
RESTART

**Segredos para
recomeçar
negócios,
profissão e
vida!**

20 ARTIGOS
DE LÍDERES
DE REFERÊNCIA
NACIONAL



**MAURO MORAES - MARIO K. SIMÕES - MARI CLEI ARAUJO - WAGNER MOTA
ÉVILA CARRERA - OCTAVIO ALVES JR - DIANA CEOLIN - IVANILDO FERREIRA
ANDREIA ARANTES - CARLOS CUNHA - VALTER RUFINO - EDILAMAR FAGUNDES
CAROL MIRA - VALDIR GONÇALVES - HELAINE RODRIGUES - LEONARDO SAMPAIO
VERA LÚCIA FURQUIM - SILVANA GIRARDI - MÁRCIO LARIO - NOÊMIA ALVES**

Querido(a) leitor(a),

Este e-book traz “20 artigos” para autorreflexão com princípios aplicáveis para o seu dia a dia de modo a melhorar seu desempenho profissional.

Saiba que existe um comportamento em comum entre os profissionais de sucesso: Todos sem exceção, nunca param de aprender e possuem a consciência de que o conhecimento que os trouxe até a posição atual, não garantirá o sucesso no futuro.

Que estes valiosos escritos por 20 palestrantes e profissionais de sucesso sirvam de inspiração na sua vida!

Boa leitura!

Direção

CONFERÊNCIA RESTART 2021

CONFERÊNCIA RESTART

Realização Palestrantes do Brasil

FAÇA VALER A PENA! PARE DE PROCRASTINAR!

Mauro Moraes

Palestrante Comportamental Especialista em Desenvolvimento Pessoal e Liderança

Você conhece alguém que na virada do ano diz que vai mudar seus comportamentos? Que irá se matricular na academia ou começar aquele regime que há tanto tempo pensa em fazer?

E você? É daquelas pessoas que falam: “Amanhã eu faço!”, que vivem procrastinando suas decisões.

Entenda que a vida é feita de escolhas, por isso, se você não está satisfeito com os resultados que vem obtendo, decida agora de parar de procrastinar! Faça valer a pena, a vida que você está vivendo!

E por onde começar? Siga estes passos:

- Tenha autorresponsabilidade; entenda que somente você pode realizar as ações que precisa realizar, para melhorar a vida que vem levando e alcançar os resultados que tanto deseja – não terceirize seu sucesso, muito menos sua felicidade.
- Defina um objetivo claro e específico; que seja relevante para você!
- Crie um plano de ação consistente e alinhado ao seu objetivo; comece definindo metas menores e pense sempre na primeira pequena ação que fará.
- Mantenha o foco comportamental; realize diariamente ações que te lembre, que você tem um objetivo – mude a senha de seu computador, leia livros e ao acordar mentalize seus 5 realizáveis do dia.
- Faça sua lista de tarefas; para você não procrastinar, faça um planejamento semanal e diariamente liste todas as atividades classificando-as em **Importantes** – aquelas que irão

te trazer os maiores resultados, **Urgentes** – aquelas que precisam ser realizadas na hora e **Circunstanciais** – aquelas que você deve delegar, para focar nas mais importantes.

- Visualize os benefícios; imagine você alcançando seu objetivo, como você ficará? Este exercício de visualização, aumentará sua motivação e te ajudará a superar qualquer obstáculo que apareça.

- Defina suas prioridades; busque o equilíbrio em suas 12 áreas da vida, mas foque no máximo em 2 áreas por vez.

- Faça um compromisso público; ao divulgar que você tem uma meta, você cria uma força interior que o ajudará a não procrastinar, realizando as ações que contribuirá para realizar todos os seus sonhos.

Agora é com você!

Lembre-se: “Somente suas ações poderão melhorar seus resultados”

<https://www.instagram.com/mauromoraesconsultor>

RESET seu dia!

Mário K. Simões

Escritor, Mentor e Palestrante Internacional

Você já viu um atleta de alto desempenho, como jogadores de tênis, corredores de automóveis e olímpicos? Todos eles desenvolveram com perfeição a ciência e a arte de “resetar” (reiniciar). Imediatamente após cometerem um erro, eles são capazes de reiniciar e se recuperar para vencer a partida, corrida ou jogo.

Profissionais e indivíduos de alto desempenho descobriram esse segredo e estão aplicando as mesmas estratégias em seu dia a dia. Diariamente, a pessoas são expostas a más notícias, confrontadas com problemas difíceis e desafiadas por muitas circunstâncias que as desviam de seu dia esperado.

Não seria maravilhoso ser capaz de se recuperar, em questão de minutos, e colocar o trem de volta no trilho e seguir em frente com suas atividades diárias planejadas?

Este é o objetivo do app-book inovador “Reset seu DIA!”. Nele você encontrará 12 palavras poderosas que poderão transformar o seu dia em um dia melhor. Em cada capítulo, existem definições, pensamentos e a sabedoria de indivíduos de grande sucesso ao longo da história, do passado e do presente.

Minha sugestão é que, sempre que você tiver um “solavanco” no seu dia, abra seu app-book na página inicial e dê uma olhada em todas as 12 palavras poderosas que aparecem no menu.

Leia e reflita em cada frase até que faça sentido para você. As ideias compartilhadas em cada capítulo provavelmente irão gerar novos pensamentos em sua mente. Isso pode ser tudo o que você precisa para fazer um reset: ou seja, redefinir seus pensamentos, sentimentos e ações.

Este processo permitirá que você se recupere, coloque o trem de volta no trilho, permitindo que você REINICIE e aproveite cada segundo do seu dia.

Este app-book é uma ferramenta poderosa. Leia-o livremente e use-o criativamente. Um único pensamento pode produzir resultados incríveis em sua vida!

Visite o site: <https://www.mariosimoes.com/123reset-br> para baixar as amostras grátis e adquirir seu app-book e audiobook!

Outros livros, palestras, cursos online e mentorias:
www.mariosimoes.com

Facebook / Instagram / LinkedIn / Twitter / Youtube:
@marioksimoes

CUIDE DO SEU TEMPO EMOCIONAL!

