

Atividade 12 – Equilibrando a Autoconfiança

Habilidades priorizadas: Compreender a importância da autoconfiança para o nosso desenvolvimento e sucesso; ser tolerante em relação às outras pessoas e seus níveis de confiança em diversas áreas; identificar hábitos pessoais que não são benéficos; comprometer-se a enfrentar novos desafios e a estar disposto a investir tempo e esforço em novas experiências.

1. Contextualização

Encontrando o ponto de equilíbrio

Nesta atividade, vamos pensar um pouco mais sobre nossas tendências pessoais para nos aceitar como somos ou nos esforçarmos para mudar, de acordo com a situação vivida, e examinar como essa tendência pessoal pode influenciar a nossa autoconfiança.



mlbr.com.br/braprog

Assista ao pequeno trecho do filme *Mais Estranho que a Ficção*, que narra a vida de Harold Crick.

Harold Crick, um funcionário da Receita Federal, tem um emprego que pode ser considerado por muitos como maçante e chato. O trecho do filme apresenta, de uma forma divertida e humorística, a sua rotina diária.

O personagem Harold Crick é uma pessoa que aparenta ter medo das mudanças e que não estaria disposta a sair e ampliar a sua zona de conforto.

Este vídeo pode ser um exemplo da nossa necessidade de encontrar o equilíbrio entre a aceitação pessoal e a mudança como uma forma de alcançar a harmonia em nossas vidas e para servir como um elemento importante na construção da autoconfiança.

Exercício – Reflita e responda:

Depois de assistir ao vídeo acima, reflita sobre eles e responda em seu caderno as questões abaixo:

1. Como você poderia descrever a vida de Harold Crick a partir da cena que assistimos?
2. O que caracteriza a vida desse personagem? Por quê?
3. Você também segue uma rotina? Descreva-a.
4. O que você pode deduzir sobre a autoconfiança de Harold Crick? Por quê?
5. Você se identifica com Harold Crick? De que maneira?

Aceitação pessoal diminuiu nossa vontade de mudar? O filme representa um dilema: por um lado, a rotina nos deixa mais confortáveis, pois sabemos o que esperar e isso nos dá uma sensação de estabilidade e segurança. Por outro lado, como já vimos anteriormente, quando saímos da nossa zona de conforto e nos arriscamos a mudar, podemos aprender algo novo e nos desenvolver. A mudança é um fator importante para o nosso desenvolvimento e para a construção da autoconfiança.

Quais ferramentas podem nos ajudar a encontrar o ponto de equilíbrio entre aceitar-se e mudar a si mesmo?



Método do Espelho: Esse método nos ajuda (etapa do reconhecimento) a olharmos para nós mesmos. Avaliarmos a situação atual em que nos encontramos de maneira realista.

- Os otimistas tendem a se ver sempre melhores do que estão, por pior que estejam.
- Os pessimistas tendem a se ver piores do que estão, por melhor que estejam.



Método do Equilibrista: Esse método nos ajuda a manter um plano de ação flexível e a equilibrar as nossas tendências pessoais (de não querer mudar ou de querer mudar tudo). Ele nos ajuda a não permanecer apenas de um lado do eixo e a nos mover em direção ao nosso ponto de equilíbrio.



Método da Filmadora: Esse método nos ajuda a termos clareza de como queremos ficar, no que queremos nos tornar a partir da visualização da cena final, isto é, imaginando como seremos após as mudanças que implementarmos com a ajuda do Método do Espelho.



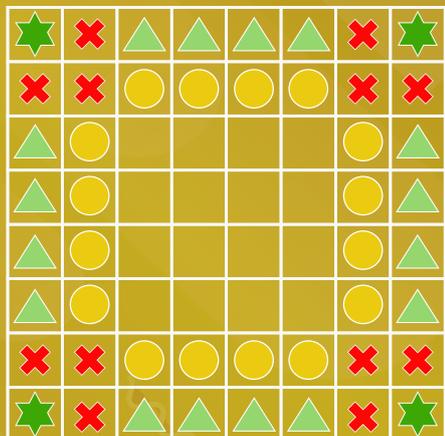
Estratégia – Saindo e ampliando nossa zona de conforto: Essa ferramenta nos ajuda a compreender que permanecer dentro da nossa zona de conforto pode nos impedir de descobrir o nosso verdadeiro potencial ou o que somos capazes de alcançar.

