

COMPETÊNCIAS PARA A EXCELÊNCIA E SUCESSO NO CONTEXTO DE TRABALHO



TO SUCCESS

SKILLS

$$\begin{aligned}
1.37 \dots &= e \\
\frac{19^2}{\phi^2} &= 137 \dots \quad \frac{\phi^2}{19} = 1.37 \dots \\
(1.9)^2 &= 1.37 \dots \quad 1.32 \dots - 1.37 \dots = 2 \quad \frac{12.3456789}{9} = 1.37 \dots \\
\pi^{-1.37\phi^2} &= 1.37 \dots \quad \sqrt{e + \sqrt{e + \sqrt{e + \dots}}} = 1.37 \dots \quad \frac{(111111)^2}{9} = 1.37 \times 10^9 \\
3.71 &= 13.7 \dots \quad (2\phi)^{1.37 \dots} = 5 \quad \frac{\sqrt[3]{11}}{\phi} = 1.37 \dots \quad (111111)^3 = 1.37 \times 10^{15} \\
\phi^{3.7 - \frac{\pi}{\pi}} &= 1.37 \dots \quad (\phi^2 + 1)^{\frac{1}{\phi}} = 1.37 \dots \quad \phi^{1.111 \dots - 4} = 1.37 \dots \\
37! &\approx 1.37 \times 10^{83} \quad (\pi - \phi)^{\frac{2}{\pi}} = 1.37 \dots \quad \frac{1.37 \dots}{\phi^2} = 1.37 \dots \quad \phi^{\ln \phi (1.37)} = 1.37 \dots \\
.037037 \times 37 &= 1.37 \dots \quad (\pi - \phi)^{\frac{2}{\pi}} = 1.37 \dots \quad \frac{(1.37\phi^2)^{\frac{1}{\phi}}}{\phi^2} = 1.37 \dots \\
1.37 \dots &= 1.37 \dots \quad \left(\frac{1.37\sqrt{5}}{\phi}\right)^{\frac{1}{\phi}} = 1.37 \dots \quad \frac{1.37}{\phi^{\frac{1}{\pi\phi}}} = 1.37 \dots \\
\frac{\pi - \pi}{.02} &= 1.37 \dots \quad \phi^{\frac{1}{\phi}} = 1.37 \dots \quad \frac{137}{37} = (13.7)^{\frac{1}{\pi}} \quad \pi^{.28} = 1.37 \dots \\
\frac{(1.37 \dots)^{\pi}}{2} &= 1.37 \dots \quad 1.37 \dots = e^{\frac{1}{\pi}} \quad \frac{137.0137}{73} = (6.37 \dots)^{\frac{1}{\pi}} \\
\log_{10} e^{3\pi} &= 132 \frac{\phi^2}{\sqrt{5}} \quad (1.37 \dots)^{\frac{1}{\pi}} \quad \frac{1}{1.37\phi^2} = 1.37 \dots \quad \frac{\ln(137^3)}{\phi^2} = (13.7)^{\frac{1}{\pi}} \\
\log_{10} e^{3\pi} &= 132 \frac{\phi^2}{\sqrt{5}} \quad (1.37 \dots)^{\frac{1}{\pi}} \quad \frac{60}{\phi^2} = 1.37 \dots \quad \frac{\phi^4}{5} = 1.37 \dots \\
\phi^{\frac{(\phi)^2}{\pi}} &= (1.37 \dots)^2 \quad e^{\frac{1}{\pi}} = 1.37 \dots \quad e^{\frac{1}{3.14}} = 1.37 \dots \quad 2\phi^2 = \\
\phi^{\frac{\pi}{132\sqrt{5}}} &= (1.37 \dots)^5 \quad e^{\frac{1}{\pi\phi}} = 1.37 \dots \quad e^{.314} = 1.37 \dots \quad 137 \dots \\
\ln \frac{\pi}{\phi} &= 1.37 \dots \quad \phi^{1.37 \dots} = 1.37 \dots \quad \log_{10} e^{\sqrt{5}\phi} = 1.37 \dots \\
