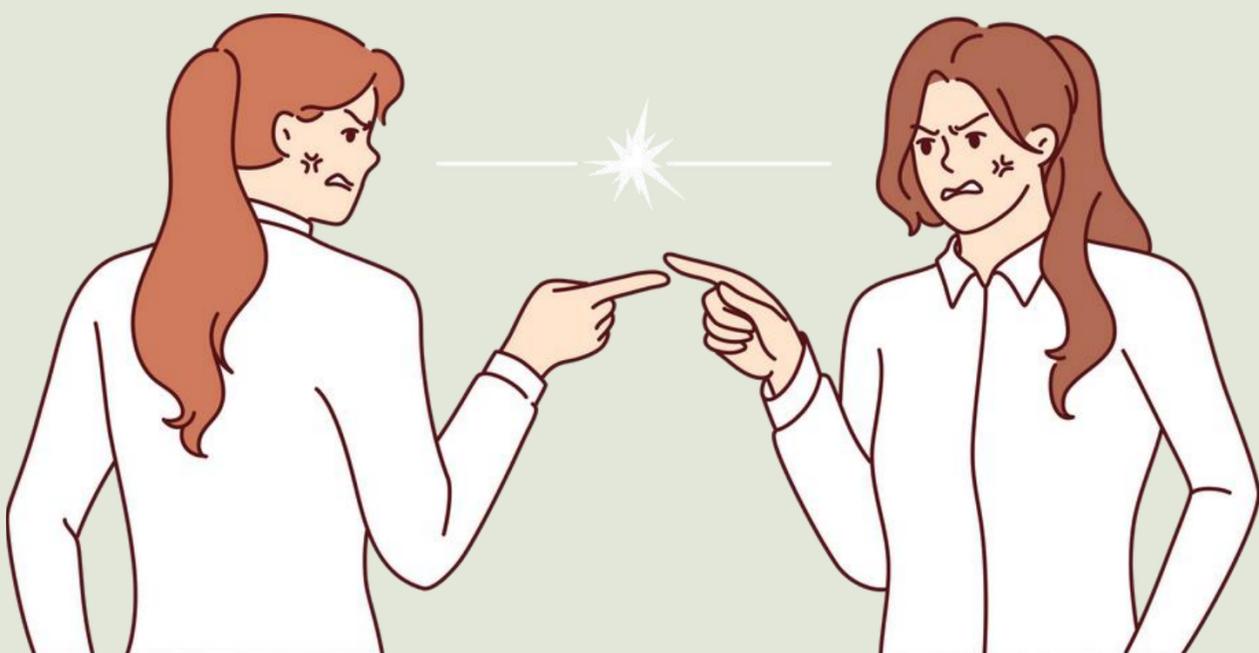
PERMANECE CONOSCO A VIDA TODA!

É O SABOTADOR PRINCIPAL

- Causa nossas ansiedades, aflição e sofrimento.
- Além dos muitos conflitos de relacionamento.



Principais mentiras do crítico:



- 01 Se eu não te pressionar, você ficará preguiçoso e acomodado(a)!
- 02 Se eu não te punir, você não vai aprender com os erros e irá repeti-los!
- 03 Se eu não botar medo em você pelos riscos futuros, você não vai dar duro para impedi-los!
- 04 Se eu não criticar os outros, você vai se acomodar e não fará nada para mudar!

Ex: ML.

O nosso sabotador crítico raramente “habita” sozinho nossa mente. Sempre há sabotadores que o acompanham!

Vamos a eles



O insistente

- Necessidade de perfeição, ordem e organização ao exagero;
- Deixa você e os outros ao redor ansiosos;
- Drena energia com medidas extras de perfeição.

MENTIRA QUE CONTA

“O perfeccionismo é sempre bom”

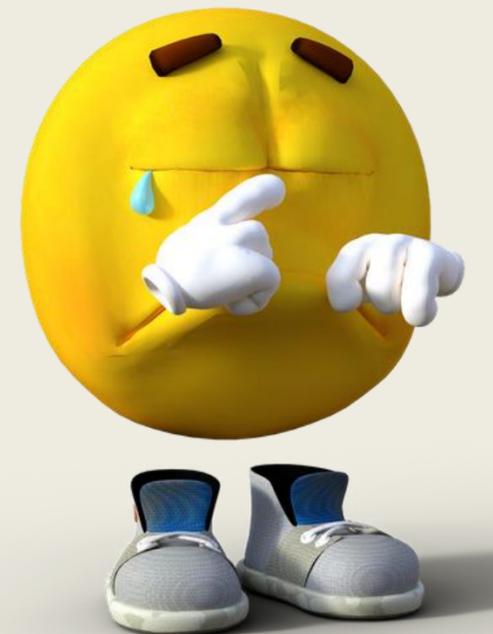


A vítima

- Deixa você emotivo e temperamental;
- Foco extremo em sentimentos dolorosos e à martirização;
- Desperdiça sua energia e os outros se sentem culpados e devedores por nunca conseguirem fazer você ser feliz por muito tempo.

MENTIRA QUE CONTA

“Tenho que fazer de tudo por aqui”



O prestativo

- Obriga você a ganhar aceitação e afeição;
- Encoraja os outros a serem dependentes de você.

MENTIRA QUE CONTA

“Agradar é uma boa coisa a se fazer”



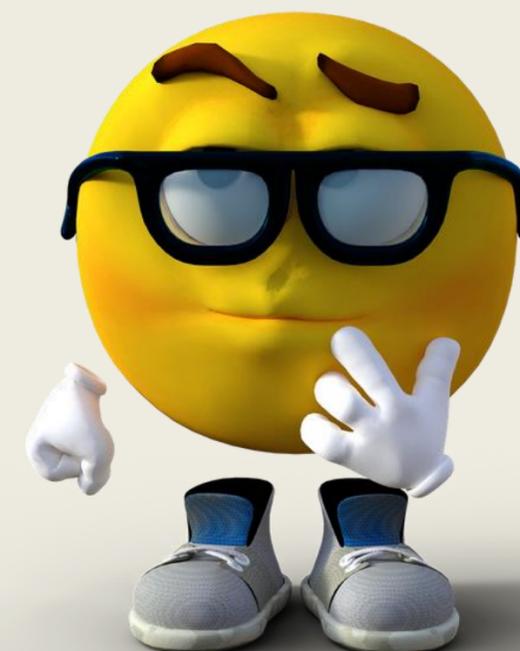
O hiper-realizador

Este é o perfil sabotador que diz ao indivíduo que ele só é digno de validação e respeito se tiver desempenho excelente e realizações constantes.