Mari Clei Araujo

Especialista e Mentora de Carreira, Hiring/ Palestrante e Trainer

Tempo emocional ainda é um conceito que muitos profissionais não dão a devida importância. E deveriam dar! Basicamente, tempo emocional significa aprender a planejar o seu tempo, suas ações e suas emoções. Em outras palavras, não perder tempo com coisas sem importância.

Estudos apontam que um profissional pode aumentar suas chances de sucesso em até 300% se conseguir fazer uma boa gestão do seu tempo emocional! Quando você se irrita com bobagens ou se entrega às preocupações, você perde tempo e foco – e não resolve o problema. É um tipo de descontrole emocional que traz prejuízos para o seu dia a dia.

É uma reação em cadeia. Quanto mais tempo descontrolado, mais tempo e produtividade são jogados pela janela. Quando falamos em tempo emocional, vale lembrar outro conceito que explica muitos desperdícios de recursos. É o princípio “90/10”.

Segundo ele, 10% dos desafios que você enfrenta são coisas que você simplesmente não pode controlar. E lutar contra isso, de novo, nos leva à total perda de tempo e frustrações.

Sabe as pessoas que ficam nervosas ou tristes remoendo pensamentos negativos, traçando cenários de filme de terror na sua mente ou mesmo lamentando sem parar uma situação desagradável iminente, como uma demissão já anunciada? É isso.

Já os demais 90% referem-se a como você reage ao que acontece na sua vida – e, nesse caso, é você quem está no controle. A estratégia é não perder tempo com os 10% e cuidar com planejamento e atitudes dos 90%.

Minha orientação para quem enfrenta os desafios do dia a dia é ter sabedoria para distinguir o que faz parte dos 10% e o que

está dentro dos 90%. Uma sugestão simples, diante de cada situação ruim, antes de perder tempo sofrendo, é se fazer essas duas perguntas:

- O que eu ganho com isso?
- Será que não há uma forma melhor de ocupar o meu tempo?

<https://www.instagram.com/mcconsultoriarh>

MAIS RESULTADOS COM MENOS ANSIEDADE

Wagner Mota

Palestrante, Consultor de Carreira & Empreendedorismo

Vivemos em um momento da história em que tudo deve ser entregue com muito mais velocidade que no passado!

Em toda área de atuação, nesta era de globalização, a necessidade de agilidade é muito evidente e se quisermos participar como protagonistas, deste momento da história, é fundamental conhecermos e aplicarmos metodologias ágeis.

De outro lado, todo este movimento traz alguns efeitos colaterais, segundo a Organização Mundial da Saúde, o Brasil é o campeão mundial em pessoas com transtornos de ansiedade e existem estudos que estimam, que as chances de alguém com quadro de ansiedade evoluir para depressão, é de 24%.

Na minha história, a partir de 2003, acrescentei um ingrediente que me faltava: a blindagem mental ou gestão da ansiedade. Desde então, passei a ser muito mais produtivo e obtive mais realizações profissionais e pessoais.

O excesso de ansiedade poderá lhe prejudicar ou até mesmo evoluir para uma doença, aproveito este espaço para lhe dar uma orientação que entendo ser bastante importante e que o ajudará. Esta estratégia tem a possibilidade de gerar uma verdadeira revolução em sua vida; com a desmistificação de uma prática que é adotada por grandes executivos, esportistas, atores, enfim, pessoas das mais diversas áreas e que estão se beneficiando de maneira efetiva, como por exemplo, Jack Dorsey CEO do Twitter; Richard Branson, fundador do grupo Virgin; grande parte da Alta Administração do Google e seus colaboradores; o jogador de basquete da NBA LeBron James, a atriz brasileira Gisele Bündchen e muitos outros anônimos. Qual prática é essa? **A meditação!**

Quais os maiores mitos?

- 1) É difícil meditar;
- 2) Meditação precisa estar relacionada necessariamente a alguma religião.

De tudo que posso falar neste curto espaço a você é que fez grande diferença em minha vida e para diversas outras pessoas, é justamente isso: entre para o time! Agilidade sim! Produtividade sim! Equilíbrio sim! Ansiedade fora de limites não!!

Diga Sim a Você e seja feliz!!!!

<https://www.instagram.com/wagnermota.oficial>

COMUNICAR-SE NO NOVO NORMAL

Évila Carrera

Palestrante Especialista em Comunicação e Oratória, Escritora e Empreendedora

Quem imaginaria que, em tão pouco tempo, nossa forma de trabalhar, estudar e se comunicar sofreria mudanças tão significativas?

De repente, a aula tornou-se virtual; a conferência passou a ser um meeting on-line; o trabalho passou a ser remoto e não nos restou alternativa senão nos comunicar em vídeo.

E o que a comunicação por vídeo tem de diferente e exige de nós?

1. A imagem em vídeo nos eterniza. Seja uma aula on-line ou virtual, seja uma reunião gravada, a nossa imagem e a nossa mensagem ficam registradas e pode ter um alcance inimaginável. É bom pararmos para refletir que não sabemos com precisão quem e quantas pessoas terão acesso àquele vídeo. Nesse sentido, algumas precauções devem ser tomadas, principalmente em relação ao conteúdo de nossa fala para que ele não reverbere negativamente sobre nós. A postura também merece cuidado, afinal comunicar profissionalismo não deve ser algo apenas de conversas presenciais.
2. O vídeo exige do comunicador muito mais planejamento de fala que qualquer outra modalidade de apresentação. O vídeo deve ter uma duração limitada, pois nosso corpo e o nosso cérebro não conseguem deter por muito tempo a atenção em uma tela. Filmes de longa duração, com todo um enredo sedutor e efeitos especiais cansam, imagine uma reunião cujo o orador é enfadonho e não tem objetividade na fala? Vídeos exigem que entreguemos “mais” no “menor” espaço de tempo possível e, para que isso seja possível, temos que saber exatamente o que vamos falar com precisão.