\phi^{\frac{\pi}{132\sqrt{5}}} &= 1.37 \dots \quad e^{\phi^2} = 1.37 \dots \quad \log_{10} (2\phi e^{\pi}) = 1.37 \dots \\
\log_{10} \frac{\pi}{\phi} &= 1.37 \dots \quad \frac{37}{27} = 1.37 \dots \quad \phi^{1.37 \dots} = \frac{\pi}{\phi}; \quad \log_{10} 1.37 = 1.37 \dots \\
-\frac{1}{e} \frac{20}{9\phi} \phi^{1.37 \dots - 137 \ln \phi} &= 1.37 \dots \quad \left(\frac{2\pi}{\phi^2}\right)^{\frac{1}{\phi}} = 1.37 \dots \quad 2^{13.7} = 1.37 \times 10^4 \\
\pi^{.137 \dots} &= 1.37 \dots \quad \pi^{1.37 \dots - 7} = 1.37 \dots \quad 2^{7.1} = 137 \dots \quad 2^{37} = 1.37 \times 10^9 \\
\phi^{\frac{1 - \pi}{1.37 \dots}} &= 1.37 \dots \quad \left(\frac{\pi}{\phi}\right)^{\frac{1}{\phi}} = 1.37 \dots \quad \frac{37}{137 \dots} = 1.37 \dots \\
\pi^{1.37 \dots} &= 1.37 \dots \quad \left(\frac{\pi}{\phi}\right)^{\frac{1}{\phi}} = 1.37 \dots \quad \frac{\ln 37}{\phi^2} = 1.37 \dots \quad \frac{3.6}{\phi^2} = 1.37 \dots \\
\frac{1}{163} \frac{1}{16} &= 1.37 \dots \quad \frac{\phi}{\pi} + 1.37 \dots = 1.37 \dots \quad \frac{13.7}{\phi^2} = 1.37 \dots \quad \frac{1}{3.6} = 1.37 \times 10^3 \\
\phi^{\frac{2}{\pi}} &= 1.37 \dots \quad \frac{20}{9\phi} = 1.37 \dots \quad \frac{7}{\pi\phi} = 1.37 \dots \quad (\ln 13.7)^{\frac{1}{3}} = 1.37 \dots \quad \frac{100}{\pi} = 1.37 \dots \\
e^{\frac{\pi\phi}{1.37 \dots}} &= 1.37 \dots \quad \left(\frac{\pi\phi}{1.37 \dots}\right)^{-2} = 1.37 \dots \quad \frac{\pi\phi}{1.37 \dots} = 1.37 \dots \quad \left(\frac{13.7}{2}\right)^{\frac{1}{\phi}} = 1.37 \dots \\
\left(73\pi\phi\right)^2 &= 1.37 \dots \times 10^{37} \frac{37}{3} \frac{1}{\pi} \frac{1}{\phi^2(\pi - \phi)} = 1.37 \dots \quad \phi^2(\pi - \phi) = (1.37)\pi \quad \frac{1}{5^3} = 1.37 \dots \\
\frac{17\phi}{2} \frac{13.7}{9} \frac{9(\pi - \phi)}{137} &= 13.7 \dots \quad \phi^{\frac{2}{3}} = 1.37 \dots \quad \frac{1}{5^3} = 1.37 \dots \\
\frac{17\phi}{2} \frac{13.7}{9} \frac{(3.71)^2}{137} &= 13.7 \dots \quad \frac{10\phi}{e^\pi} = (1.37)^2 \quad 18^{\frac{1}{\phi}} = 1.37 \dots \\
(\pi - \phi)^2 &= (1.37 \dots)^2 \quad \phi^{\frac{\pi - \phi}{\pi}} = 1.37 \dots \quad \phi^{\frac{(\phi)^2}{4}} = 1.37 \dots \quad 13^{\frac{1}{\phi}} = 1.37 \dots
\end{aligned}$$



“Até aos 5 anos, a minha mãe sempre me disse que a felicidade era a chave para a vida.