Quem aí nunca se sentiu um *workaholic* antes? Será que vale a pena?

MENTIRA QUE CONTA

“Para ter aceitação preciso de desempenho e valorização externas”



@mentor_milionario



O hiper-racional

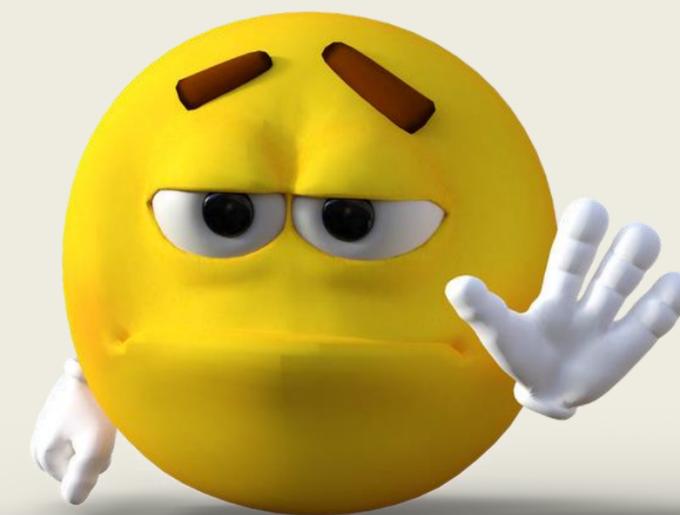
Colocar a racionalidade acima de tudo, até dos relacionamentos, é a função deste sabotador da mente.

Ele alimenta uma impaciência às emoções alheias e faz com que elas sejam vistas como indignas de consideração.

Frieza, distância e arrogância intelectual

MENTIRA QUE CONTA

“A mente racional é a mais importante e útil inteligência”



O hipervigilante

O estado de alerta constante gera uma grande carga de estresse que cansa não só o próprio indivíduo, mas também quem está perto.

Será que a vigilância sem trégua é a melhor forma de evitar que situações ruins aconteçam?

MENTIRA QUE CONTA

“Os perigos estão à volta e vigiar é a melhor forma”

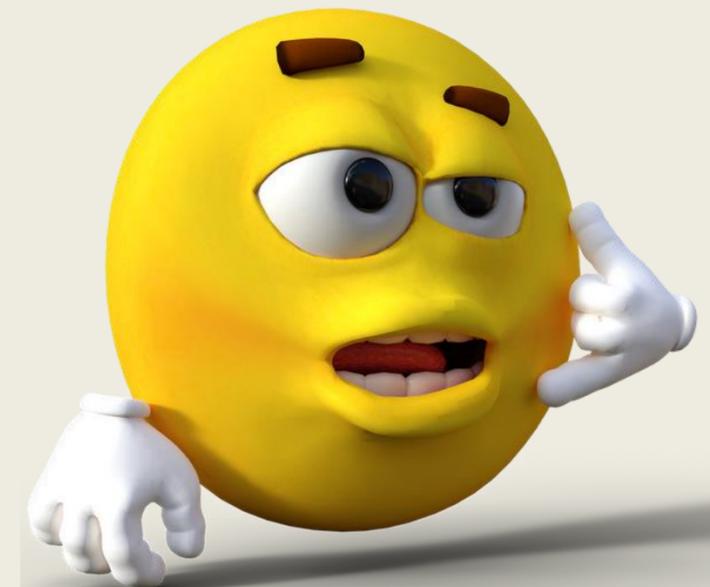


O inquieto

- Busca emoções maiores;
- Mantendo-se sempre ocupado;
- Não permite que você sinta alegria com atividade atual;
- Faz perder o foco nas atividades e relacionamentos.

MENTIRA QUE CONTA

“Estou vivendo a vida intensamente”



O controlador

Estar no comando, dirigir ações e controlar situações é a maior necessidade deste perfil sabotador.

MENTIRA QUE CONTA

“Preciso ser assim para extrair melhores resultados de todos”



O esquivo

Este sabotador incentiva a mente a adiar soluções e evitar conflitos, por mais que eles sejam necessários.

Leva aos hábitos de procrastinar e fugir de conflitos

MENTIRA QUE CONTA

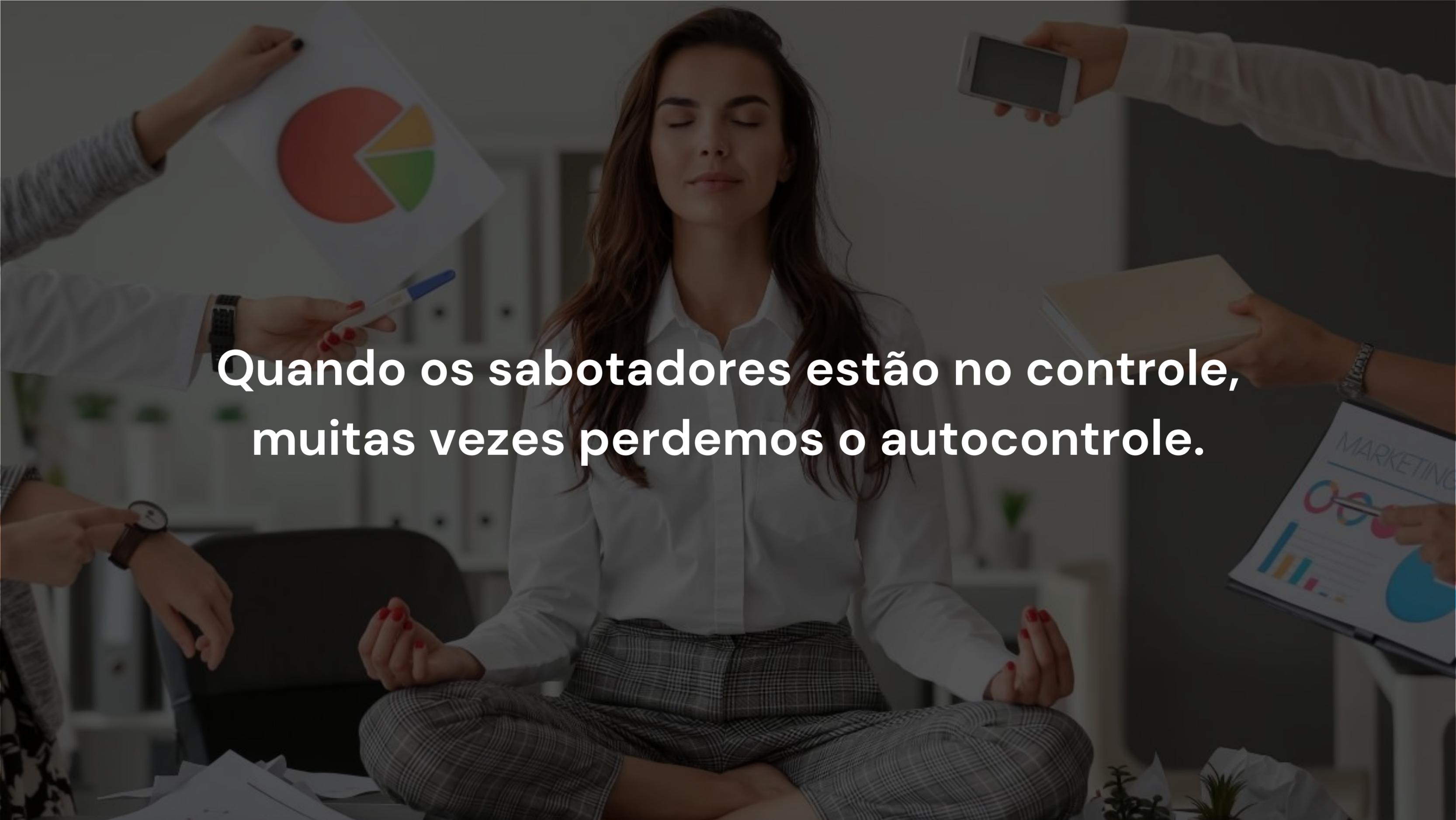
“Estou sendo positivo e não evitando seus problemas”





