

Webinar

O Desafio do Autogerenciamento em momento de Crise



SBA

Sociedade
Brasileira de
Anestesiologia

Como eu estou neste momento?



Jogo Interno X Jogo Externo

Jogo
Interior
X
Jogo
Exterior

As 5 fases do luto Elisabeth Kübler-Ross neste Momento de Covid - 19

NEGAÇÃO



RAIVA



BARGANHA



ACEITAÇÃO



TRISTEZA / DEPRESSÃO



As 5 fases do luto Elisabeth Kübler-Ross neste Momento de Covid - 19

NEGAÇÃO

- Esse vírus não vai me pegar
- tenho santo forte!
- Isso é invenção
- Vou continuar levando a minha vida do mesmo jeito
- Não vai dar em nada.

RAIVA

- Isso vai custar caro, também o meu trabalho.
- Justo agora, que a economia ia melhorar
- Quem aprontou essa?
- Isso foi planejado.
- Por que isso está acontecendo comigo/minha família?
- Não vou abrir mão do que tenho... eles que se resolvam

BARGANHA

- Vou fazer sacrifícios, mas vai ser para melhor...
- As vezes coisas ruins trazem coisas boas...
“Deus, se eu escapar desta vou voltar a rezar todos os dias...”
- “Chefe, prometo que serei mais responsável, vou muito mais resultado...”

ACEITAÇÃO

- Esta é a realidade
- Todos que tiverem que abrir mão de alguma coisa
- Nós agimos de forma rápida e decisiva com o intuito de salvar vidas
- Agora estou pronto para ir em frente e lidar com a nova realidade.

TRISTEZA / DEPRESSÃO

- Acho que não vou dar conta
- Tudo isso é um pesadelo
- Para que todo este esforço...
- Todos irão pegar o vírus de qualquer maneira
- Meu negócio não vai aguentar...como vou pagar as contas?

A essência do Ser Humano

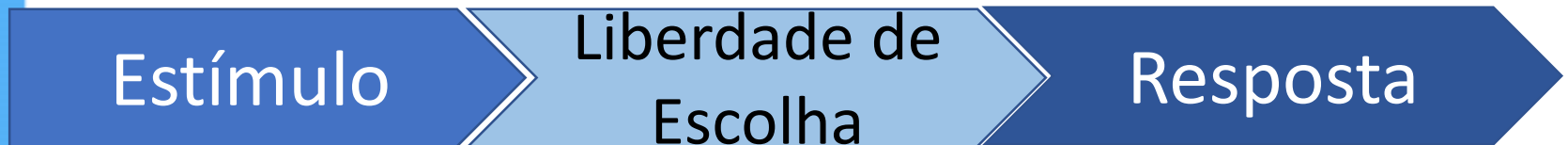
É a capacidade de dirigir a própria vida

- Os seres humanos **AGEM**
- Os animais e os robôs **REAGEM**

Nós nos autodeterminamos por meio das nossas
ESCOLHAS.

Estímulo e resposta

Há um espaço



A consciência da nossa **LIBERDADE** e
a capacidade de **ESCOLHA**,
pode estimular nosso **SENSO** de
POSSIBILIDADE
e de **POTENCIAL**.

As pesquisas mostram:

- Incapacidade de gerenciar a si mesmo:
 - envelhecimento prematuro,
 - a redução da clareza mental,
 - até bloqueia o acesso a nossa inteligência inata.

O oposto também é verdadeiro:

- O aumento da coerência interna leva a uma maior eficiência de todos os aspectos psicológicos e a uma maior criatividade, adaptabilidade e flexibilidade.