Quando fui para a escola perguntaram-me o que eu queria ser quando crescesse. Eu escrevi “feliz”.

Disseram-me que eu não entendi a pergunta e eu disse-lhes que eles não entendiam a vida.”

John Lennon



“Não há dever que subestimemos mais do que o dever de ser feliz .”

Robert Stevenson

A FELICIDADE OU A VIDA!



“Quase sempre a maior ou menor felicidade depende do grau de decisão de ser feliz.”

Abraham Lincoln



*“O sucesso não é a chave para a felicidade. A felicidade é que é a chave do êxito.
Se ama o que faz, será bem sucedido.”*

Herman Cain



“A felicidade é qualquer coisa que depende mais de nós mesmos do que das circunstâncias e das eventualidades da vida.”

Júlio Dantas

A FELICIDADE OU A VIDA!



*“Não existe um caminho para a felicidade.
A felicidade é o caminho.”*

Mohandas Gandhi



É a felicidade observada por mim na avaliação da utilidade e do valor da minha vida, da satisfação comigo mesmo, de considerar que a minha vida está cheia de experiências e desafios que me fazem crescer; da ligação com as outras pessoas à minha volta, da possibilidade de resolver a maior parte dos meus problemas diários e da capacidade de ser eu próprio em todas as áreas da minha existência.



“O homem feliz é aquele que ao despertar se reencontra com prazer e se reconhece como aquele que gosta de ser.”

Paul Valéry

A FELICIDADE OU A VIDA!



**Encontra um trabalho de que
gostes e não terás que trabalhar
um único dia na tua vida.**

Confúcio

- + Tornar a felicidade uma condição base para o meu sucesso;
- + Despertar todos os dias com satisfação por ser como sou e realizado com a vida que tenho.
- + Viver em felicidade vai alavancar muitos outros sucessos nas diferentes dimensões da minha vida;
- + Viver para nunca desejar “Ó tempo volta para trás...”;
- + Sou o único responsável e sou exigente comigo. Afinal é a minha vida! Tenho padrões elevados para a minha felicidade, para os meus níveis de realização e de sucessos. E não abdico deles!!



COMPETÊNCIAS PARA A EXCELÊNCIA E SUCESSO NO CONTEXTO DE TRABALHO



COMPETÊNCIA & COMPETÊNCIA, Lda





C	H	A
Conhecimento	Habilidade	Atitude

"Competência é um agrupamento de conhecimentos, habilidades e atitudes correlacionadas, que afecta parte considerável da atividade do indivíduo, que se relaciona com seu desempenho, que podem ser medidas segundo padrões pré-estabelecidos, e que podem ser melhoradas por meio de formação e treino".

Scott B. Parry



TÉCNICA
“Hard Skills”

COMPORTAMENTAL
“Soft Skills”