3. Adote técnicas de comunicação para prender atenção. Atualmente, são vários os estímulos. Ninguém garante que, em uma reunião on-line, nosso interlocutor esteja 100% focado nela. Tem a janela de e-mail aberta, tem o celular acusando notificação o tempo todo. Sendo assim, ter uma comunicação que desperte o interesse é fundamental. Nesse sentido, seguem duas estratégias: 1) promova interação (basta dar exemplos ou mencionar o nome dos participantes). A ideia é dar a sensação de que a comunicação tem destinatários e que não se trata apenas de você e a câmera; 2) conte histórias e construa analogias. As histórias têm um efeito comprovado sobre nossa atenção. Quem sabe contar histórias terá sempre um público envolvido no processo de comunicação.

Dessa forma, seja no presencial ou no on-line, saber se comunicar adequadamente e com estratégia é fundamental, para que alcancemos os nossos objetivos. Nesse novo normal, a atenção das pessoas está cada vez mais escassa. Se não soubermos ser assertivos e objetivos podemos perder grandes oportunidades e desperdiçar esse patrimônio tão valioso, chamado TEMPO.

<https://www.instagram.com/evilacarrerapalestrante>

POR QUE A ADAPTABILIDADE É A RAINHA DAS COMPETÊNCIAS?

Octavio Alves Jr

Especialista em Liderança, Mentor de Carreira, Professor FGV

O que adaptabilidade?

A adaptabilidade é a aptidão de viver em condições diferentes das quais você estava acostumado(a). O Stephen Hawking, um dos maiores cientistas do século XX disse: *Inteligência é a capacidade de se adaptar à mudança.*

As transformações tecnológicas e sociais têm trazido um ritmo alucinante de mudança para a sua vida pessoal e profissional. Por exemplo, um novo namoro, o nascimento de um filho, a perda de um ente querido, uma mudança de emprego, por vontade própria ou por demissão, uma outra chefe, um novo ERP ou uma alteração no modelo de negócios.

Você não controla o que muda à sua volta, você somente controla como você se sente com relação a estas mudanças.

A grande verdade é que todo mundo gosta de mudanças, mas ninguém quer mudar, pois para tal deve-se sair da zona de conforto. Não adianta ter um alto nível intelectual, diplomas das melhores faculdades e ampla experiência, se você não utiliza todo esse potencial e conhecimento para adaptar-se a novos cenários.

Como se tornar mais adaptável?

Foque no resultado - Encare as novas regras como oportunidades e não como obstáculos. Foque no resultado e não nas dificuldades. Identifique os benefícios e ganhos que podem vir em consequência da mudança.

Identifique e reconheça seus sentimentos - O medo te bloqueia. Entenda como o medo se processa dentro de você. Conhecendo-se melhor, você identificará as razões que te

levaram a esse estado emocional e poderá sair dele mais rapidamente.

Assuma o controle - Ter a consciência de que os resultados que você tem na sua vida são sua responsabilidade é fundamental para começar a avaliar as suas experiências de outra forma e com isto começar a aprender com as lições que a vida tem te apresentado.

Tenha pensamentos adequados - O seu futuro vai sendo construído pelas suas escolhas. A maioria destas escolhas é feita pelo seu inconsciente. Os seus pensamentos repetitivos vão ficando programados no seu inconsciente e, portanto, vão definindo como será o seu futuro. Portanto, tenha os pensamentos adequados para criar a realidade que você deseja ter na sua vida.

<https://www.instagram.com/octavioalvesjr>

FELICIDADE DA LUCRO

Diana Ceolin

Empresária, Mentora e Palestrante

Infelizmente o mundo está lotado de pessoas que deixam de realizar seus sonhos por estarem infelizes. Deixam de realizar viagens, passeios, aquisições de bens entre outros tantos sonhos que ficam na gaveta. Provavelmente você conhece situação assim, ou alguma empresa que esteja apresentando exatamente este tipo de situação. Provavelmente você conhece profissionais que trabalham em locais tóxicos, ou pessoas negativas e que não gostam do que fazem.

Uma nova filosofia entrou em ação, a partir de um entendimento que parte do coração. Nas centenas de pesquisas da renomada Universidade de Harvard, trouxe como respostas que o sucesso é uma consequência da felicidade, portanto, pessoas felizes produzem mais, pessoas felizes compreendem mais pessoas felizes visualiza solução ao invés de elevar um problema, pessoas felizes alimentam-se melhor, pessoas felizes tem um poder de blindar sua mente entre tantos outros benefícios.

Martin Selgman - Psicólogo, criador e pioneiro na psicologia positiva, escreve que são inúmeros os benefícios da Felicidade, entre eles:

- Mais produtividade;
- Mais fechamento de vendas;
- Mais eficazes como líderes;
- Melhor avaliação no desempenho;
- Melhores remunerados.

Para isso, o primeiro passo é: Acredite em você, cada um de nós tem um potencial enorme, e antes de mudar o outro é necessário olhar para dentro de si e identificar o que faz sentido nesta trajetória profissional. O Instituto do Coração

Heart Marth, da Califórnia, em suas pesquisas identificou que o coração é um órgão muito inteligente, onde aprende, recorda e pré-sente.

Segundo passo: Blinde sua mente, tanto para diálogos internos, quanto para diálogos externos. Como fazer isso? Para Aaron Beck, criador da terapia comportamental cognitiva, "todo pensamento gera sentimento e ação." Por isso cuidado com tudo o que vê, o que lê e com quem está.

Por isso, vai para cima. Depende de você, de sua atitude para evoluir.

<https://www.instagram.com/dianaceolinpalestrante/>

LIDERANÇA HUMANIZADA

Ivanildo Ferreira

Palestrante, Master Coach, Mentor de Líderes e Executivos

“Aqueles que querem liderar devem aprender a liderar a si mesmos”. Peter Drucker

Liderança humanizada é adaptação às necessidades das pessoas envolvidas, de forma que os resultados desejados convivam harmoniosamente com o bem-estar e a satisfação dos funcionários, e como consequência sejam mais produtivos.

Um líder só se torna humanizado à medida que vai se tornando mais humano, isto é, à medida que está cultivando seu próprio autoconhecimento, seu próprio autodesenvolvimento. É uma pessoa que está aprendendo a lidar com suas próprias emoções, que busca motivação dentro de si mesmo e compreensão da importância de sua ação junto a sua equipe.

