

Ebook: O Guia da Liderança Emocional

O passo a passo para você liderar suas emoções, sua rotina e suas relações, sendo um líder muito acima da média.

por Paula Roosch



O que você irá encontrar no seu Guia?

Apresentação	01
Introdução: O que é Liderança Emocional	02
Passo 1: Mapeamento Neural	04
Passo 2: Autoconhecimento Emocional	06
Passo 3: Identidade Estratégica	09
Passo 4: Design de Propósito	12
Passo 5: Rotina Anti-Burnout	14
Passo 6: Planejamento Emocional	16
Passo 7: Comunicação Empática	19
Passo 8: Postura Anti-Conflito	21
Passo 9: Construindo Felicidade	23
Passo 10: E agora?	25

Olá, sou sua mentora, Paula Roosch.

Se você ainda não me conhece, eu sou a Paula, apaixonada por propósito e que desafia o *status quo* de como você se relaciona consigo e com os outros.

Sou especialista em Inteligência Emocional e Empatia (Berkeley), com foco em neurociência (Instituto Albert Einstein) e Comunicação Não Violenta (PUC-RS).

Sou também fundadora do Midiamor e apaixonada por propósito! Apresento o Podcast “Cuidando de Você”, sou colunista da Vida Simples, LinkedIn TOP VOICE em Equilíbrio e Bem estar e tenho certificação internacional em Chief Happiness Officer.

Meu propósito é te ajudar a construir uma vida leve e com mais propósito, transformando sua mente e suas relações. Este conteúdo é parte desse propósito.

Paula Roosch



Introdução

O que é a Liderança Emocional?

Eu cansei de ouvir essa frase:

“Paula, eu sou muito bom tecnicamente no meu trabalho. O problema é ter que lidar com pessoas”.

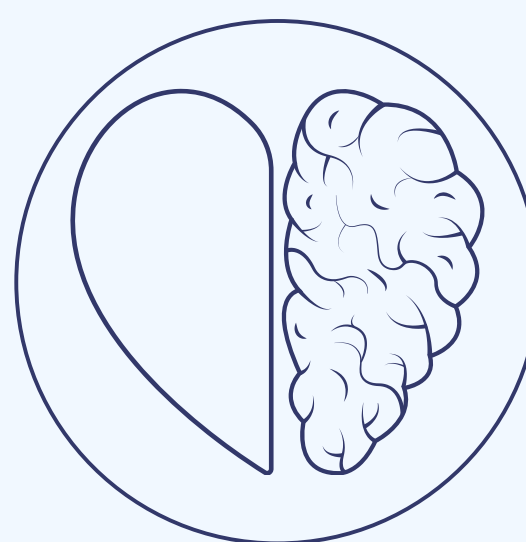
Relações são complexas. Afinal, lidar com a gente mesmo é algo muito complexo. **Só que a gente se desenvolve e evolui a partir e através das nossas conexões.**

Então como ter relações mais leves? Como ser vulnerável sem parecer fraco? Como lidar com minhas emoções para poder ajudar o outro? E como construir uma vida com propósito, sem se deixar ser engolido pela rotina?

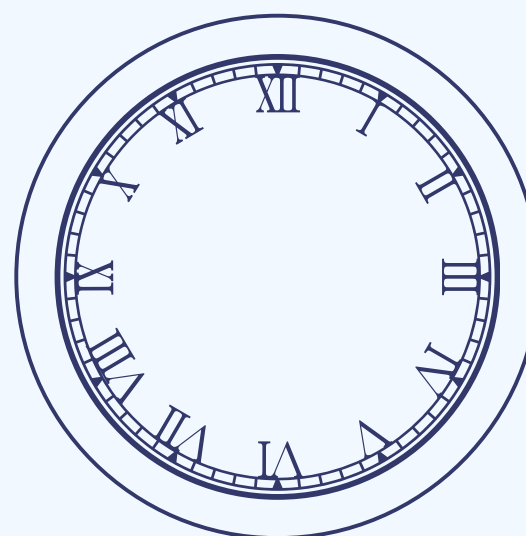
Muitos líderes já me fizeram essas perguntas, que eu mesma já me perguntei diversas vezes. Por amar um desafio, passei anos estudando com os melhores especialistas, para construir respostas adaptativas a cenários, contextos culturais e a cada pessoa que chegava até mim pedindo ajuda.

E o resumo de tudo isso está neste método que criei: **a liderança emocional.**

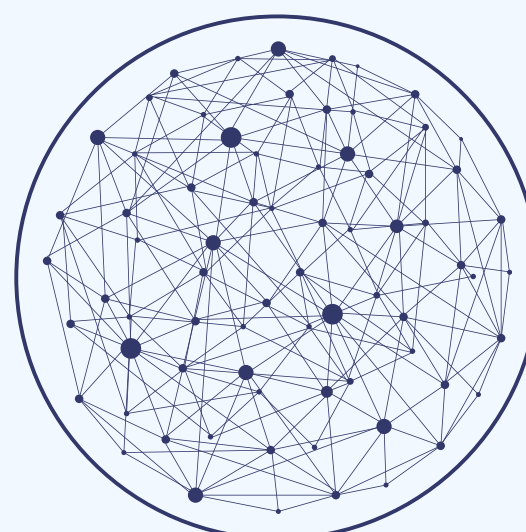
Percebi que não adiantava eu ensinar pessoas a liderarem suas relações, sem antes ensiná-las a liderar suas emoções e sua rotina. Por isso, **meu método tem 3 fases**, que já foram aplicadas com grandes líderes do mercado:



Fase 1:
Líder das suas emoções



Fase 2:
Líder da sua rotina



Fase 3:
Líder das suas relações

Introdução

Aqui nesse Ebook, você irá aprender a potência de cada fase, entendendo como essa transformação pode ser prática.

Sim, se você me acompanha, sabe que meus conteúdos são muito mão na massa. E aqui, compilei práticas de cada etapa para você já sentir o poder dessa transformação.

O meu pedido para você é: não deixe para depois. Não deixe este Ebook salvo nos downloads, perdido nos seus arquivos acumulados...

Se não puder se aprofundar agora, **tire 15 minutos diários na próxima semana para você ler e praticar os conceitos que ensino aqui.**

Funcionou com líderes de cargos diferentes, ramos diferentes e empresas de tamanho totalmente diferentes, de Big Techs a empresas familiares.

E por isso, tenho certeza que irá funcionar com você. Só preciso da sua disposição e intenção. E mantenha a mente aberta, deixando seus julgamentos à parte. **Quero desafiar tudo o que você já sabe sobre liderar.**



Meu objetivo é que você alcance o Estado de Excelência Emocional.