ÓH! CÉUS,
ÓH! VIDA,
ÓH! AZAR!!!

**SÃO ESTES
SABOTADORES QUE
MINAM NOSSA
INTELIGÊNCIA
POSITIVA!**

A woman with long brown hair, wearing a white button-down shirt and grey plaid pants, is sitting in a meditative lotus position on the floor. Her eyes are closed, and her hands are resting on her knees in a mudra. She is surrounded by various business-related items: a hand holds a smartphone above her head, another hand holds a stack of papers, and a hand holds a blue marker near a pie chart on a whiteboard. In the background, there are office shelves with books and a small potted plant. The overall scene is dimly lit, creating a calm yet busy atmosphere.

**Quando os sabotadores estão no controle,
muitas vezes perdemos o autocontrole.**

Autocontrole

Capacidade de se controlar ou de ter o domínio sobre os seus próprios impulsos, **emoções** e paixões; controle sobre si mesmo.

Controle emocional ou expressão de equilíbrio diante de; autodomínio: nunca perdi o autocontrole diante das críticas.

[Dicio.com.br](https://dicio.com.br)

AUTOCONTROLE

É a capacidade de tomar as rédeas de nossas emoções, principalmente as mais fortes, como a raiva.



Como respondemos aos conflitos?





O problema não é ter problema, o problema é não saber resolver os problemas

Diante de uma pesquisa com mais de 160.000 presidiários, Napoleon Hill constatou algo espantoso: 92% deles estavam ali por falta de autocontrole.

Faltou justamente no momento em que ele era imprescindível.

Basta um momento de falta de autocontrole para acabar com uma vida inteira.

AS 3 ESTRATÉGIAS PARA MELHORAR SEU QP

ENFRAQUEÇA SEUS SABOTADORES

Observando e identificando pensamentos e sentimentos impeditivos.

FORTALEÇA O SÁBIO QUE HÁ EM SI

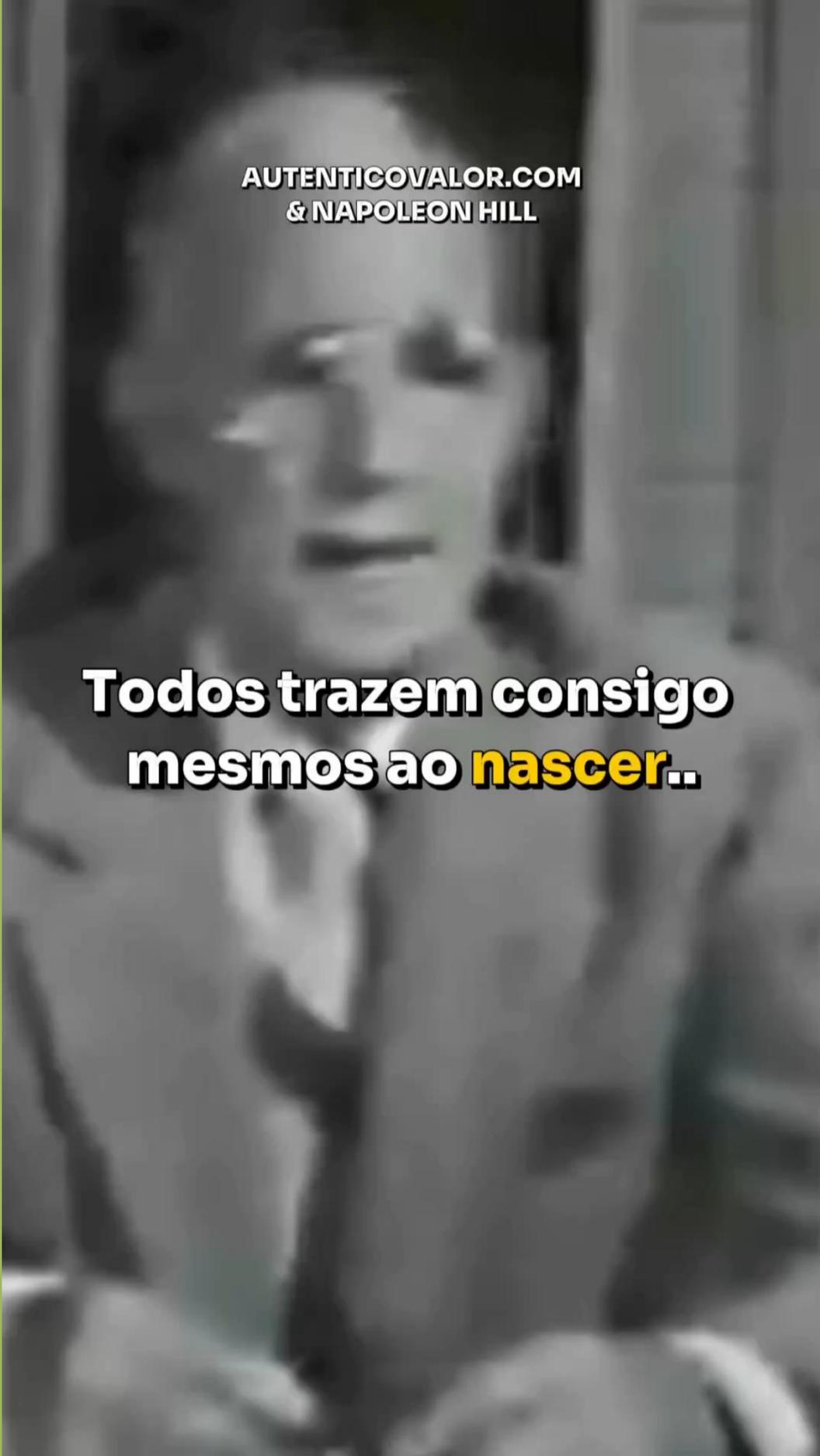
Usar a empatia e inovar.