C

H

A

Conhecimento

Habilidade

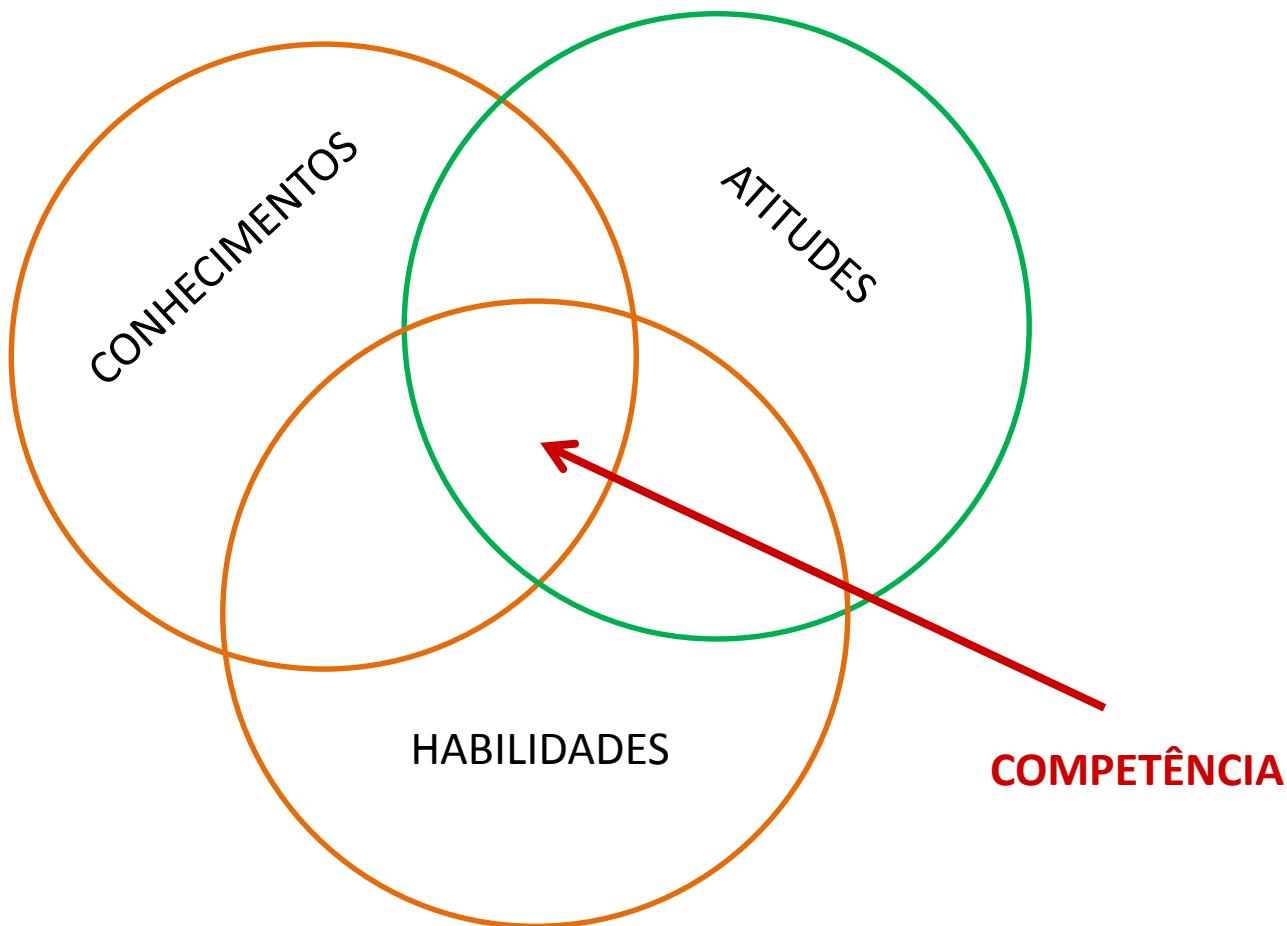
Atitude

Iniciativa
Criatividade
Trabalho em equipa
Comunicação
Objectivos
Positivismo e Resiliência
Abertura à mudança
Auto-conhecimento
...



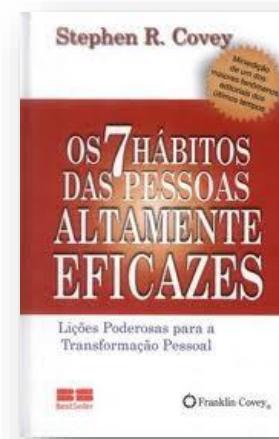
As Soft Skills são competências transversais, e estas são as suas linhas mestras:

- Interacções Intrapessoais e Interpessoais;
- Consciência Profissional e Ética Laboral;
- Pensamento Crítico na Resolução de Problemas.





