

Coaching News



Edição Nº. 48
2018

adriana lombardo
coaching, consultoria e treinamento

Notícias:

Neurociência e Coaching

Por que algumas pessoas atingem seu potencial, enquanto outras pessoas, também talentosas, não?

Mudança de mindset foi tema de vários eventos em Brasília

Quer desenvolver seu mindset?

Neurociência e Coaching

Organizações, empresas públicas e privadas estão em constante mudança. Seus processos de tomada de decisão são muito articulados e complexos e seus funcionários e equipes enfrentam forte pressão para gerar resultados e produtos. Nesse sentido, saber desenvolver competências emocionais e profissionais para lidar com mudanças é uma virtude essencial de liderança. Assim, a capacidade de reformular abordagens estratégicas, processos e produtos é crucial. No entanto, até mesmo executivos experientes podem ter dificuldade em encontrar soluções para muito além dos padrões e modelos comuns. Desse modo, as sessões de coaching executivo deverão logo ampliar seu escopo. **As descobertas da neurociência e da neuroplasticidade estão reformulando o coaching, pois acrescentam conceitos fundamentais para alavancar os resultados obtidos em cada processo de coaching.**

Hoje é conhecimento comum que tanto a genética quanto o meio ambiente podem moldar os nossos cérebros e influenciar o modo como nos comportamos. As áreas do cérebro associadas às emoções e às memórias são "plásticas". Os circuitos cerebrais mudam em resposta às experiências vivenciadas. O cérebro pode processar informações não-verbais e inconscientes e até mesmo informações processadas inconscientemente. É possível reagir até às percepções inconscientes sem compreender conscientemente a reação.

Nos processos de coaching, onde trabalha-se para vencer as crenças limitantes, saber fortalecer a inteligência emocional e entender o funcionamento do cérebro passa a ser essencial. Estudos recentes no campo da neurociência permitem aos coaches elaborar perguntas de melhor qualidade, que estimulem a plasticidade cerebral e, como consequência, inspirem soluções inovadoras.



Por que algumas pessoas atingem seu potencial, enquanto outras pessoas, também, talentosas não?

Na escola, todos percebem alunos que se destacam, especialmente por suas elevadas notas e comentários brilhantes. No entanto, depois de alguns anos de estudos ou carreira profissional, alguns desses alunos não alcançam os resultados esperados, enquanto outros, tidos como menos inteligentes, obtêm sucesso com rapidez. **A resposta para a questão no título pode estar relacionada ao tipo de *mindset* de cada um.**

A renomada psicóloga PhD Carol Dweck, da Universidade de Stanford, nos Estados Unidos, após décadas de pesquisa, descobriu o poder do *mindset*, ou seja da nossa atitude mental. Ela prova como o sucesso em quase todas as áreas do esforço humano, seja escola, trabalho, atividades esportivas, relacionamentos interpessoais, pode ser dramaticamente influenciado pela forma como pensamos e utilizamos nossos talentos e habilidades.

Segundo as investigações da Carol, embora existam dois tipos de atitudes mentais — a fixa e a de crescimento — só uma leva ao sucesso. Pessoas com uma mentalidade fixa, ou seja, aquelas que acreditam que as habilidades de cada um são fixas ao longo da vida, geralmente são menos propensas a florescer do que aquelas com uma mentalidade de crescimento, ou seja, aquelas que acreditam que as habilidades podem ser desenvolvidas. Isso ocorre porque os que têm mentalidade fixa acreditam que o talento e as capacidades são pré-definidas e não se alteram ao longo da vida. Este é o caminho para a estagnação e a desmotivação. Por outro lado, os que têm uma atitude mental de crescimento acreditam que o talento pode ser desenvolvido, com tempo e persistência.

O *mindset* fixo cega as pessoas diante das oportunidades de se integrar, criar intimidade, produzir, inovar, aprender com os acertos, mas também com os erros. A jornada de aprendizagem envolve aprender a criticar menos e

elogiar mais, ajudando o outro a perceber onde estão seus pontos fortes. Diante de um desafio, é possível escolher entre brigar, falar alguns desaforos para os outros, ou até para si mesmo; ou ficar mais atento, perceber onde errou, olhar para as pessoas de forma mais empática e se reposicionar. O mundo é rico em oportunidades, mas é preciso enxergar tanto os problemas, quanto as soluções. Fingir que não percebe o que vai mal também não é uma saída inteligente e estratégica. A verdade é que **sempre é possível se aprimorar, se estiver aberto para ver e ser visto por outros ângulos.** Por exemplo, ao invés de sentir inveja de quem tem sucesso, o foco pode ser deslocado para aprender com essas pessoas e buscar inspiração em suas histórias bem-sucedidas para se desenvolver. Desse modo, percebe-se que boicotar os "concorrentes" ou desvalorizar seus méritos não evita que seus próprios erros ou defeitos transpareçam; além disso, percebe-se que é melhor admitir críticas construtivas do que viver na superficialidade das relações pessoais ou profissionais. Pessoas que não percebem isso ficam presas em um *mindset* fixo e tendem a manter seus defeitos e repetir seus erros.