Afinal, se você consegue liderar a si mesmo usando suas emoções, você também vai conseguir liderar tudo que está ao seu redor!

Vamos juntos!

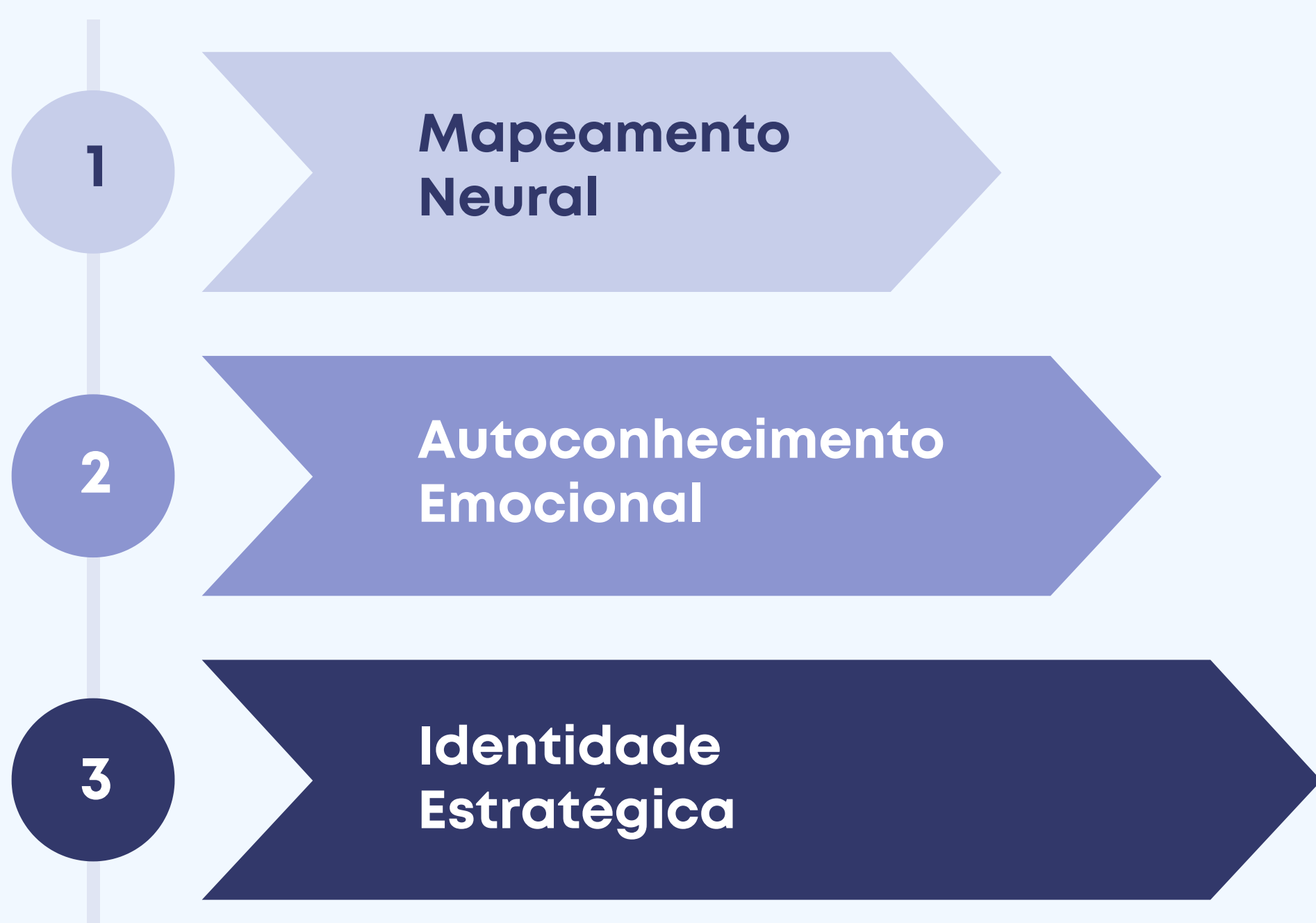
Ah, e pode compartilhar esse material. Quanto mais pessoas tiverem acesso a essas informações incríveis e gratuitas, melhor.



Fase 1. Líder de si

Não adianta querer liderar os outros, se você não consegue liderar suas batalhas internas.

Essa fase é fundamental para te ajudar a alinhar a mentalidade necessária para fazer as transformações de vida que você deseja, começando de dentro para fora. Os 3 passos são:



Passo 1

Mapeamento Neural



O nome é complexo, mas não requer análise microscópica do seu cérebro.

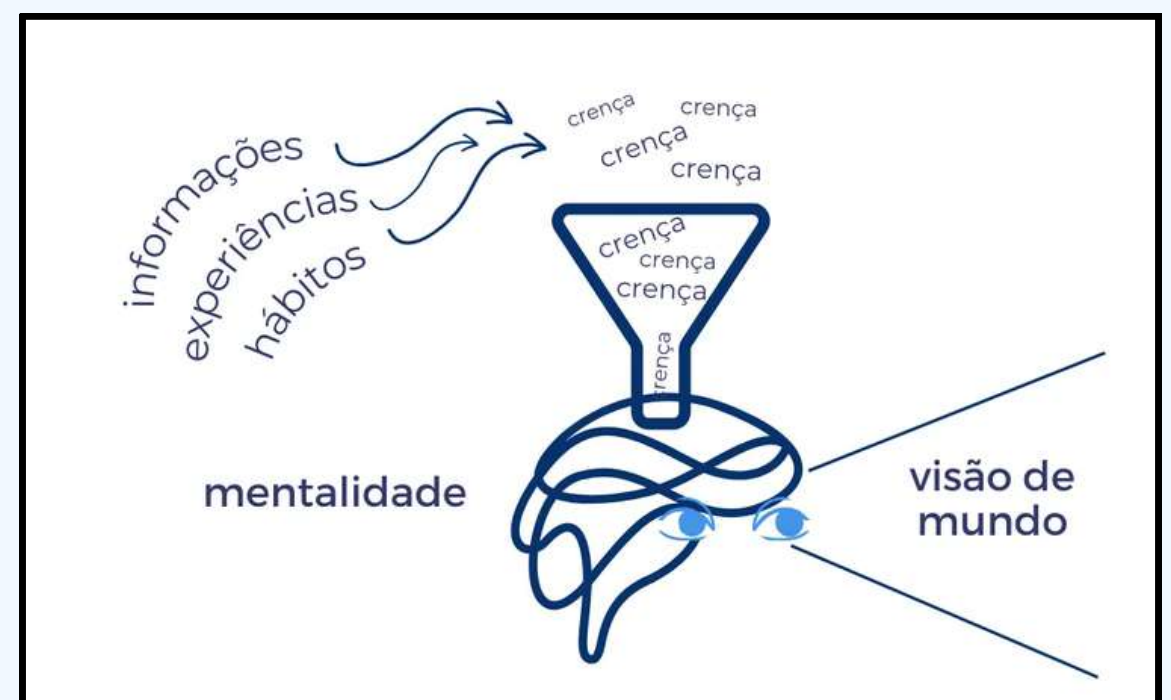
E vou te contar uma história para te explicar como as rotas neurais se formam no nosso cérebro:

No meu primeiro dia de aula, minha mãe me falou: “*Você tem que ser a melhor aluna da sala. Senta na frente, obedece a professora, pra ela gostar de você*”.