O líder humanizado gera segurança e maturidade emocional, influencia seus liderados nos níveis pessoal, familiar, profissional, em grupos de pessoas e na interação face a face, ou seja, promove transformações nas pessoas, fazendo com que eles encontrem um significado para o trabalho e um propósito de vida.

A confiança mútua é um dos pilares fundamentais na liderança humanizada e é o nível mais alto de confiança. Outra característica da liderança humanizada é que ela desenvolve na equipe que lidera, relacionamentos positivos entre o líder e liderados, feedback, reconhecimento, crescimento pessoal, relacionamento entre os pares, satisfação, felicidade e alinhamento com a missão, visão e valores da organização. A liderança humanizada é a capacidade de traduzir a visão em realidade.

“A maior habilidade de um líder humanizado é desenvolver habilidades extraordinárias em pessoas comuns” Abraham Lincoln

O líder humanizado é um integrador, comunicador e cria um ambiente no qual as pessoas se auto motivam, conseguindo uma sinergia na equipe que leva a iniciativa, inovação e criatividade. O líder humanizado faz a diferença na vida das pessoas e isto é fundamental para o desenvolvimento e crescimento da organização.

<https://www.instagram.com/ivanildoif>

UM SHOW DE ATENDIMENTO – A ARTE DE VIVER O SEU PAPEL

Andreia Arantes

Palestrante e Escritora

Se você deseja ter uma equipe de atendimento extraordinária, precisa capacitá-la para entender o conceito da **arte de viver o seu papel**. A área de atendimento é a protagonista no relacionamento com os clientes. O ensaio, a preparação e os treinamentos são fundamentais na implantação e disseminação das melhores práticas de atendimento envolvendo pessoas, processos e tecnologia.

Em minha palestra “Um SHOW de Atendimento”, levo o colaborador em uma jornada para aprender a ser o **protagonista, subir no palco, cumprir o seu papel e, assim receber os aplausos de pé!**

Sou amante da dança, do teatro, da música e da dramaturgia e busco conduzir meus treinamentos corporativos com os princípios da vida de um artista, que envolvem viver seu papel, as dores, os dramas e os pecados da comédia humana de cada dia. O artista é aquele que dá vida ao que antes eram palavras em um papel ou passos em uma coreografia.

Nesta metáfora, levo seu vendedor e atendente a entender que o script de atendimento dele são parte do texto e do personagem. Os aplausos e o sucesso são o fechamento da venda, o aumento do ticket médio do cliente. Mas para alcançar este resultado é necessário talento: “A vida imita a arte.”

Com minha experiência, levo todos ao palco da vida. Ensino que a arte é união entre **técnica e talento** e que, quando **aperfeiçoamos a técnica liberamos a arte**. É assim que alcançamos o encantamento e a magia de seduzir,

maravilhar e cativar nossos clientes. E transformar através disso os nossos valores e nossos relacionamentos.

Não podemos esquecer que antes dos palcos existem os preparativos atrás das cortinas, aonde tudo acontece. Lá ensaiamos e lá nós erramos. É por trás das cortinas que cuidamos de nós, dos nossos sentimentos, do nosso corpo e da nossa alma. Lá desenvolvemos beleza e amor próprio, estudamos para a hora de cumprir o nosso papel no palco e poderemos dar o show que o público tanto espera!

Nenhum artista se apresenta para receber vaias. Assim, nós não atendemos para não vender, para não trazer resultados. Da mesma forma que subimos ao palco para dar um show e receber os aplausos de pé e sentir a energia e alegria do público, devemos entrar em campo devidamente preparados para alcançar metas e trazermos os resultados tão desejados em nossos negócios.

<https://www.instagram.com/andreiaarantes.oficial>

COMUNICANDO LIDERANÇA: A ARTE DE FAZER SEGUIDORES EM VEZ DE SUBORDINADOS.

Carlos Cunha

Radialista, publicitário e especialista em Comunicação

Com certeza, você deve ter visto ou até participado de palestras, cursos e treinamentos relacionados à liderança. Deve ter percebido também que poucos trazem a questão da praticidade como objetivo básico.

Neste artigo vou falar sobre os aspectos comportamentais de um líder, muitos deles baseados na comunicação não-verbal, onde os exemplos falam mais alto que as palavras.

“Um líder se sobrepõe aos demais com pequenas, mas grandiosas atitudes. Você sabe diferenciá-las?”

A primeira, sem dúvida alguma, é o **autoconhecimento**.

Se o líder não se conhece, ou não se reconhece fazendo alguma coisa, dificilmente vai conseguir transmitir sua mensagem e convencer alguém sobre a necessidade de metas, palavra essa tão proclamada nos nossos dias;

O verdadeiro líder torna a comunicação COMO UM: O conceito etimológico de comunicar é tornar comum. Tornar como um. Unifique sua comunicação de modo que todos entendam a mesma coisa, a mesma mensagem.

Clareza e objetividade nas reuniões: Uma reunião curta indica que você tem definição nos objetivos.

Fale fácil. Seja fácil. O líder não precisa ser ‘o amigão brincalhão do departamento’, mas também não precisa ser aquele ser carrancudo, de vocabulário técnico e de difícil acesso.

Saiba escolher pessoas iguais ou melhores que você: um líder não precisa saber tudo, porém, deve saber identificar as expertises da equipe e delegar de acordo com elas.

Peça feedback: saber o que pensam de você pode melhorar sua performance.

Saiba agradecer: os bons desempenhos devem ser alardeados tanto quanto os plausíveis 'puxões de orelha'.

Pratique a empatia: Se coloque no lugar dos integrantes da sua equipe. Se eu estivesse no lugar do meu subordinado, como eu me sentiria ao receber esta demanda?

Estas são as formas de comunicação que fazem com que você alcance seguidores em vez de simples subordinados.

E aí? Como está a sua comunicação de líder?

<https://www.instagram.com/carloscunhacomunica>

NOVOS PILARES DA EDUCAÇÃO FINANCEIRA

Valter Rufino

Educador e Planejador Financeiro, Palestrante e Empreendedor

Com mais de 70% dos brasileiros endividados, segundo pesquisa da Confederação Nacional do Comércio de Bens, Serviços e Turismo (CNC), há necessidade cada vez maior de saber como reorganizar as suas finanças.