DESENVOLVA OS MÚSCULOS DO CÉREBRO QP

Relaxamento.

Enfraqueça seus
sabotadores



A blurred black and white photograph of a man in a suit and tie, looking directly at the camera. The image is centered and serves as a background for the text.

AUTENTICOVALOR.COM
& NAPOLEON HILL

**Todos trazem consigo
mesmos ao **nasc**er..**

Fortaleça seu sábio





Ex: minha infância

Diálogo

Eu: Kian, você sabe por que te amo tanto?

Kian: Não papai, não sei.

Eu: É porque você é bonito? (Acredite, ele é muito bonito)

Kian: Não, papai, não é porque eu sou bonito.

Eu: É porque você é inteligente?

Kian: Não, papai, não é porque sou inteligente.

Eu: É porque você faz seus deveres tão bem e tira boas notas?

Kian: Não, papai, não é...

Eu: Então por que, Kian? Por que te amo tanto?

Eu: Papai, é porque **eu sou eu**.

Fonte: Inteligência Positiva – Shirzad Chamine

5 PODERES DOS SÁBIOS

1. TENHA EMPATIA

Jogo de poder: visualize a sua criança.

2. EXPLORE

A pergunta do sábio é: o que mais posso descobrir?

3. INOVE

Jogo de poder: "sim... e..."

Para cada nova ideia que você tiver, responda dizendo: "Sim, o que adoro nessa ideia é...e..." Qual é o modo completamente novo de fazer isto?



5 PODERES DOS SÁBIOS

4. NAVEGUE

O poder de navegação do Sábio lida com a escolha entre vários caminhos e alternativas com base em uma consistente bússola interna.

Jogo de poder: olhe para o futuro. Ex: quando nao havia GPS procurava as igrejas para chegar ao centro da cidade.

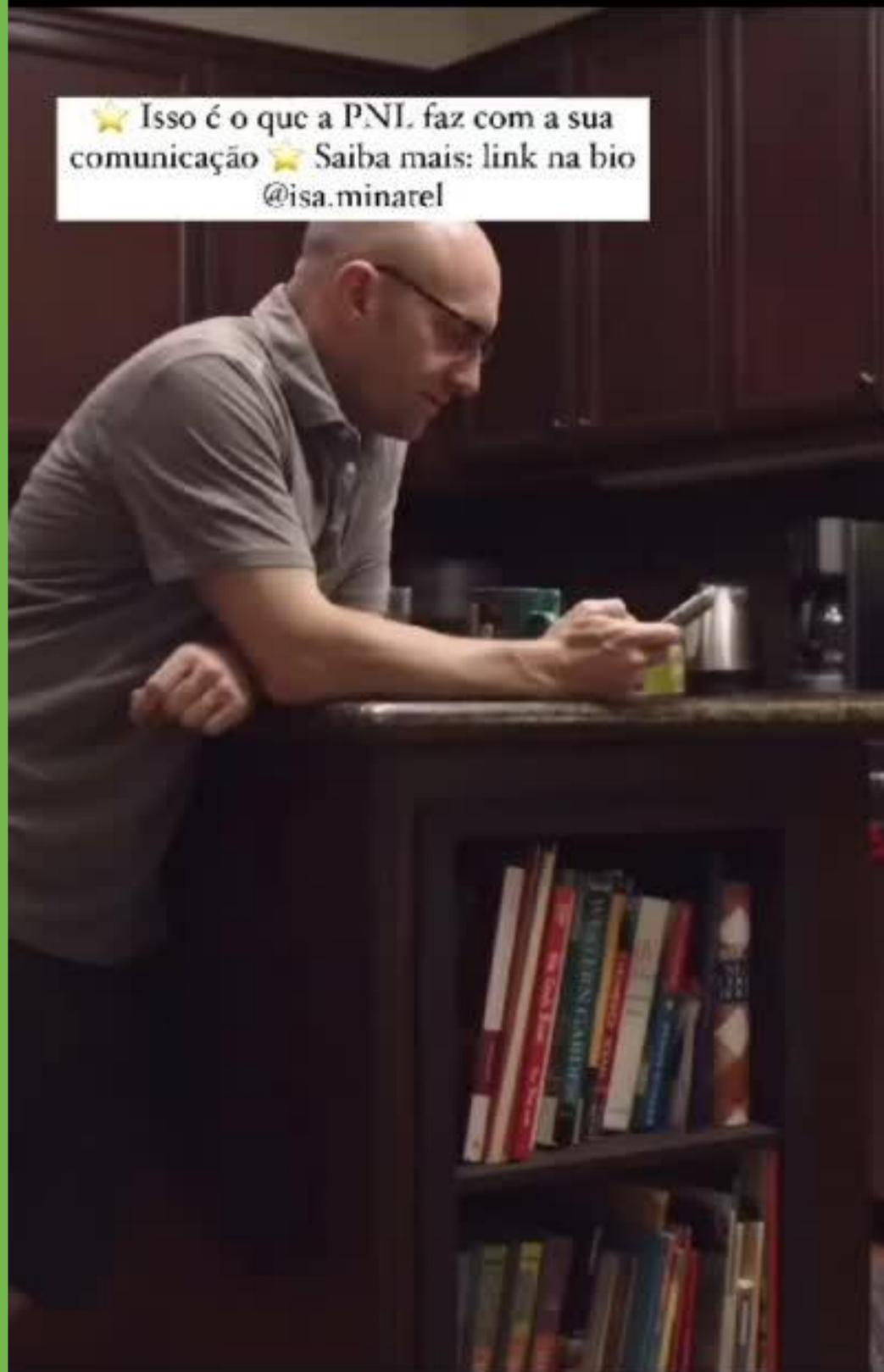
5. ATIVE

Você precisa dos poderes de ativação do Sábio quando fica claro o rumo de ações você deseja tomar.