Eu lembro de ouvir isso e pensar “*preciso ser a melhor para gostarem de mim*”. Como nunca fui superdotada e nunca tive memória fotográfica, o jeito foi me tornar uma aluna super dedicada.

Minha **crença de identidade** (*preciso ser a melhor*) se vinculou a uma **crença de capacidade** (*preciso ser a melhor e mostrar que sei do que falo*), que se vinculou a uma forte **crença de merecimento** (*preciso ser a melhor e mostrar que sei do que falo, para merecer o amor dos outros*).

Toda vez que esse emaranhado de crenças se repetia na minha cabeça, fortalecia uma rota neural, definindo minha visão de mundo e influenciando em minha personalidade e meu senso de identidade.



Poucos segundos podem marcar nossa vida para sempre. E essa fala me produziu um caminho de autojulgamento, misturado com uma culpa constante.

Poderia me vitimizar, culpar minha preocupada mãe (e maravilhosa, por sinal!), o sistema educacional... mas a culpa não sumiria, muito menos a frustração e raiva gerada pela autocobrança interna.

Passo 1

Então qual a alternativa? **identificar essas rotas neurais sabotadoras e transformá-las em rotas mais inspiradoras.**

Para isso, quero que você se pergunte com sinceridade:

Quais são as crenças que sabotam seus comportamentos, escolhas e pensamentos?

Para te ajudar a responder, fiz um teste para você descobrir algumas de suas crenças sabotadoras:

MAPEIE SUAS ROTAS NEURAIS

Esse será o início de mudança da sua mentalidade.

Depois de fazer o teste, vá para o Passo 2, no seu ritmo. Até lá.



Passo 2

Autoconhecimento Emocional

Você já entendeu que, para mudar a rota neural, você precisa substituir uma crença limitante por uma inspiradora.

Para essa substituição acontecer, ela precisa fazer sentido para você, ou seja, te fazer sentir, gerar esperança e paz.

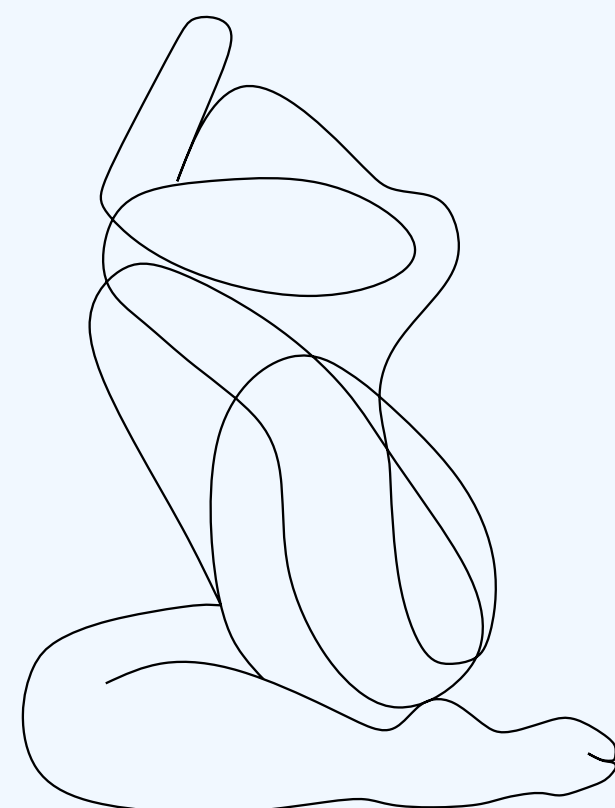
Por isso, é hora de você mergulhar no **Passo 2: Autoconhecimento Emocional**. Não dá para você se conhecer, sem aprender a ouvir suas emoções.

Pense em um desafio que você está lidando e que te conecta às crenças limitantes que você identificou no Passo 1.

Lembre-se de como tem sido difícil lidar com este desafio e comece a perceber seu corpo, da ponta dos pés ao topo da cabeça.

Concentre-se nas sensações físicas. Agora responda:

- Quais lugares do seu corpo você sentiu essa emoção?
- Como seus músculos ficaram? Ela provocou alguma mudança no seu sistema digestivo, no seu estômago? E nos seus ombros, sua cabeça?
- Essa emoção te fez sentir vontade de agir? Ela tinha muita energia? Ou te roubou a energia, te fez querer recuar ou ficar quieto?
- Você consegue dar nome à(s) emoção(es)?
- Consegue falar o que você precisava a partir dela?

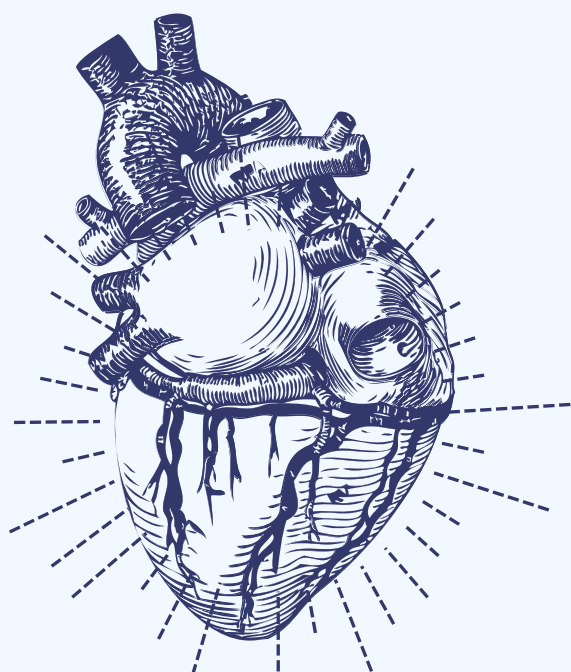


Passo 2

Agora mude seu foco e pense que na crença inspiradora que você definiu para substituir a voz sabotadora da sua mente.