Após anos de atendimentos familiares, que incluem famílias de todos os formatos e classes sociais, organizei o que chamo de Pilares RUFINO de reorganização financeira.

A iniciais de RUFINO, darão a direção para que você avance sempre.

Reiniciar – quantas vezes vocês começaram a colocar um método financeiro e não conseguiram dar continuidade? Proponho que após ter seus objetivos definidos, de curto, médio e longo prazo, todas as vezes que perceber que deixou de cumprir, reinicie, só que agora você avaliará as falhas e avançará com melhor base.

Unificar – encontrei famílias que os parceiros não sabiam o quanto o outro recebia ou quanto gastava, e inclusive é um dos motivos de separação, a parte financeira. O ideal é que todas as entradas e saídas, sejam consideradas como uma só conta, porém, se o casal prefere ter tudo separado, peço que tenham pelo menos uma das contas unificadas, isso vai ajudar no alcance de objetivos no longo prazo.

Focar – quando você escolhe fazer algo, automaticamente você escolheu deixar de fazer outra coisa, isso é necessário para que os objetivos sejam alcançados, escolheu, vá até o final.

Investir – não é só em produtos financeiros, é investir na sua saúde, na sua espiritualidade, nas conversas em famílias, em alguma formação que pode melhorar a sua renda e invista na sua network.

Novas Oportunidades – imagine que você colocou como objetivo trocar de carro daqui 5 anos, com um valor x e vai guardar uma quantidade de dinheiro mensalmente, de repente aparece um colega que tem o carro que você quer e por ele não ter educação financeira, está endividado e precisa que você o salve, é uma oportunidade que você vai avaliar e aproveitar.

Organizar – anote em folhas que você encontre fácil, use um aplicativo ou outro meio que vai te ajudar a ver os degraus que te levarão até o seu objetivo. Qual a primeira meta? E a segunda? É saber dar um passo, dentro do tamanho da sua perna, e depois outro.

Os pilares RUFINO de reorganização financeira também vão te ajudar a cuidar da sua saúde, ou de outras áreas da sua vida, é isso que tenho levado aos meus clientes. Reiniciar, Unificar, Focar, Investir, Novas Oportunidades e Organizar vai te ajudar a avançar sempre.

<https://www.instagram.com/valtereduca>

AUTOLIDERANÇA E AS EMOÇÕES NA PANDEMIA

Edilamar Fagundes

Psicóloga, Palestrante, Especialista em Relacionamento e Autoconhecimento

O que é preciso para liderar a si mesmo?

Para iniciar esse caminho, o autoconhecimento é essencial. Ter conhecimento a respeito do seu potencial, das suas capacidades, limitações e vários outros aspectos, é fundamental para que você possa aperfeiçoar e estreitar as suas relações com as pessoas e, conseqüentemente, obter melhores resultados.

O autoconhecimento é o meio que permitirá a você ter uma maior percepção a respeito desses aspectos e de como eles podem impactar nas suas relações interpessoais, inclusive com as pessoas ao seu redor.

Autoliderança, é essa percepção, ter o controle da sua vida e, a capacidade de se auto gerenciar, os sentimentos e emoções, para agir. É preciso saber reagir de forma equilibrada em situações adversas ou inesperadas.

Nesta pandemia como você liderou suas emoções, diante do inesperado?

Para vencer os medos, a ansiedade, a frustração, as perdas, a dor, os conflitos, os relacionamentos abusivos, a procrastinação...

Desenvolvi o Método VemSer, que tem 5 pilares:

1º NEGAÇÃO: Enquanto você não sai do adormecimento, da negação da realidade a qual está vivendo, nada mudará.

Como livrar-se da dor?

2º AUTOLIDERANÇA: Primeiro lidere a si mesmo, sua vida, suas emoções, para depois liderar outros.

3° (AUTO) CONHECIMENTO: Novos saberes, algo novo para sua vida.

4° SUPERAÇÃO: Vai abrindo novos caminhos, é o aprendizado com os desafios, com a dor.

5° REINVENÇÃO: Você encontra um novo jeito de viver, porém, com novos propósitos e nasce um novo VOCÊ! Reinvente-se!

Vem Ser feliz!

<https://www.instagram.com/edilamarpsicologa>

COMPORTAMENTOS ESSENCIAIS DE UM PROFISSIONAL DE DESTAQUE

Carol Mira

Master Coach, Palestrante e Especialista em Desenvolvimento Comportamental

Independente de qual for sua carreira, se você é colaborador de uma empresa, empreendedor ou profissional autônomo, você sempre terá a oportunidade de construir resultados notáveis no seu mercado e destacar-se. O passo inicial para isso é tomar uma DECISÃO, e, então adotar o uso de boas estratégias que te levarão ao topo.

E quais as principais características de profissionais que se destacam? O que devo fazer para me tornar um? Com base na minha experiência como Coach e Mentora de Profissionais, listei 5 comportamentos que estão presentes nesses campeões:

1. **Autogestão emocional:** a autogestão é importante para garantir a inteligência emocional, autonomia e disciplina necessárias para alcançar o seu potencial. A pessoa que aplica autogestão na vida profissional é capaz de potencializar as suas características positivas e criar estratégias para a superação das características negativas.
2. **Visão clara de futuro:** esse é outro diferencial dos profissionais que se destacam da massa. Eles têm clareza de onde querem chegar, planejam seu futuro através da definição de metas e objetivos. Se você hoje, não pára para analisar suas ações e alinhar sua rota, você está com sérios problemas. Sem objetivos, metas e alvos, não há plano a ser desenvolvido e atingido.
3. **Maestria na entrega:** o foco sempre está em entregar o melhor trabalho, o desempenho e resultado. Excelência é uma questão de mentalidade. Seus resultados, suas

ações e comportamentos, são um reflexo direto da qualidade da sua mentalidade. Profissionais com essa mentalidade entendem que “o bom é inimigo do ótimo”.