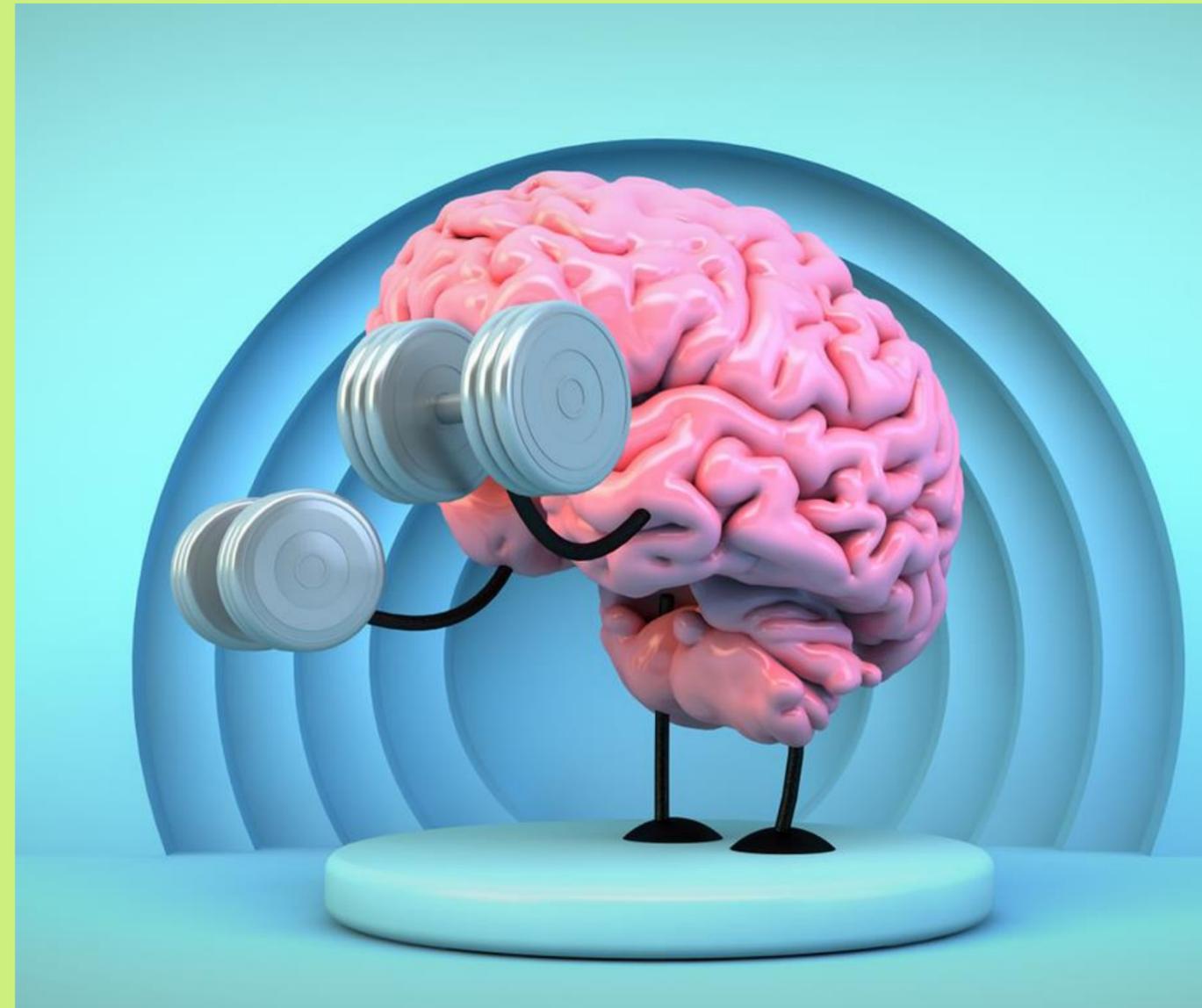
Jogo de poder: Nesse jogo, você se coloca no lugar do seu principal Sabotador e tenta prever como ele pode procurar sabotar sua ação.



🌟 Isso é o que a PNI. faz com a sua comunicação 🌟 Saiba mais: link na bio @isa.minarel