Imagine que você já superou este desafio, deixando suas preocupações para trás:

- Como é essa situação? Como você se vê agora? Pense em detalhes, como você está, com quem você está, suas reações.
- Quais sensações você consegue perceber no seu corpo?
- Consegue dar nome à(s) emoção(es)?
- Seu novo estado emocional tem alta ou baixa energia?
- Qual necessidade está sendo atendida?



Agora chegamos ao X da questão: suas emoções te mostraram o que este desafio provoca em você e qual necessidade você precisa atender (*ex.: conexão, pertencimento, acolhimento, organização, segurança, liberdade...*).

A partir de agora:

- liste estratégias para você atender essa necessidade que dependam só de você;
- escolha a estratégia mais simples de começar (UMA só!);
- defina um novo hábito na sua rotina para colocar essa estratégia em prática.

Comprometa-se com este novo hábito na próxima semana e amplie seu autoconhecimento emocional!

Passo 3

Identidade Estratégica



Já que você já aprendeu comigo a se conectar às suas emoções no Passo 2, use o sentimento de admiração para responder rapidamente a pergunta:

Quem é a pessoa que te inspira profundamente?

A resposta dessa pergunta diz mais sobre você do que sobre quem que te veio à mente, já que o conjunto de características e valores dessa pessoa fazem sentido para a SUA essência, gerando este senso de admiração.

Isso me leva à próxima pergunta:

Quais são as características dessa pessoa que você gostaria de desenvolver em si?

O que te faria se tornar essa pessoa admirável para si? Qual o tipo de pessoa que você quer se tornar? **Anote.** Vamos usar essas informações.

Se o seu nome, daqui um ano, fosse estampado em uma capa de jornal, qual manchete você gostaria de ler?



É desse jeito que vamos construir sua IDENTIDADE ESTRATÉGICA.

Há muitas formas e testes diferentes para descobrir quais são suas melhores habilidades e características.

E eu quero que, a partir de hoje, você foque estrategicamente nos seus pontos fortes.

PARE de dar tanta energia e tempo nos seus pontos fracos.

Passo 3

Não é que você pode se conformar e parar de querer aprimorar aquilo que você não faz tão bem. **É sobre você investir mais naquilo que pode te fazer ser acima da média.**

Pegue uma folha de papel em branco e liste:

Quais são as habilidades que te permitem fazer as atividades que você mais tem talento?

Sabe as 3 perguntas que você respondeu no começo deste texto? Agora anote:

Quais são as habilidades que você precisa desenvolver para a manchete de jornal se tornar realidade? O que é preciso para você se tornar uma pessoa admirável?

Agora você tem clareza das suas habilidades e pode continuar aprimorando a identidade estratégica que te fará conquistar seus objetivos. **Você já tem um norte para te ajudar a construir um plano.**

Exemplo:

1. *Percebo que já sou comunicativa, criativa e didática. Para ter a identidade estratégica, quero ter mais sabedoria para conectar assuntos e uma mente mais tática e menos operacional.*

Logo, eu entendi que preciso focar em 3 hábitos neste ano:

- melhorar cada vez mais a minha comunicação, observando referências que admiro e percebendo o que posso melhorar na prática;
- aumentar meu tempo de leitura de assuntos diferentes, para desenvolver + sabedoria;
- delegar cada vez + tarefas, para ter + tempo para pensar.

Assim, vou chegar estrategicamente cada vez mais perto da pessoa que quero ser.

Faça esse exercício, para você também se tornar estrategicamente a pessoa que você mais irá admirar.

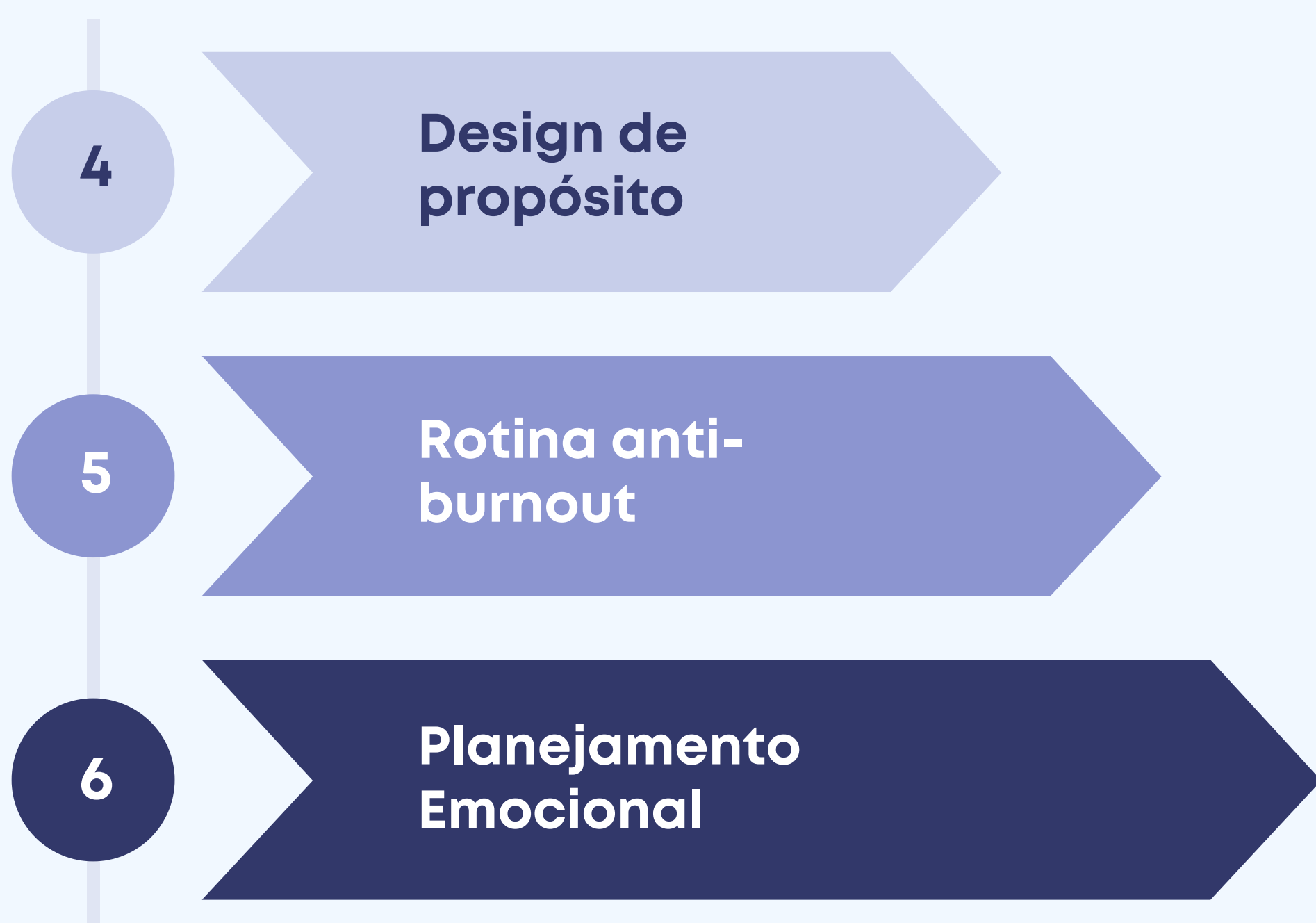


Fase 2.