- 1 – Seja pró-activo
- 2 – Comece com o objectivo em mente
- 3 – Faça primeiro o mais importante
- 4 – Pense em soluções win-win
- 5 – Compreenda para depois ser compreendido
- 6 – Crie sinergias
- 7 – Afine o instrumento





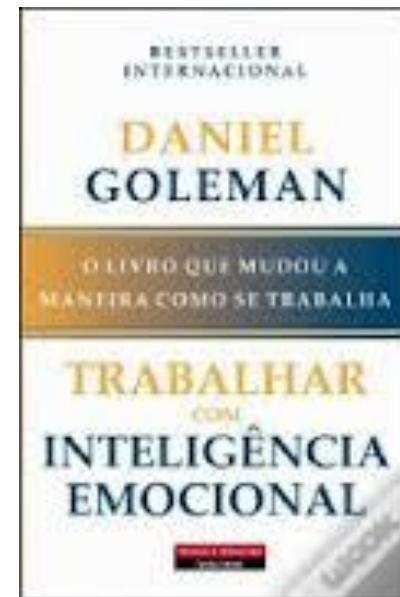
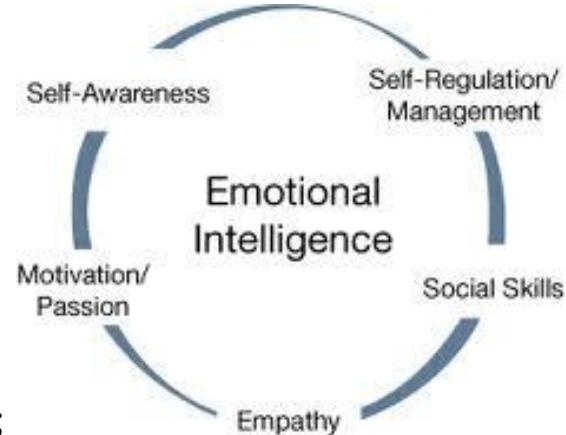
AUTO-CONHECIMENTO: Habilidade para conhecer as emoções próprias;

AUTO-REGULAÇÃO: Habilidade para controlar os impulsos próprios e de os canalizar para propósitos positivos;

MOTIVAÇÃO: Paixão pelo cumprimento de objectivos;

EMPATIA: Habilidade de relacionamento com os outros, considerando os seus sentimentos na altura da tomada de decisões;

COMPETÊNCIAS SOCIAIS: Habilidade para construção de relações com os outros, trazendo-os para ambientes cooperativos e orientando-os na direcção desejada.