4. **Comunicação Assertiva:** comunicam suas ideias e opiniões com clareza e propósito. Sabem se posicionar com clareza e confiança diante das situações.
5. **Se apoiam em ombros de gigantes:** profissionais de destaque buscam aprendizagem contínua com mentores e especialistas nos assuntos em que precisam se desenvolver, pois entendem que sozinhos levarão mais tempo para atingir suas metas e objetivos.

Te convido a refletir sobre esses tópicos e a identificar em qual deles você precisa dar foco. E então, planejar e partir para ação! Seja protagonista da sua carreira, grandes resultados esperam por você! Boa Sorte!

<https://www.instagram.com/carolmiradh>

LIDERE COM SABEDORIA

Valdir Gonçalves

Consultor, Palestrante e Treinador de Lideranças

Para Liderar com Sabedoria é preciso quatro elementos importantes.

É conhecer-se (autoconhecimento), é ter uma estratégia baseada em conhecimento profundo sobre Liderança, é engajar e elevar as competências técnicas da equipe e tudo isso direcionado para um propósito comum e relevante.

Infelizmente a realidade da liderança nesses tempos é que não estão conseguindo usar dessa sabedoria, e conseqüentemente não conseguem resultados positivos e sofrem muito com equipes desengajadas e de baixo rendimento.

Existem duas pesquisas sobre Liderança da Fundação Gallop que mostra com clareza essa falta de sabedoria na maioria das Lideranças:

1- *“66% dos profissionais pedem demissão das lideranças e não das empresas”.*

2- *“Apenas **30%** dos profissionais são comprometidos e vestem a camisa de empresa, **50%** dos profissionais não estão comprometidos, e **20%** além de descomprometidos e infelizes eles estão preocupados em externar sua infelicidade para os amigos e falarem mal da empresa”.*

Instituto Gallop

Apesar dessas verdades baseada nesses estudos, a liderança pode virar esse jogo aplicando 5 pontos estratégicos que eu apliquei nos 25 anos de Liderança que exerci em grandes empresas Nacionais e que me resultaram em grandes resultados.

- 1- Trabalhe no que te dê prazer, busque conhecimento e esteja disposto a servir.
- 2- Busque o autoconhecimento.
- 3- Esteja alinhado com a Missão, Visão e Valores da Empresa (Auto engajamento).
- 4- Engaje o Time na mesma Missão, Visão e Valores (Alinhamento de expectativas).
- 5- Eleve e afine as competências técnicas do Time.

“O maior inimigo do conhecimento é quem acredita saber tudo”

Líder, estude e aplique esta estratégia apresentada aqui e seja um líder sábio, LIDERE COM SABEDORIA.

Deixo 3 perguntas para sua reflexão:

- 1- Como elevar e afinar as competências técnicas dos seus liderados?
- 2- Qual a importância do autoconhecimento na liderança?
- 3- O que é liderar com Sabedoria?

https://www.instagram.com/valdir_santos_goncalves

COMO RECOMEÇAR?

Helaine Rodrigues

Empresária, Escritora, Palestrante e Mentora Especialista em Gestão e Vendas

Um ano e nove meses se passaram! Ainda estamos enfrentando o inimigo invisível, mas não somos mais os mesmos de antes, quando tudo começou! Demissões, portas fechadas, incertezas, perdas e medo. Há aqueles que perderam tudo o que tinham de mais importante! São perdas que não se recuperam com recursos financeiros: **A VIDA** ou **PESSOAS AMADAS!**

Se você está lendo este artigo, você é muito abençoado! Primeiro porque está com vida e depois porque tem a chance de escolher o que fazer com tudo isso que aconteceu. *“Eu não sou o que aconteceu comigo, eu sou o que eu escolhi me tornar.”* Carl Jung. Desafios podem nos destruir ou nos fazer mais fortes! *“É nos momentos de decisão que o seu destino é traçado.”* Anthony Robbins. Decida ser Forte! Decidir ser forte é fundamental, é o primeiro passo. Vários negócios bem sucedidos, nasceram em meio ao caos. Nutella, Airbnb, Vespa, Uber, Nescafé, entre outros. Por que eles venceram? Assumiram a responsabilidade e investiram tempo e energia para encontrar a melhor solução!

Depois de mil tentativas, Thomas Edison, finalmente, conseguiu criar a lâmpada. Entretanto, na mente dele, a lâmpada e seus benefícios, já existiam!

Tenha em mente a visão do que você deseja para o seu negócio. Pergunte-se: Por que escolhi trabalhar nesse negócio? Qual é a sua relevância para quem utiliza esse produto ou serviço? Numa escala de zero a dez, avalie como está cada departamento; marketing, comercial, financeiro, recursos humanos, produção e administração. Quais são os planos de crescimento para um, três, cinco ou 10 anos?

Em agosto de 1994, tive o meu primeiro contato com o computador. Comecei utilizando o MS-DOS. Foi bem difícil! Quando eu achei que já estava dominando, chegou o Windows 95. Tive que esquecer o que tinha aprendido e começar tudo de novo! Novos recursos e inovações, chegam o tempo todo, estou aprendendo até hoje. Em vários aspectos.

Estude, esteja disposto a desaprender, reaprender, aprender e aperfeiçoar! Descubra qual é o conhecimento ou comportamento que ainda não praticou para tornar-se o gestor que precisa ser, para obter o resultado planejado. Leia bons livros, busque informações gratuitas, faça cursos e contrate um mentor. É assim que atualizamos os nossos programas mentais!

Recomece quantas vezes for necessário! Mude sempre o que for preciso!

<https://www.instagram.com/helainerodrigues.oficial>

O SEU SALÁRIO PODE DURAR MAIS QUE UM MÊS!

Leonardo Sampaio

Palestrante Especialista em Finanças

Para um trabalhador normal, ao olhar para o ciclo de 30 dias, existem dois marcos financeiros muito importantes: o dia que recebe o salário é o mais feliz e o dia que ele acaba é o mais triste. Diante disso, o que tem sobrado no seu ciclo? salário ou mês? Se tem sobrado salário, parabéns! Se tem sobrado mês, mude antes que a falta de salário atinja outras áreas da sua vida. Sempre tem jeito e vale a pena fazer o seu salário durar mais que um mês!