Líder da rotina

Para continuar ser líder de si e ter leveza para liderar suas relações, você precisa liderar a sua rotina.

Essa fase vai te ajudar a estruturar uma rotina equilibrada, para que você atinja o Estado de Excelência Emocional e tenha mais energia para impactar outras pessoas.



Passo 4

Design da sua vida



Ouvi uma história real de um grande empresário que começou a jogar búzios para tomar qualquer tipo de decisão profissional e pessoal.

Se ele sentia medo, ao invés de recorrer à sua experiência e intuição, ele confiava plenamente na resposta dos búzios.

O vício passou a ser tão grande, que ele já não tinha autonomia nem mesmo para suas decisões pessoais - *e seu casamento foi por água abaixo.*

Essa história nos alerta que, em um mundo de tantas possibilidades, o nosso poder de escolha pode ser a nossa maior liberdade ou maior prisão: depende em que você confia.

Eu quero te ajudar a construir uma vida alinhada a quem você é, já que você já sabe os 3 passos para ser líder de si, que praticamos até aqui. **Este autoconhecimento contínuo será fundamental para liderar sua rotina.**

Este é um convite para você ser design e construtor do seu “destino”, o Passo 4 da Liderança Emocional.

É fundamental saber o que você quer, para expressar a sua identidade estratégica da melhor forma possível (que você aprendeu a definir no Passo 3 da Liderança Emocional).

Mas não adianta só querer e planejar. Você precisa saber o que quer e **executar** isso da forma mais prática possível. É isso que te ensinarei hoje.

Para começar, responda a pergunta:

Quais são as atividades que você mais AMA fazer, usando o melhor das habilidades que você listou no Passo 3?

Passo 4

Para te ajudar, pense nas ações que te fazem entrar em **FLOW**, o estado máximo da inteligência emocional em que você perde a noção do tempo e de espaço.

O que, no fim das contas, faz seus olhos brilharem?

Para mim, essas atividades são o ENSINO, a COMUNICAÇÃO e a CRIAÇÃO. Toda vez que falo sobre algo que gosto, tenho a oportunidade de ensinar alguém e uso minha criatividade para fazer algo único eu exerço o melhor do meu potencial.

Entendendo isso, quero que você vá para a próxima pergunta:

Qual impacto você pode gerar no mundo a partir dessas atividades, usando suas habilidades?

A resposta dessa pergunta será a bússola do design da sua vida, o seu propósito. Ele não é fixo e cravado em pedra. Pode se mudar e ser ajustado à sua vida.

Talvez você chegue na resposta e perceba que seu trabalho e rotina atual não geram o impacto que você gostaria... e tudo bem.

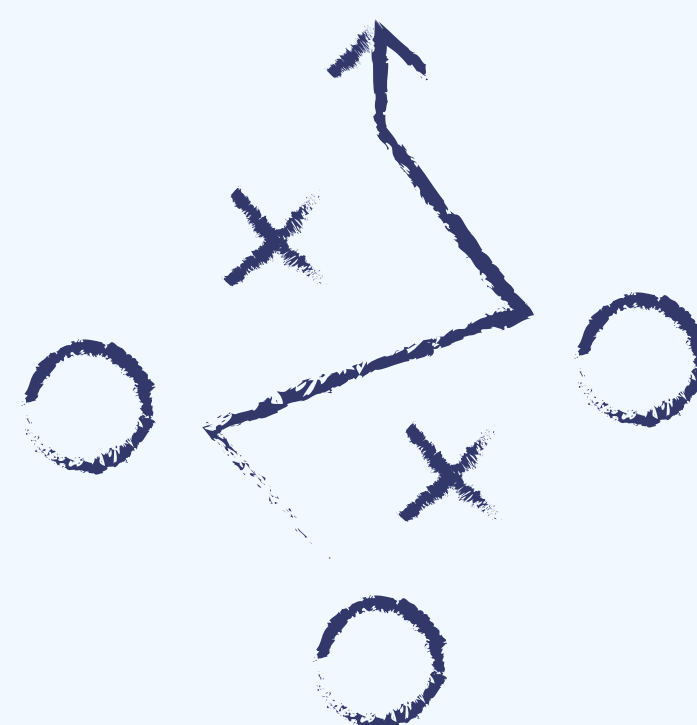
Você não precisa fazer nenhuma mudança definitiva. Você pode fazer o protótipo do design da sua vida:

1. Defina uma forma de testar o impacto que você quer gerar no mundo (*no seu trabalho, com seus amigos, em um trabalho voluntário... use a criatividade!*)
2. Coloque um prazo curto para testar este impacto.

Depois de fazer os testes:

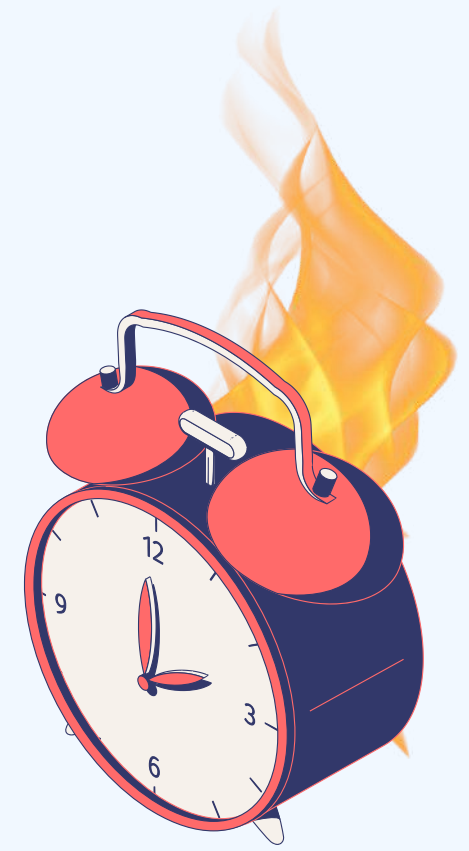
Veja como você se sente e como pode escalar seu impacto, seja através da sua profissão, de um hobby ou das suas atividades sociais.