Childre e Bruce Cryer

As 4 inteligências

- Física
- Emocional
- Mental
- Espiritual





Inteligência Física

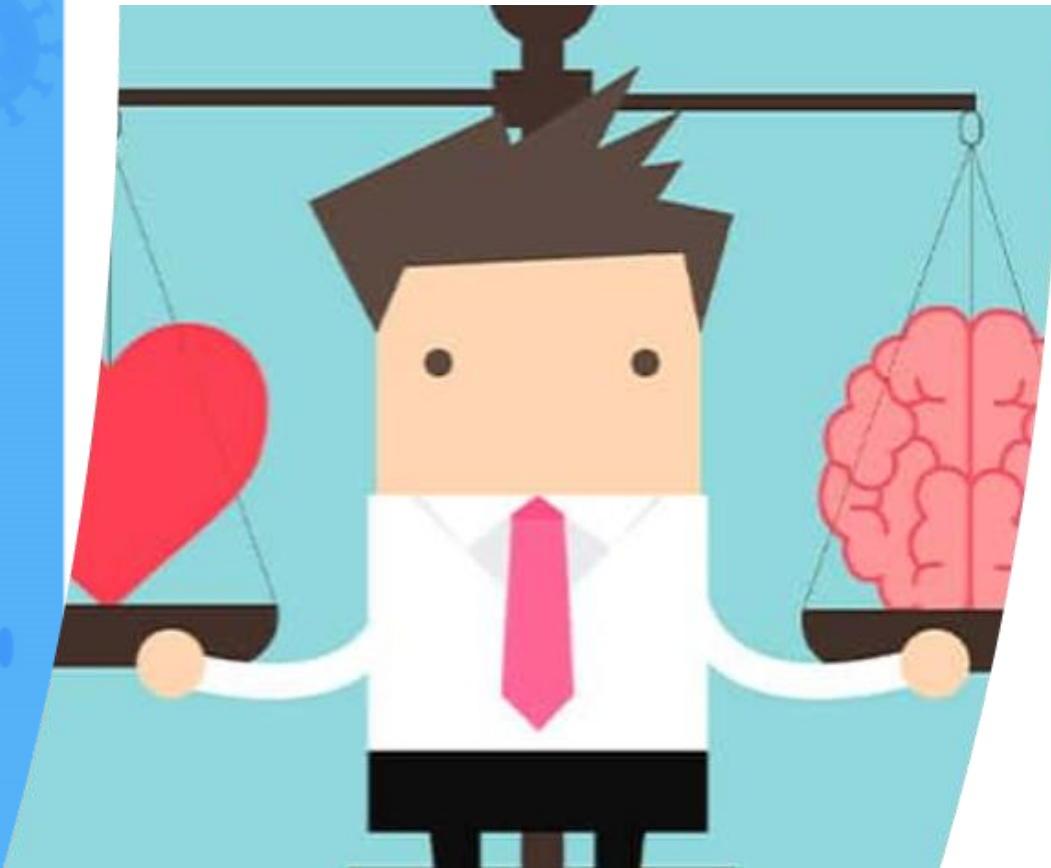
Desenvolvimento dos três principais componentes da inteligência física:

- Alimentação sábia;
- Exercício regular equilibrado;
- Repouso adequado, relaxamento, gerenciamento do estresse e pensamento preventivo



3 Elementos principais da Inteligência Mental

- Estudo e formação contínuos, disciplinados e sistemáticos
- Cultivo da autoconsciência
- Aprender ensinando e fazendo



5 principais elementos da inteligência Emocional

- Autoconsciência
- Motivação pessoal
- Auto-regulação
- Empatia
- Habilidades sociais

Cultivo da AUTOCONSCIÊNCIA

- A **AUTOCONSCIÊNCIA** envolve as quatro inteligências e é um dom humano singular.
- Cultivar a **AUTOCONSCIÊNCIA**, entender e explicar nossas pressuposições, teorias e paradigmas subjacentes é uma das atividades mais produtivas a que podemos nos dedicar.
- Como estamos sempre fazendo pressuposições e porque elas são muito implícitas (não temos consciência de que as estamos fazendo), ao explicitá-las podemos dar grandes saltos quânticos.
- Podemos aprender a pensar originalmente.

3 principais elementos da inteligência Espiritual:

- INTEGRIDADE

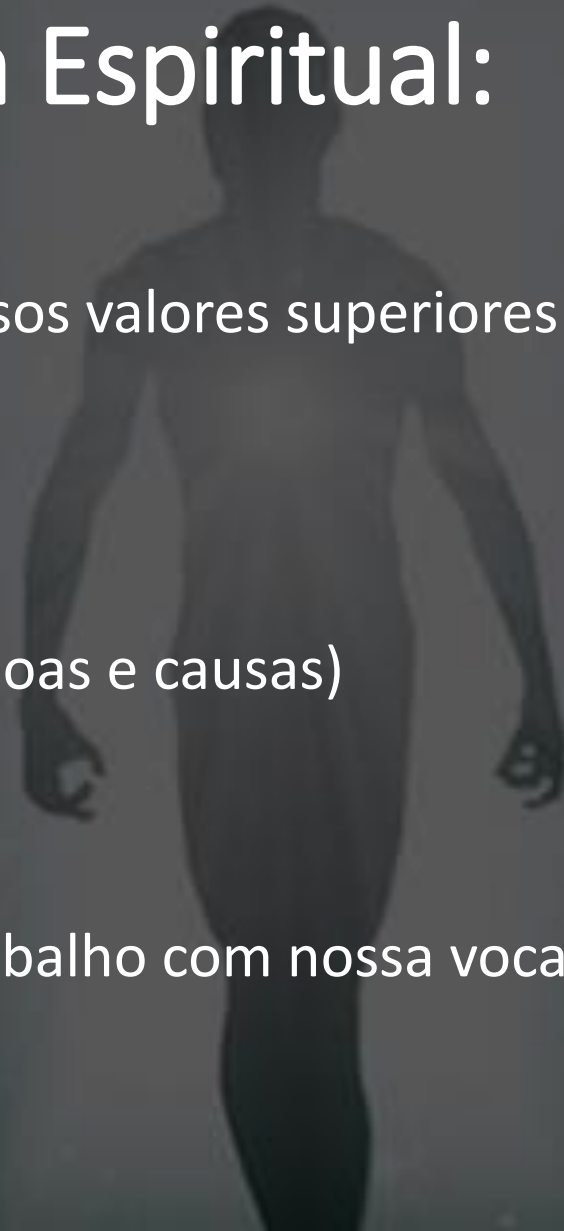
(fidelidade aos nossos valores superiores e à nossa consciência)