A regra básica para chegar a um orçamento mensal financeiro positivo é gastar menos do que se ganha. Parece óbvio, mas se assim fosse, não existiria mais de 60% da população economicamente ativa com restrição no SPC por conta de inadimplência. E qual é a causa disso? Pode-se considerar a falta de educação financeira: aproveitar promoções sem consultar o orçamento, priorizar o lazer aos compromissos, não negociar, desprezar pequenos gastos e não falar sobre dinheiro em casa.

Se você ganhasse na loteria, o que faria com o dinheiro e o que mudaria na sua vida? Como utilizaria o dinheiro? O que compraria? Quais lugares conheceria? Você gastaria tudo de forma bem rápida ou investiria? Perceba as suas respostas, traga para a realidade de não ter ganho na loteria e atente para os seguintes pontos: Quais são os seus sonhos? Como tem gasto o seu dinheiro? Tem investido algum valor? Se continuar fazendo o que faz como estará em cinco anos?

Recentemente fizemos uma viagem em família. Chegando lá, conhecemos outra família e conversamos sobre como chegamos lá: um pagou as passagens no cartão e o outro com pontos de milhas; um pagou a hospedagem pelo valor do site do hotel, enquanto o outro comprou com 40% de desconto; entenda que na mesma experiência, viagem, e no

que você observar, sempre vai ter alguém pagando menos. Quem é você?

Para mudar seus resultados, atue no curto e no longo prazo. No curto, revise seus gastos mensais, cancele o que gasta à toa, procure alternativas de transporte e alimentação. No longo prazo, invista em possibilidades de aumento dos seus ganhos, fazendo cursos e buscando o que for necessário para crescer sua renda. E tão importante quanto, comece a investir.

Crie o hábito de começar a gerir o que sobra do seu salário, preservando, investindo, multiplicando e usufruindo desse novo momento da sua vida, porque com certeza o seu salário vai durar mais que um mês!

<https://www.instagram.com/eusouleonardosampaio>

ASSERTIVIDADE, APRENDA SER!!!

Vera Lúcia Furquim

Professora, Psicóloga, Palestrante de Humanização expertise em Saúde Mental e Gestão Estratégica de Pessoas.

Use a assertividade ao seu favor, sentirá mais produtivo e com uma capacidade incrível de solucionar problemas, as decisões serão precisas e certeiras.

Mas afinal o que é Assertividade? E como aplicar no dia a dia?

Ser assertivo tem a conotação de se manter firme em suas afirmações, alegações ou argumentos, tem uma relação direta de acerto. Na vida profissional, ser assertivo é o grande diferencial para se destacar no mercado de trabalho, trazendo benefícios para sua carreira.

A assertividade é uma atitude comportamental perante as pessoas e circunstâncias diárias. A questão está relacionada de como se expor sem causar ou sentir constrangimento, mas sim defender seu posicionamento de maneira confiante, segura, com objetividade, clareza e transparência.

Hoje em dia, tomar uma decisão faz parte da rotina do mundo corporativo. Portanto assertividade é o equilíbrio comportamental, quando é passivo em suas ações, deixa de acreditar em seu ponto de vista, desta maneira está se desvalorizando e sendo influenciado pela opinião alheia. No caso de assumir decisões com uma postura hostil, isso não torna você assertivo, mas sim agressivo. Para isso utilize expressões sutis e educadas, com contextos persuasivos.

Ser assertivo é ir direto ao ponto, sem rodeios, sabe o momento certo de se expor, respeitando a opinião alheia, porém com elegância e gentileza, conseguindo falar o que pensa, fortalecendo suas relações interpessoais e sua autoconfiança.

Ao despertar a sua assertividade, perceberá que:

1. A autoestima está sendo expandida;

2. A autoconfiança está sendo desenvolvida constantemente, refletindo em sua credibilidade;
3. A empatia praticada conseguirá compreender, sentir e ajudar o próximo com muito mais facilidade;
4. A clareza de ideias empodera suas ações, lembre-se de preparar um roteiro ou estudar a situação antecipadamente.

“Assertividade é uma virtude que confirma maturidade e segurança.” – Catho Comunicação.

<https://www.instagram.com/veralufurquim>

LIDERE ESTE ENCONTRO ANTES QUE AQUILO QUE VOCÊ MAIS TEME, ACONTEÇA!

Silvana Girardi

Psicóloga, Palestrante e Coach

Ao parar para escrever este texto, deparei-me com uma matéria da Folha de São Paulo relatando o sofrimento das lideranças que hoje protagonizam o mundo organizacional. As notícias não são as melhores neste agosto de 2021. O Burnout chegou no alto escalão, as relações familiares estão abaladas, a mente cansada e as emoções desalinhadas, o corpo grita.

O medo da morte: do outro e da própria. Emerge a culpa por não saber lidar com a exaustão do colega de trabalho, com as suas dores e aflições. Muitos começaram a beber mais, a comer mais e a se exercitar menos, bem menos. Falta ânimo para as atividades básicas, já que as demandas emocionais e profissionais aumentaram. O corpo sofre. A cabeça pesa. As relações estão fragilizadas.

Diante deste caos assistido e sentido, se você estiver no lugar certo, na hora certa, com a pessoa certa e desabafar suas dores, poderá ser acolhido e aconselhado a procurar apoio. E se mesmo assim você resistir, a escolha de se manter como está possivelmente produzirá perdas a curto, médio e longo prazos. Eu te pergunto: - Precisa ser sozinho?

Para a maioria de nós não está fácil sustentar o momento. As sensações estão potencializadas diante do mundo incerto. O sentimento é como que se estivéssemos num filme de ficção, as pessoas falam e você ouve um eco bem lá no fundo, as imagens são lentas e por vezes aumentadas... quando você coloca a cabeça no travesseiro e fecha os olhos, deseja que no dia seguinte tudo não tenha passado de um pesadelo. Por vezes você pensa que precisa de um tempo maior para responder a tudo e a todos que chegam até você.

Mas a urgência do mundo veloz não te oferece espaço para o tempo que o seu organismo precisa para fabricar todas as respostas.