Praticar liderança emocional é desenhar estrategicamente a vida que você quer!



Passo 5

Rotina Antiburnout



Nunca falei sobre isso abertamente, mas eu cometi um grande erro no segundo ano da minha transição de carreira.

Logo que fiz a transição, eu tinha uma sócia e grande amiga, a Giulia Alencar, que fundou comigo a Escola Midiamor. A gente se divertia muito e dividia o fardo de empreender, mesmo naquele ano pandêmico.



Giulia está aqui nesta foto espontânea, totalmente encantada pelo conteúdo que estava ensinando. Era o início da nossa parceria.

Mas a parceria teve um fim. No ano seguinte, a Giulia se mudou para os EUA e foi viver outros sonhos, que já tinha planejado.

Foi aí que eu me vi completamente sozinha e até perdida, pensando como daria conta de fazer o trabalho dobrado e de suprir as habilidades que só a Giu tinha.

Pois eu me coloquei esse desafio e trabalhei de forma OBCECADA. Era comum trabalhar até tarde da noite, aos finais de semana e a cada tempo livre que tinha. Trabalhava por duas.

Falava de saúde mental e estava colocando a minha própria em risco. Depois de muita exaustão, entendi algo importante:

Não adianta ter um propósito, se você não tem equilíbrio na rotina.

Afinal, você é o ativo principal para exercer seu impacto! Na verdade, as pessoas que mais têm a síndrome de Burn Out, já considerada uma doença ocupacional pela OMS, são as mais comprometidas com o que fazem.

Passo 5

Por isso a importância de ir para o Passo 5 da Liderança Emocional.

Neste passo, quero te encorajar a seguir passos essencialistas que mudaram meu jeito de ser e que me permitiram ter uma rotina **MUITO** mais leve (*e até ter mais prazer no trabalho*).

Use meu método antiburnout de 3 etapas, muito poderoso e funcional:

1. CLAREIE: como é sua rotina? Quais são seus hábitos, suas tarefas, seus ladrões de tempo e suas demandas?

Traga tudo isso à luz, escrevendo seu planejamento.

Foi aí que me dei conta de que eu era muito otimista e estava planejando tarefas em tempo muito mais curto que elas demandavam!

2. ESCOLHA: tendo em mente o seu impacto que você compreendeu no Passo 4, veja quais tarefas te ajudam ou te atrapalham no seu objetivo, seja de forma direta ou indireta.

Está consumindo tempo e energia desnecessários? **Elimine.**

Você não tem habilidades necessárias e demora muito tempo para fazer algo? **Delegue.**

Tem impacto direto no seu propósito e usa o melhor das suas habilidades? **Priorize.**

O filtro de escolhas dos hábitos te ajudará a fazer um planejamento inteligente e estratégico, à prova de Burnout.

3. FOQUE: depois que entendeu quais hábitos precisam de sua atenção, foque em fazer as tarefas bem feitas e com atenção, durante o período planejado.

Evite distrações e ladrões do tempo, como redes sociais, e-mails, interrupções, etc... se possível faça combinados com pessoas que estão no ambiente e use aplicativos que silenciam as notificações do celular.

Essas 3 etapas me fazem ser uma pessoa cada vez mais produtiva em menos tempo, entendendo que preciso escolher cuidar de mim. Quando minha mente ansiosa entra no desespero para ser produtiva, eu a lembro: **“Calma, eu tenho um plano!”**.

Passo 6

Planejamento Emocional

Imagine que você saiu de uma reunião tensa do trabalho, com muitas responsabilidades, e precisa ter uma ideia nova (e genial) para outro projeto!

O que você faz?

A maioria das pessoas procrastinaria ou teria ideias medíocres, porque seu estado de humor estaria prejudicado. Bom...

A maioria das pessoas não sabe se planejar, usando suas emoções a seu favor!

Até aqui, você já entendeu como as emoções afetam nossos sentimentos, julgamentos e até nossa rotina.

Então, nada melhor do que você usar intencionalmente a energia das emoções para se planejar! Sim, isso é possível. Ao invés de gastar energia tentando reprimir e controlar as emoções, você pode usar a favor do seu planejamento.

No Passo 5, você já conseguiu definir as tarefas essenciais para atingir um objetivo. Agora eu quero que você coloque um rótulo de cor emocional nessas tarefas, com a seguinte lógica:

ENERGIA DA EMOÇÃO	ALTA	tarefas que exigem alta energia, com "sangue nos olhos"	tarefas que exigem alta energia criativa e animada
	BAIXA	tarefas que exigem baixa energia, analítica e introspectiva	tarefas que exigem calma, tranquilidade e paciência
		DESAGRADÁVEL	AGRADÁVEL
QUALIDADE DA EMOÇÃO			

Para te ajudar, vou dar alguns exemplos:

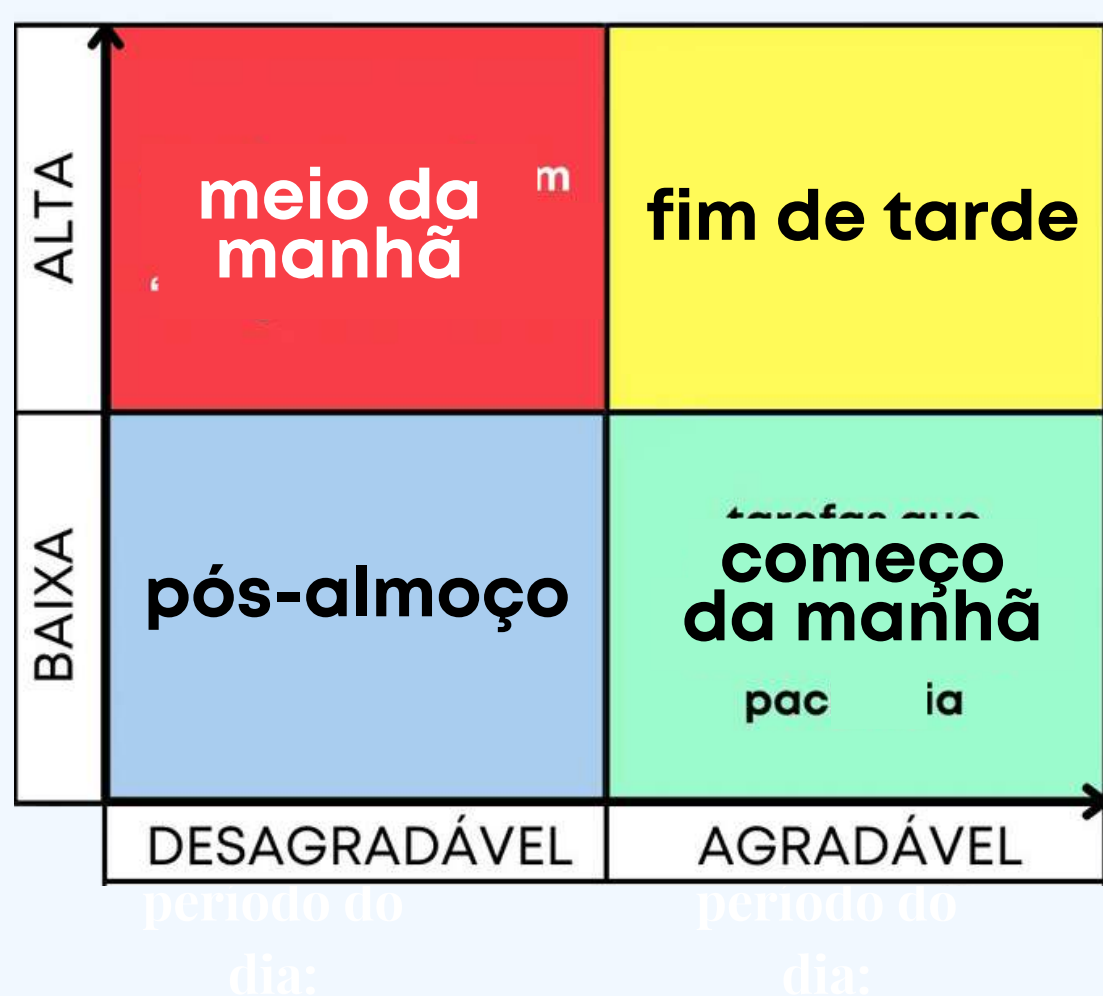
- Debate, discussão, atividades que demandam força física: **VERMELHO;**
- Brainstorming, conduzir reunião, iniciar projetos: **AMARELO;**
- Análise de riscos, análise crítica: **AZUL;**
- Escrever relatórios, mediação de conflitos, empatia: **VERDE.**

Passo 6

Depois que você definiu o estado emocional ideal para cada atividade, você pode:

1. Definir os melhores

períodos para fazer aquela atividade, de acordo com seu humor. Vou dar um exemplo abaixo.



2. Mudar estrategicamente seu humor, usando poder da música, de conversas, de uma caminhada, e até do uso da sua imaginação.

No exemplo que dei no começo deste passo, você pode intencionalmente: *colocar uma música animada para ouvir, fazer uma caminhada rápida, falar com alguém divertido ou ver um vídeo engraçado para mudar seu estado emocional para cor AMARELA..*

Tudo isso, usando o autoconhecimento emocional que você aprendeu no Passo 2.



Este conteúdo é tão genial e não vejo ninguém aqui no Brasil falando sobre isso além de mim. Aprendi com o genial Marc Brackett e fiz algumas adaptações práticas para você!

Faça um favor? Compartilhe este Guia com alguém que você gosta muito, para mais gente entender como praticar Liderança Emocional de um jeito prático!

E continue nos próximos passos, porque você chegou na Fase 3 da nossa jornada.

Fase 3. Líder das relações

Agora que você já aprendeu a se liderar e liderar a sua rotina, está na hora de liderar suas relações.

Essa fase é fundamental para te ajudar a desenvolver as PEOPLE SKILLS, habilidades únicas de comunicação e inteligência emocional essenciais para criar culturas mais felizes. Os 3 passos são:



Passo 7

Comunicação Empática



Anos atrás, em uma época da minha vida em que eu estava com fortes crises de dor de estômago, uma amiga me indicou um médico homeopata.

Eu era resistente à homeopatia, mas eu estava sofrendo muito e resolvi tentar...

Na consulta, encontrei um senhor oriental simpático, daqueles que aparentam saber os segredos da vida, sabe? Conte pra ele um resumo dos meus sintomas e me surpreendi com o rumo daquela consulta, que durou 2h30.

Foi uma longa conversa em que abri meu momento de vida e me senti muito acolhida, porque ele sabia praticar a escuta empática com maestria.

De repente, ele me perguntou qual era meu objetivo de vida. Eu falei que queria ter qualidade de vida e uma família feliz. E ele retrucou: **mas você não está só vivendo em função do seu trabalho?**

A partir daquela conversa, em que **alguém me escutou e validou meus sentimentos**, foi que eu me dei conta de que estava focando todas as minhas ações de forma contrária ao meu objetivo.

Depois disso, comecei a construir possibilidades de um novo futuro, em que eu pudesse conciliar minha vocação com os meus sonhos. Foi muito especial.

Se hoje estou aqui, também é por conta desta única conversa que impactou minha vida.

Por isso, para você ser um líder emocional, que lidera também as suas relações, você precisa ir além e saber se conectar genuinamente! Este é o Passo 7.



Passo 7

No Passo 6, você já aprendeu a se equilibrar usando as emoções a seu favor, o que é fundamental para você estar mais presente nas suas conversas.

E agora eu quero que você invista tempo para **PRATICAR empatia**. Afinal, não adianta nada você senti-la e amortecer o sentimento no dia a dia, tornando-se uma pessoa autocentrada e fria.

Vamos para 5 etapas:

1. Ative o filtro da curiosidade:

Olhe para pessoas com olhar curioso, entendendo que cada um é um ser único, com histórias, contextos, sentimentos e necessidades.

2. Faça perguntas conectoras:

Interessar-se pelo outro dá trabalho, que é grandemente recompensado na produção instantânea de oxitocina (chamado “hormônio do amor”, que gera bem estar) e pela **FORÇA DA QUALIDADE DA RELAÇÃO**. Vá além do “*como vai?*”. Pergunte como a pessoa se sente, quais são os desejos e sonhos dela, o que ela acredita que é necessário para ser mais feliz... de quebra, você aprenderá muito!

3. Escute sentimentos e

necessidades: Escutar é tão ou mais importante do que falar na comunicação. Ouça com presença e curiosidade o que a pessoa tem para te dizer, apertando a tecla SAP das emoções: o que será que ela sente e precisa?