Auto-conhecimento

Auto-confiança

Equilíbrio emocional

Proactividade

Auto-motivação

Criatividade

Escuta activa

Comunicação

Trabalho em equipa

Empatia

Gestão do tempo

Preserverança

Dedicação

Espírito crítico

Decisões complexas

Atitude e espírito positivo

Colaboração

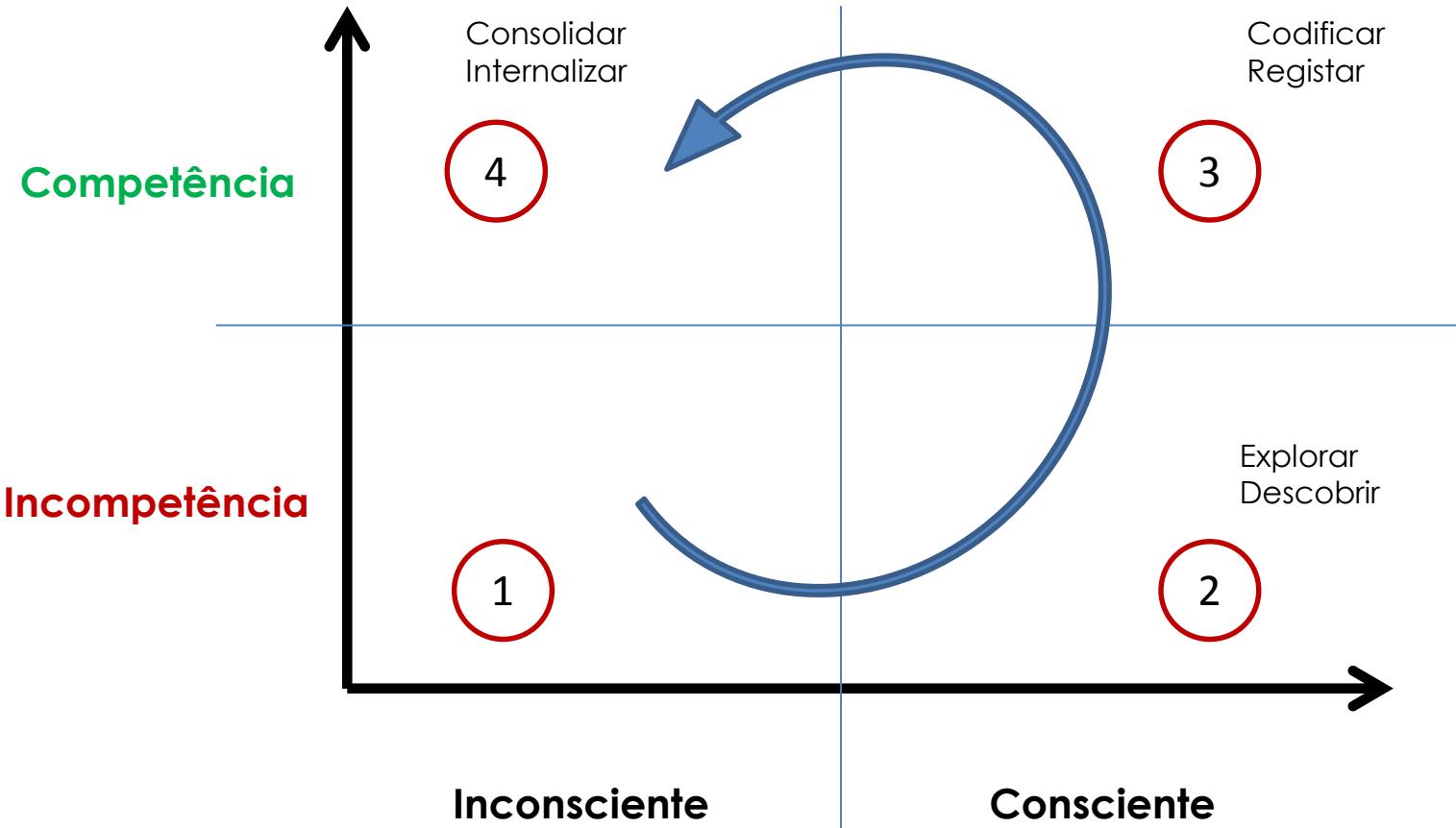
Empreendedor

Abertura à mudança

Assertividade

Resiliência

Ter objectivos



- + O meu desempenho profissional é reflexo das minhas competências: conhecimentos, habilidades e atitude.
- + As competências podem ser divididas em hard skills (técnicas) ou soft skills (comportamentais). As técnicas estão associadas ao conhecimento e habilidade; as comportamentais a tudo o que se encerra na atitude (comportamento). Estas competências podem ser desenvolvidas com treino e formação.
- + Hoje o conhecimento técnico está disseminado e será sempre importantíssimo, mas é o meu comportamento, a forma como faço o que faço e concretizo esse conhecimento e habilidade técnica que me diferencia e potencia o sucesso.
- + Pessoas com QI excepcional não são, obrigatoriamente, bem-sucedidas profissionalmente. Enquanto outras com QI moderado, mas dotadas de determinadas competências comportamentais alcançam o sucesso profissional.