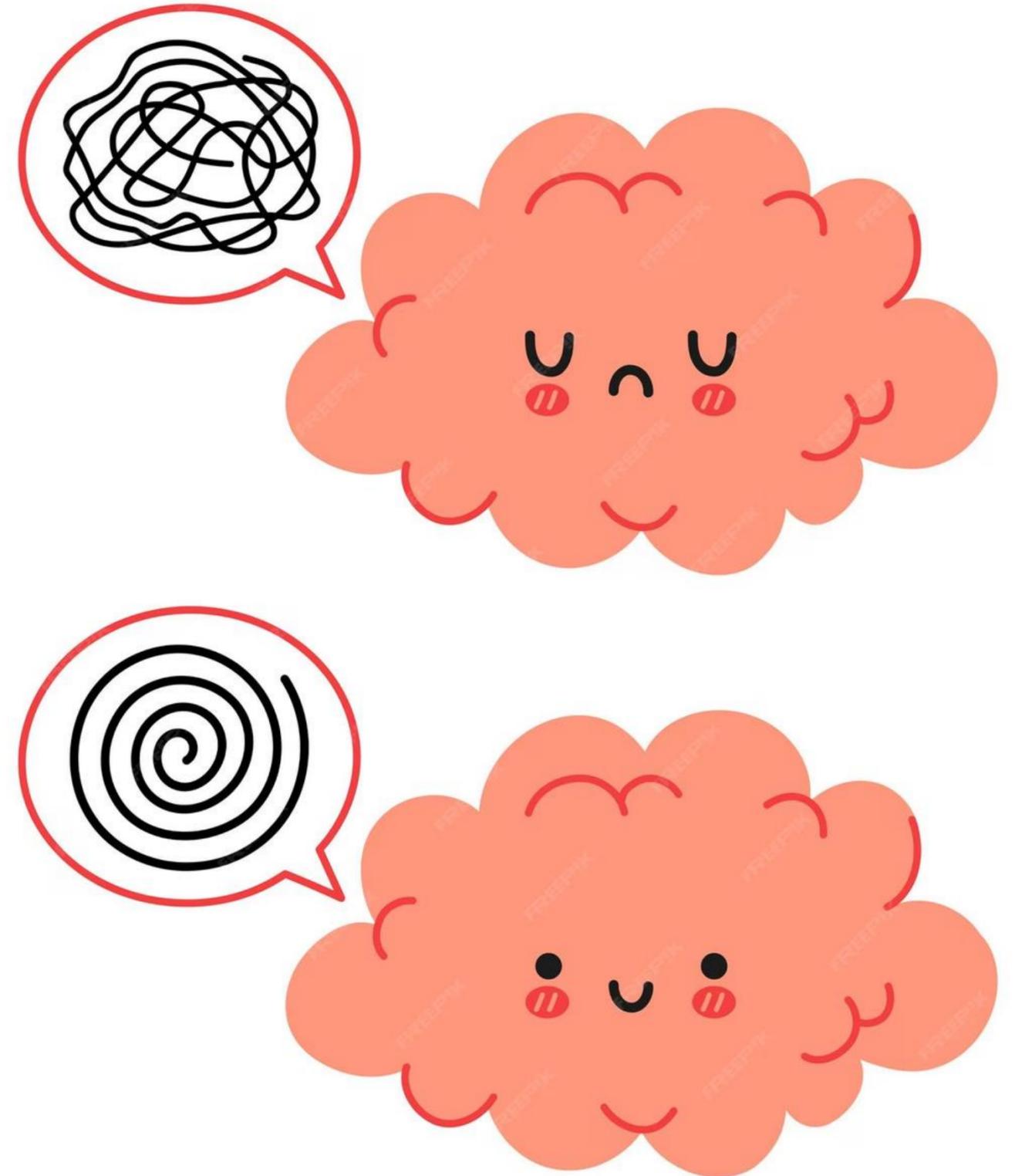
Fortaleça os
músculos do seu
QP



OS SABOTADORES E O SÁBIO SÃO CONTROLADOS POR ÁREAS DIFERENTES DO CÉREBRO.

- Sabotadores – Cérebro sobrevivente – Lado esquerdo
- Sábio – Cérebro QP – Lado direito

Ativar o cérebro QP significa aumentar o volume do sábio na nossa cabeça.



MINDFULNESS

Auto-observação:

- corpo
- ambiente
- sensações

- Tempo presente!



Exercite diariamente seu cérebro QP observando os cinco sentidos em atividades de 10 segundos 100 vezes por dia



Olfato



Tato



Audição



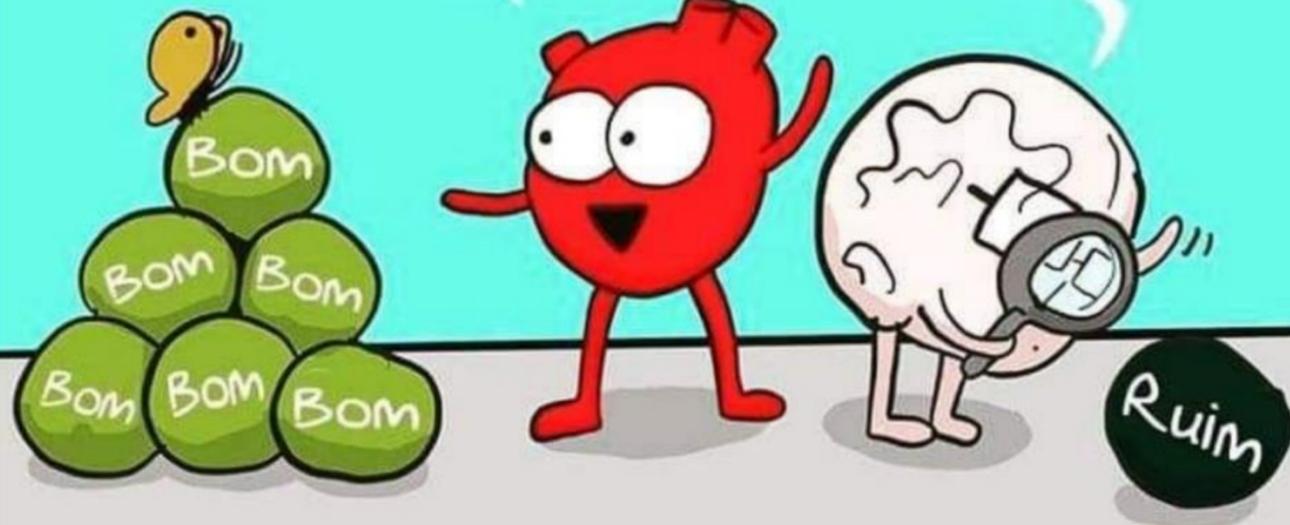
Visão



Paladar

Cérebro,
OLHA!!

AGORA NÃO!
Não vê que
tô ocupado?!