- SENTIDO

(contribuição a pessoas e causas)

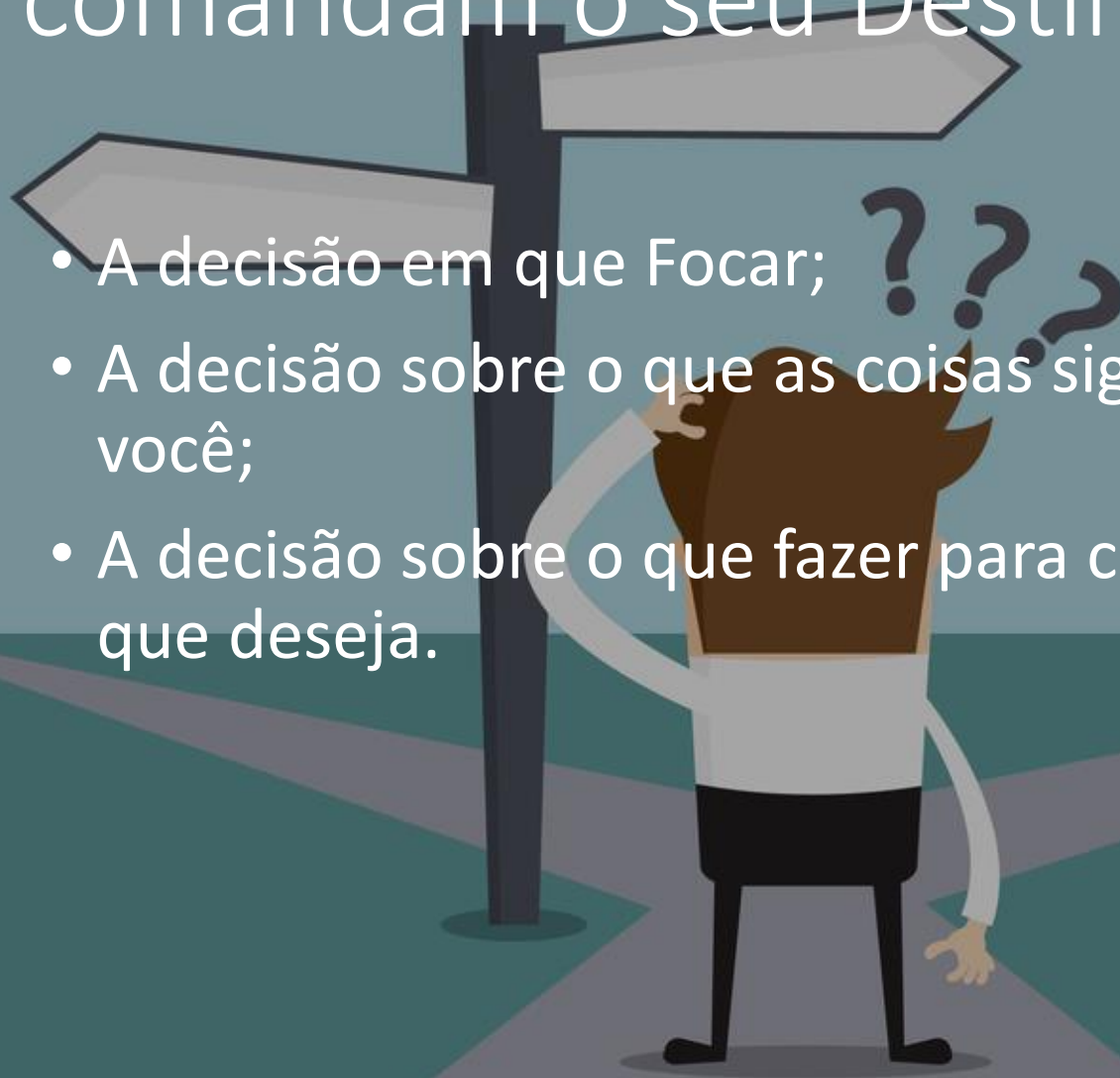
- VOZ

(alinhamento do trabalho com nossa vocação e nossos dons específicos)



As 3 decisões que comandam o seu Destino:

- A decisão em que Focar;
- A decisão sobre o que as coisas significam para você;
- A decisão sobre o que fazer para criar os resultados que deseja.



Webinar



SBA

Sociedade
Brasileira de
Anestesiologia