A boa notícia que Carol revela é que no caso de um profissional com *mindset* fixo, investir no seu desenvolvimento para um *mindset* de crescimento pode potencializar sua autoestima, motivação e capacidade de concentração, gerando melhores respostas aos desafios e fortalecendo a paixão pela aprendizagem. Afinal, o exemplo da maioria dos profissionais de sucesso ensina que o desenvolvimento da sua carreira passou por muitas experiências e desafios, que, em muitos casos, foram proporcionados pelos seus próprios chefes, que acreditaram em seu potencial.



Mudança de mindset foi tema de vários eventos em Brasília

Para alcançar as famosas metas de final de ano, é preciso se planejar, mas também ter disposição para passar por várias etapas e persistência para seguir no percurso planejado, mesmo quando surgirem obstáculos.

Nessa perspectiva, em fevereiro foi realizada em Brasília a primeira edição de um curso de breve duração voltado para desenvolvimento e mudança de mindset. O workshop “**Um Novo Mindset para um 2018 de Sucesso**” foi uma boa oportunidade para que profissionais de diversas áreas, logo no início do ano, desenhassem planos de trabalho para alcançar suas próprias metas, inclusive desenvolvendo ou usando melhor suas competências e adotando uma nova atitude mental — ou mindset.

A mudança de mindset funciona como uma alavanca para o crescimento pessoal e profissional, pois direciona a mente para buscar os resultados de mais alto nível. Assim, diante das dificuldades desse esforço, ao invés de se acomodar com seus próprios padrões de pensamento e se deixar dominar pela inércia, qualquer profissional pode se desafiar a crescer mudando sua perspectiva. Adriana Lombardo falou sobre isso em março para o **Grupo Mulheres de Sucesso**, em Brasília, inspirando um interessante debate sobre quais seriam as mudanças comportamentais necessárias para gerar inovação em seus negócios.

Em abril, um dos eventos mais importantes sobre a indústria da moda, a “**Fashion Revolution Week**”, também contou, pelo segundo ano consecutivo, com a participação de Adriana Lombardo. Em 2017, a platéia vibrou com a possibilidade de testar seu mindset. Neste ano, com sua palestra “**Uma Nova Mentalidade para a Moda Consciente**”, Adriana mostrou como a mudança de mindset de cada uma das partes envolvidas com a questão da sustentabilidade da indústria da moda pode fazer a diferença em influenciar as iniciativas de grandes empresários, estilistas, fashionistas, modelos e até dos consumidores.



Abdon Cunha, engenheiro clínico, com Adriana Lombardo



Grupo Mulheres de Sucesso

Abaixo: Evento Fashion Revolution Week, na Câmara Legislativa





*Participantes do curso Mindset de Sucesso em maio:
Sibeli Rebelo, Amazildo de Medeiros,
Mathê Alencar e Cláudia Silva*

Mudança de mindset foi tema de vários eventos em Brasília (continuação)

A turma da edição de maio do workshop Mindset de Sucesso teve oportunidade de se aprofundar no tema por meio da dinâmica de Coaching de Grupo. Assim, cada participante compartilhou suas narrativas pessoais e profissionais com os demais, encontrando vários pontos de convergência e conexão e alimentando a troca de idéias, experiências e pontos de vista.

Com a orientação da coach Adriana Lombardo, eles ensaiaram novas modalidades de conversa a partir de um mindset de crescimento e fizeram vários exercícios de planejamento por metas.

Depois das quatro horas da oficina, em pleno domingo à tarde, a turma, ao invés de se sentir cansada, sentiu-se revigorada e disposta a realizar mudanças concretas em suas vidas e carreiras. Mathê Alencar, empresária, ao final do curso falou: *“Quando fico feliz digo: ‘Estou sem futuro e sem passado’. Nesta tarde, vivenciei esse sentimento. Hoje aprendi muita coisa e fiquei feliz!”*



Quer desenvolver o seu mindset?



SHLN Qd. 1, Ed. Le Quartier, sala 707,
Brasília—DF
<http://blog.adrianalombardo.com>
coaching@adrianalombardo.com
Cel. (+55 61) 98128-2804

Se você quiser saber qual é seu mindset e desenvolvê-lo para atingir melhores resultados na sua vida e carreira, agende um horário para sessão individual ou participe da próxima edição do workshop “Mindset de Sucesso”, que acontece no sábado 2 de junho, em Brasília, das 14h30 às 18h30.

Se você já é coach e quer aprender novas ferramentas da neurociência, participe do curso “NeuroCiência para Coaches”, que acontece na sexta-feira, 27 de julho, das 19h às 22h e no sábado, 28 de julho, das 8h30 às 18h.

Cursos e workshops também podem ser contratados para realização in company ou para grupos fechados.