@theAwkwardYeti

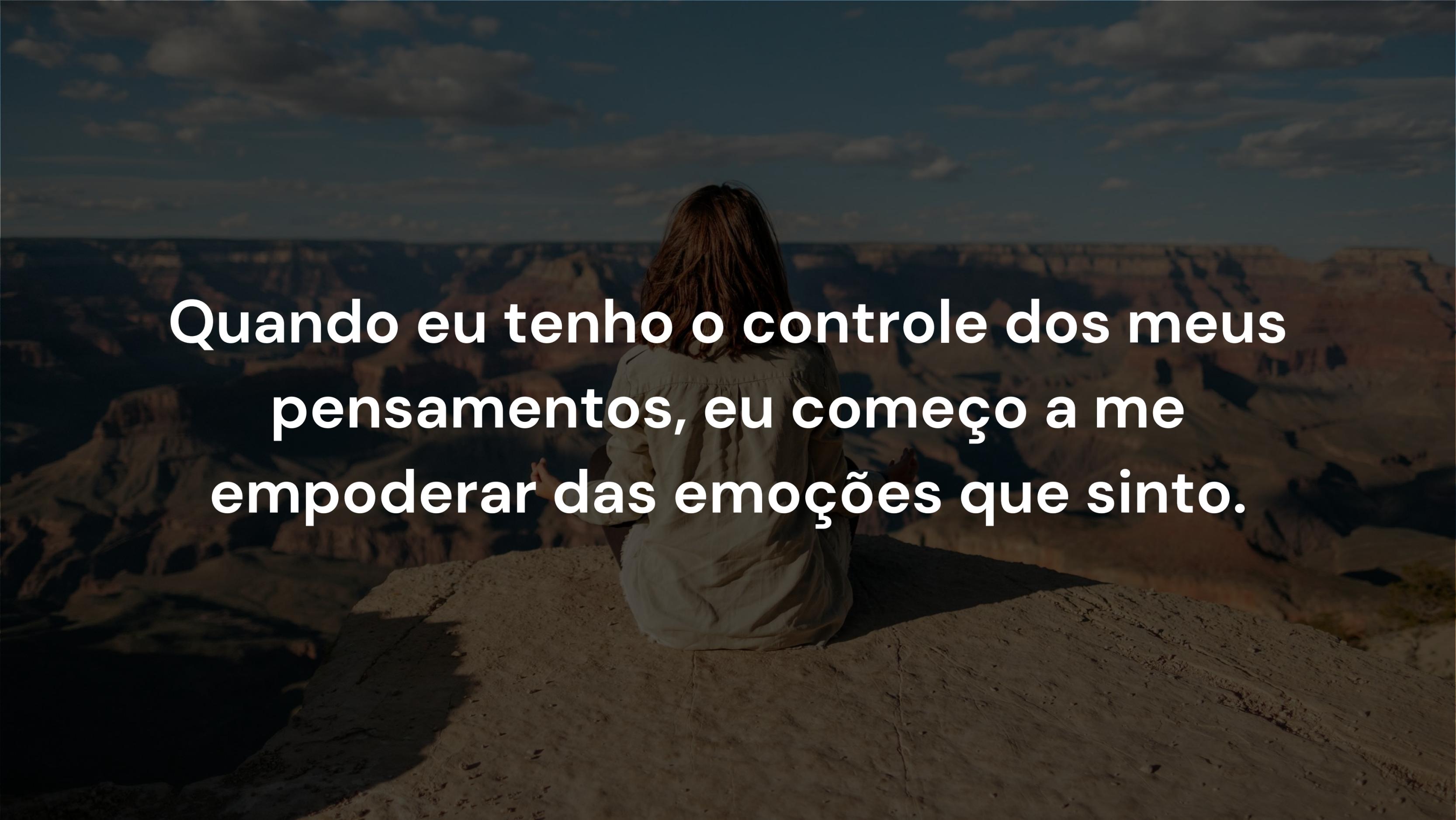


comments shares

Like

Comment

Share

A person with long brown hair, wearing a light-colored, long-sleeved top, is sitting on the edge of a cliff, viewed from behind. They are in a meditative posture, with their hands resting on their knees. The background shows a vast, rugged landscape of cliffs and valleys under a sky with soft, wispy clouds, suggesting a sunset or sunrise. The overall mood is peaceful and contemplative.

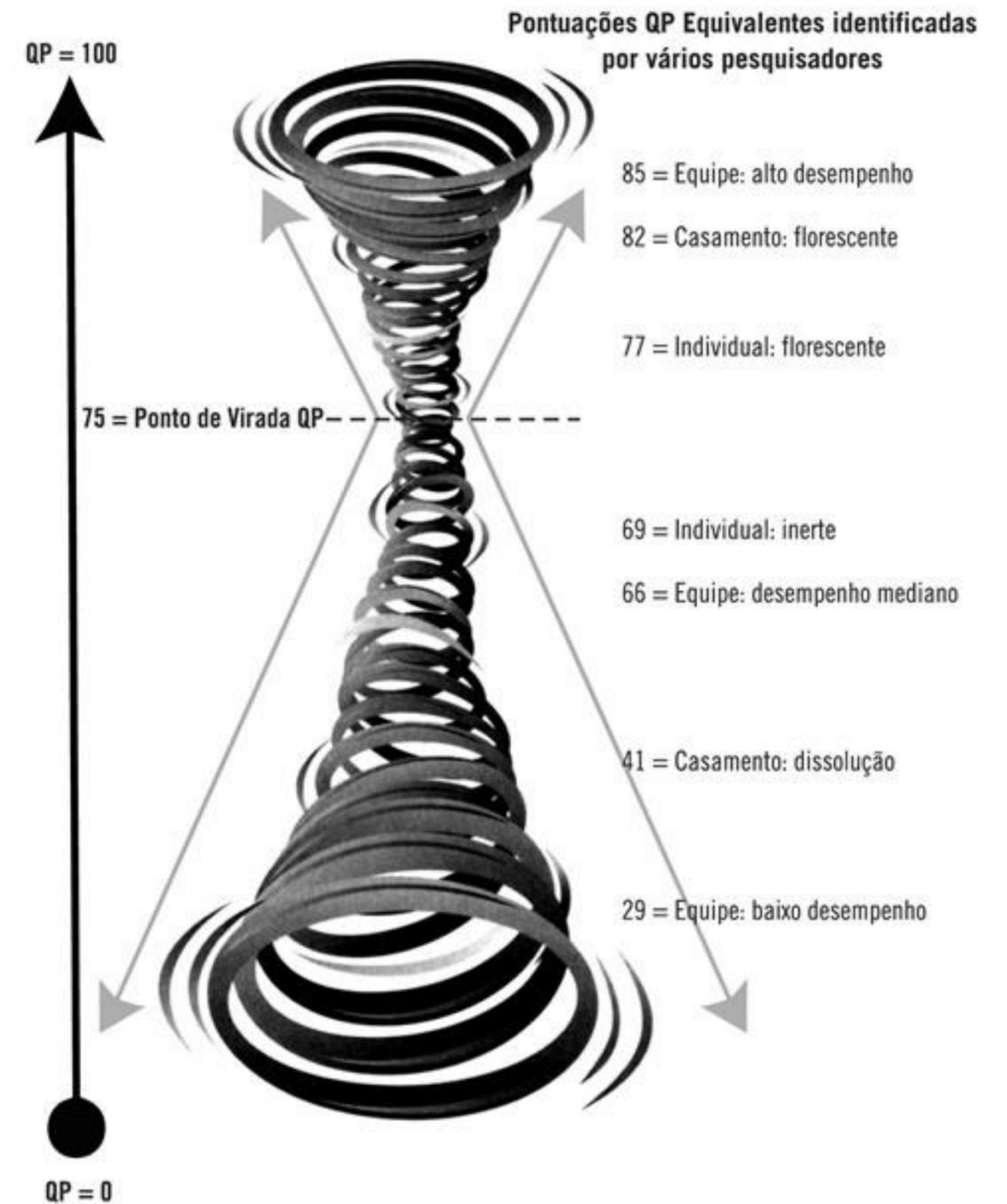
**Quando eu tenho o controle dos meus
pensamentos, eu começo a me
empoderar das emoções que sinto.**

A hand is shown holding a lit sparkler, which is emitting bright sparks. The background is dark with numerous colorful bokeh lights in shades of orange, red, blue, and green. The text is overlaid on the right side of the image.