4. Seja vulnerável: Aperte também a sua tecla SAP e compartilhe suas histórias, seus sentimentos e vontades. A conexão é via de mão dupla!

5. Construa pontes: O mais bonito da comunicação empática é que ela não se propõe a ter respostas prontas e receitas de bolo. A ideia não é influenciar pessoas e sim construir algo totalmente novo a partir das trocas. E, pelo menos para mim, não há nada mais humano e bonito do que isso.

O processo pode parecer mecânico e robotizado, mas confie em mim: quanto mais você praticar, mais as suas relações se transformarão. Lembre-se que tudo começa na mente!

Anote estas etapas para não esquecer. Até o Passo 8!

Passo 8

Postura Anti-conflito



Você não vai se lembrar de nenhum segredo ou técnica de comunicação, se perder o controle de si.

Essa não é uma frase de um filósofo, é uma frase da minha experiência de vida.

É só pensar em algum momento que alguém apertou todos os botões certos para você ter todas as reações erradas. *Lembrou?*

“Então não adianta aprender nenhum dos segredos do Passo 7, Paula?”

Calma, adianta sim. E fica ainda melhor se você aprender a ter uma postura anti-conflito para lidar com situações difíceis.



Imagina que alguém do seu trabalho te fala que falta profissionalismo na sua atitude.

Não sei você, mas ouvir esse comentário me faria subir o sangue e perder a cabeça - *se eu não soubesse o que vou te ensinar a seguir.*

A postura pró-conflito que a maior parte das pessoas tem é jogar o jogo da culpa e retrucar uma ofensa de volta, botando lenha na fogueira.

Outras pessoas jogam o jogo do culpado, assumem toda a responsabilidade com vergonha e se colocam mais para baixo.

Não adianta muito criar um conflito interno para apaziguar um conflito externo, entende?

Eu quero que você tenha a postura de um Líder Emocional, que se apropria do que sente e não compra briga sem sentido.

Passo 8

Parece impossível? Então teste:

1. **Você vai precisar se acalmar**, usando as estratégias que aprendeu no autoconhecimento emocional (Passo 2).

Isso pode incluir pedir um tempo para a pessoa e retomar à conversa quando as emoções não te sequestrarem!

E lembre-se que se você estiver muito esgotado com sua rotina e não praticar a Rotina AntiBurnout do Passo 5, ficará muito difícil se equilibrar.

Vou deixar o link de um vídeo para te ajudar nessa etapa. Clique na imagem:



2. **Aperte a tecla SAP** do que a pessoa te falou, como já te falei no Passo 7. O que está por trás dessa interpretação de “*falta de profissionalismo*”? A pessoa precisa de pontualidade, organização, comunicação...?

Você pode pedir mais contexto, fatos e validar o que a pessoa precisa: “*Você quer dizer que a minha entrega não cumpriu suas expectativas no ponto X, Y, Z?*”

3. **Seja autêntico!** Ter uma postura anti-conflito não significa passar por cima do que você sente. Muito pelo contrário. Você precisa validar seus sentimentos e expressar suas necessidades.

Você poderia falar algo como: “*Eu fico frustrada quando você fala que falta profissionalismo e não gostaria de ouvir mais isso, porque eu me dedico para entregar as atividades com qualidade, dentro do que foi combinado. Como a gente pode alinhar melhor as expectativas durante o projeto e evitar esses conflitos?*”

Estamos usando todas as etapas anteriores a seu favor, para você liderar cada vez mais as suas emoções e suas relações. Até o passo 9.

Passo 9

Construindo felicidade



Você é parte da cura ou da doença? Essa pergunta do título sempre mexeu comigo. É um trecho da música do Coldplay “Clocks”.

Eu busquei ser parte da cura quando criei o Midiamor. Mas busco ser parte dela todos os dias, ao impactar vidas com a minha presença.

E você?

Essa é uma pergunta que incomoda e provavelmente muita gente vai deixar de ler esse texto aqui...

Se você continuou, você é um dos corajosos que acredita que podemos construir culturas de colaboração, mais felizes.

Então vamos seguir para o Passo 9 da Liderança Emocional, fundamental para você liderar suas relações!

Existe uma frase do autor do livro do Pequeno Príncipe, Antoine de Saint-Exupéry, que fala:

“Se você quer construir um navio, não convide as pessoas para pegar madeira e não lhes atribua tarefas e trabalhos. Ensine-as a ansiar pela imensidão infinita do mar.”

Pessoas têm MOTIVAÇÃO quando entendem o motivo para fazer o que fazem.



E se você quer dar mais motivo para suas atividades e para atividades de um grupo de pessoas que você lidera (profissionalmente ou pessoalmente), siga essas etapas de um método chamado **P2P - Propósito à Prática**.

Passo 9

- **Etapa 1. Propósito:** Justifique porque este trabalho / atividade é importante para você e para o grupo.
- **Etapa 2. Princípios:** Quais são os princípios básicos que precisam ser cumpridos para você e o grupo alcançarem o propósito? (ex.: *cooperação, respeito, escuta, etc.*)
- **Etapa 3. Participantes:** Quem pode contribuir para o alcance do propósito, que deve ser incluído?
- **Etapa 4. Estrutura:** Quais serão os processos necessários para alcançar o propósito?
- **Etapa 5. Práticas:** Quais serão as práticas e hábitos necessários para o propósito ser alcançado?

Atividade	Propósito	Princípios	Participantes	Estrutura para alcançar o propósito	Práticas rotineiras

A construção da felicidade só acontece com **Segurança Psicológica!** Por isso, é importante que essas perguntas sejam respondidas em conjunto e que a voz de todos os envolvidos seja considerada.

Até o passo 10.

Passo 10 - e agora?

Seu novo começo.

Chegamos ao fim deste Ebook, que eu espero que seja só o começo da sua jornada. Este material foi feito com muito carinho, baseado no meu método exclusivo de **Liderança Emocional**, desenvolvido para os maiores líderes deste país.

Se você quer aprender outras práticas e se aprofundar no tema com a minha ajuda, tornando-se um Líder Emocional, aplique para minha Mentoria Coletiva.

**APLICAÇÃO PARA
MINHA MENTORIA**

Eu vou adorar marcar um papo contigo para te explicar o processo, para te ajudar a acelerar sua carreira com muito mais impacto e autenticidade!

Te vejo em breve.



Autora: Paula Roosch, 2024
Fotos: Iliara Soares
uma produção da Escola Mídiamor
Todos os Direitos Reservados
Este material foi desenvolvido por Paula Roosch.
Proibida cópia parcial ou total.