A ilusão de que estamos no controle de tudo e de todas as coisas nos oferece o poder da solução. Mas, quando este momento de dúvida chegou, o líder se viu num buraco sem fundo, sem norte, sem respostas. Deste lugar chegou a importância de reconhecer que também é pessoa, é vulnerável e não vai conseguir carregar o mundo nas costas.

A minoria das lideranças recebeu um treinamento para lidar com estas questões. E agora? Quem poderá nos ajudar? Calma! A dor é acima de tudo social!

É hora de ampliar a visão, marcar encontros com você para acolher com generosidade o outro! Eu sei que esta não é uma boa notícia, mas eu tenho que te dizer:

- As crises irão continuar! A ficha caiu que a vida é frágil. Em um instante tudo muda. A impermanência de tudo é nossa grande questão. Aceitá-la é nosso dever em prol da nossa qualidade de vida. Aprenda a abraçar as crises que chegam e poderá evitar o estresse pós-traumático.

O processo de autoconhecimento nunca foi tão importante. Cuidar de si mesmo é fundamental para liderar a vida! Em se tratando das empresas, a corrida dos ratos não pára, então se cuide já! A responsabilidade não é deles, é tua! Um líder em desequilíbrio, que não busca apoio emocional, não sustentará uma equipe e seus resultados. No ambiente familiar a premissa é a mesma. Escolha aprender com os erros e acerte na próxima escolha! Escolha fazer o melhor com as coisas que te acontecem!

Só quem vive os agostos é merecedor das primaveras!

Com carinho,

Silvana Girardi

<https://www.instagram.com/silvanagirardii>

TENDÊNCIAS E INOVAÇÃO – E O NEGÓCIO COM ISSO?

Márcio Lario

Palestrante, Professor, Consultor e Mentor

Todos os dias vivemos o momento presente - o agora - e deixamos para trás a cada segundo, dados sobre nossas ações, em um passado recente.

A cada infinitésima parte do tempo que passa, futuros tornam-se consolidados no presente e geram dados que ficam no passado.

Então, nosso agora, é parte do futuro que se consolida em nossas ações em um caminho concreto que virou passado agora – e gerou dados!

Em todos os momentos que vivemos no agora, estamos realizando ações e gerando ideias que começam a desenhar o futuro.

Ideias novas em ação, são aquelas ideias – que estão pensadas no futuro – e que através das ações – são executadas no presente.

A inovação é então trabalhada e executada no presente, mas foi pensada no tempo futuro e gera as tendências.

Alguém um dia imaginou a comunicação em rede, e alguém executou os planos para que a internet fosse criada e desenvolvida.

Quando um estilista começa a desenvolver e imaginar suas criações para o próximo inverno, cores, modelos, tecidos e texturas começam a ser demandadas, antes mesmo do vestido perfeito chegar às vitrines.

A inovação começou a ser imaginada e pensada e o futuro começou a emitir sinais e a ser desenhado por estes sinais – e pelas necessidades criadas no agora - de partes, peças,

modelos, tecidos, cores, necessidades e desejos, que podemos monitorar. Pedacos de futuro, no agora!

Assim, verificar o que as tendências de futuro nos contam - através destes sinais fracos emitidos no agora - gera o estudo das tendências, que levam alguém a seguir um determinado caminho ou a agir de certa forma; predisposição, propensão. Mudanças capazes de influenciar as dinâmicas dos negócios e comportamento dos consumidores.

Acompanhar as tendências e alinhar as inovações, gerindo o processo de transformação no agora, garante os resultados de hoje, e mantém os resultados dos negócios no futuro.

<https://www.instagram.com/kairosinnova10>

TRÍADE DOS VENCEDORES

Noêmia Alves

Palestrante, Coach, Escritora e Empresária

Para crescer em todas as áreas e ter prosperidade, desenvolvi o método Tríade dos Vencedores que, após ser testado e aprovado, apliquei em meus clientes e mentorados.

Os depoimentos de satisfação validam a metodologia simples, que se for colocada em prática leva a uma vida plena e próspera.

São passos que ao serem colocados em prática levam a mudança do mindset.

Ao exercitar o primeiro que é a **Autoconsciência** o ser humano entende sua verdadeira identidade, a força do Espírito Santo, a intimidade com Deus, seu pai, seu criador.

Deixa fluir a força do amor, a doçura da compreensão, a grandeza da fraternidade, a luz que resplandece e ajuda milhares de outras pessoas.

Muitos medem o sucesso de uma pessoa por seus bens, ou dinheiro depositado no banco.

Entendo que ter sucesso é evoluir a cada dia, inovando, crescendo e reverberando toda essa experiência, esse conhecimento para o maior número de pessoas quanto mais você compartilha maior é o seu sucesso.

A causa de muitos fracassos é porque, na maioria das vezes, as pessoas não têm a real dimensão do seu propósito, do legado que quer deixar, de qual é a sua missão aqui na terra e vai vivendo por viver...

É muito importante agradecer por tudo. Gratidão ao sol, a lua, ao ar, água, tudo, tudo, tudo...

Gratidão por essa experiência incrível de estar aqui no planeta Terra para evoluir, crescer e prosperar.

Gratidão. Gratidão. Gratidão.

<https://www.instagram.com/palestrante.noemiaalves>

PALESTRANTES DO BRASIL

A Palestrantes do Brasil é a maior comunidade de profissionais da área de Palestras do Brasil. Somos uma rede diferenciada de palestrantes que desejam compartilhar o seu conhecimento e experiência, adquiridos ao longo de muitos anos, através de palestras e seminários, com eficácia e excelência na comunicação.

Nossa missão é levar conhecimento de qualidade com entretenimento para nossos clientes e seus colaboradores. Nossas palestras são um verdadeiro Show! Atuamos em qualquer região, 24 horas por dia, sete dias da semana e 365 dias do ano. Estamos à disposição para eventos de qualquer porte, pois contamos com uma rede de palestrantes apropriada para cada tipo de evento e orçamento.

Pense na motivação de seus colaboradores ou na admiração de seus clientes.

Palestrantes do Brasil

“Palestras extraordinárias que trazem resultados!”

www.palestrantesdobrasil.com



Deseja publicar um
livro solo ou em coautoria,
impresso ou digital?

Entre em contato conosco!

Editora Preparando



www.preparando.com.br