**ENTÃO, POR ESTE AUTOR, FELICIDADE É O
PERCENTUAL DE TEMPO EM QUE
VIVENCIAMOS OS SENTIMENTOS
POSITIVOS E VALIOSOS DA VIDA**

- No modo empatia – compaixão e perdão
- No modo exploração – curiosidade e assombro
- No modo inovação – alegria de ser criativo
- No modo navegação – pés no chão e focado
- No modo ativação – resolutividade e tomador das perdas

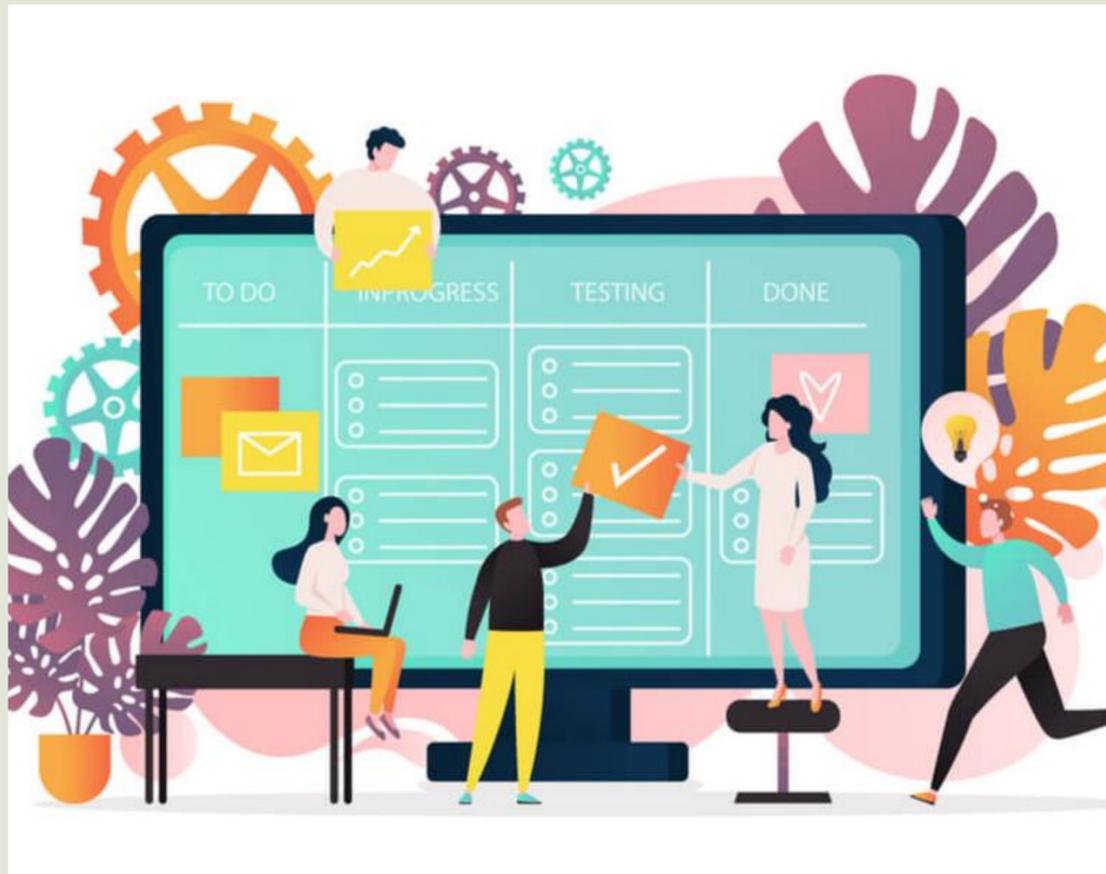
- Já se sentiu arrastado por um clima ruim ou inerte?
- Já se sentiu muito animado em uma reunião onde todos exploram as possibilidades?



A close-up, low-angle shot of a person's legs as they climb a silver metal ladder. The person is wearing grey denim jeans with frayed hems and black lace-up boots with thick, treaded soles. The background is a soft-focus green forest. The text is overlaid on the right side of the image.

DESAFIO:
AUMENTAR O QP
DAS NOSSAS
EQUIPES

Metodologia sugerida:



- 01 Relatórios QP
- 02 Discussões sobre sabotadores – quando e como atrapalham as atividades da semana
- 03 Incluir os exercícios QP às rotinas de trabalho

COMPROMISSO DE HOJE:
SABER SEU PERCENTUAL QP E
SEUS SABOTADORES!
COMBINADO? FAÇA O TESTE
NOS MATERIAIS
COMPLEMENTARES.



SUA MENTE É SUA MELHOR AMIGA.
MAS TAMBÉM É SUA PIOR INIMIGA.

SAIBA COMO VENCER SEUS SABOTADORES INTERNOS
PARA ALCANÇAR SEU VERDADEIRO POTENCIAL.

Para fazer o teste que mede o seu QP, clique aqui

Para fazer o teste que avalia seus sabotadores, clique aqui

The image shows the cover of the book 'Inteligência Positiva' by Shirzad Chamine. The cover is yellow with a large white arrow pointing upwards. The title 'INTELIGÊNCIA POSITIVA' is written in large, bold, black letters. Above the title, the author's name 'SHIRZAD CHAMINE' is written in smaller black letters. Below the title, there is a quote in smaller black text: 'Por que só 20% das equipes e dos indivíduos alcançam seu verdadeiro potencial e como você pode alcançar o seu'. At the bottom of the cover, the publisher's name 'FONTANNA' is visible.



“Governe sua mente ou ela te governará.”

- Horácio.



[linkedin.com/in/edilenesimioli](https://www.linkedin.com/in/edilenesimioli)



[facebook.com/edilene.simioli](https://www.facebook.com/edilene.simioli)



[instagram.com/edilenesimioli](https://www.instagram.com/edilenesimioli)

(17) 99633-8303

edilene.simioli@planeacao.com.br