Essa ferramenta nos ensina que sair da nossa zona de conforto e nos mover em direção a um ponto de equilíbrio pode nos trazer muitos benefícios: autodesenvolvimento, autoconfiança e resiliência, novas oportunidades, experiências etc.

2. Jogo

Você está fazendo as melhores jogadas no Elements/Cosmo?

Na atividade anterior, você foi desafiado a pensar sobre as diferentes regiões do tabuleiro. Compare a imagem abaixo com a que você produziu.



-  **Melhores casas** do tabuleiro para se ocupar
-  **Segundas melhores casas** do tabuleiro para se ocupar
-  **Piores casas** do tabuleiro para se ocupar
-  **Segundas piores casas** do tabuleiro para se ocupar

Nesse jogo, precisamos equilibrar nossa preocupação entre a quantidade de peças viradas e a qualidade do local das peças que iremos conquistar. Para buscar o equilíbrio, agora, tente jogar com foco na qualidade.

Volte a analisar as imagens da partida que você registrou na atividade 10 comparando com a análise feita agora. O que você faria de diferente? Realize as Atividades da página 67 do Livro do Aluno.

Vamos jogar! Convide alguém para jogar com você. Lembre-se de focar na qualidade em detrimento da quantidade de peças viradas.

Opção A – Jogando no Portal: Entre na nossa arena (arenas.mindlab.net) e jogue Cosmo utilizando o e-mail e a senha que você cadastrou.

Opção B – Jogando fora do Portal: Jogue com o jogo construído ou com a solução on-line que você escolheu na atividade 10.



3. Aplicação na vida

Aceitação de si versus abertura a mudanças: O quão na zona de conforto, pensando que não precisa mudar nada, você está? Ou será que você quer mudar totalmente?

Há diversas formas de você se avaliar sobre essa questão, por exemplo, usando o Método do Espelho, conversando com pessoas com quem você confie (Método das Aves Migratórias) ou ainda com auxílio de especialistas etc.

Autoteste: Realize o teste a seguir para ajudar você a refletir sobre a sua tendência/perfil.

mlbr.com.br/testeMud



Reflexão sobre os resultados: Compartilhe os resultados com seus colegas, amigos e família e reflitam juntos se esse resultado realmente representa seu estilo no dia a dia.



Resistente a mudanças



Equilibrado entre rotinas e mudanças



Ávido por mudanças

EU QUERO,



MAS É TÃO DIFÍCIL MUDAR...

O que eu preciso mudar? Se usarmos o **Método do Equilibrista** veremos que sempre teremos algumas coisas para mudar, só não podemos estar completamente insatisfeitos com o que já temos.

Vimos na primeira parte da atividade que o **Método do Espelho** (reconhecimento da situação atual) e o **Método da Filmadora** (pensando em como queremos ser) podem nos ajudar nesse processo de mudança. Mas colocar em prática o plano de implementação de uma mudança faz parte também do Espelho e nem sempre é fácil.

Elaborando um plano de mudança: Preencha a tabela a seguir para ajudar você a ter clareza sobre o seu plano de mudança. Lembre-se que perguntas inteligentes podem nos ajudar a resolver problemas (Método do Detetive).

Perguntas	Suas respostas
Como eu vejo a mim mesmo?	
Como eu gostaria de ser?	
Quais comportamentos/atitudes vão me conduzir a outro patamar?	
O que eu tenho que fazer?	
Como vou saber que estou no caminho certo? Como vou saber que já consegui mudar?	
O que as pessoas vão dizer quando eu estiver me comportando diferente?	
Em quais situações-chave devo praticar esse comportamento?	
Quais dificuldades terei de superar?	
Qual o prazo para essa mudança?	
Quem irá me ajudar a acompanhar essa mudança?	

COMPARTILHE CONOSCO SUAS ATIVIDADES EM FAMÍLIA!

POSTE EM SUAS REDES SOCIAIS COM #MLEMFAMÍLIA OU NOS MANDE WHATSAPP. MLBR.COM.BR/WHATS (11 96447-0332) E NÓS REPOSTAREMOS NOS CANAIS OFICIAIS DA MIND LAB!