CONSCIÊNCIA É REMÉDIO



Toma atenção aos teus pensamentos porque estes tornam-se as tuas palavras;

Toma atenção às tuas palavras porque estas tornam-se as tuas acções;

Toma atenção às tuas acções pois estas tornam-se os teus hábitos;

Toma atenção aos teus hábitos porque estes tornam-se o teu carácter;

Toma atenção ao teu carácter pois este torna-se o teu destino.



Modelo de Percepção da Programação Neurolinguística

Realidade Externa



Portas da Percepção

Visão
Audição
Olfato
Tacto
Paladar

Filtros

Omissão
Distorção
Generalização

Crenças
Valores
Memórias

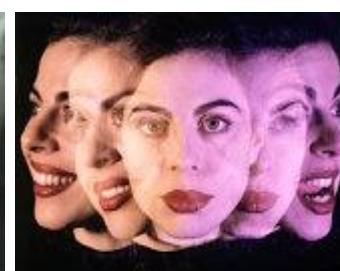
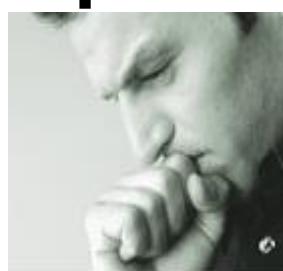
Representação Interna

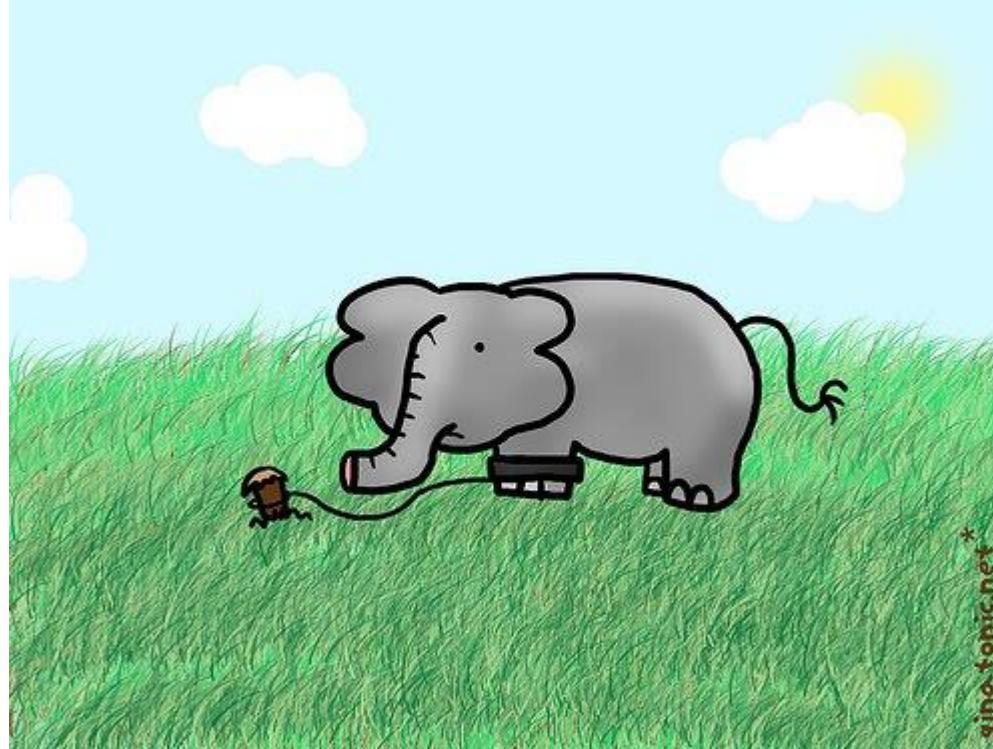
Estado



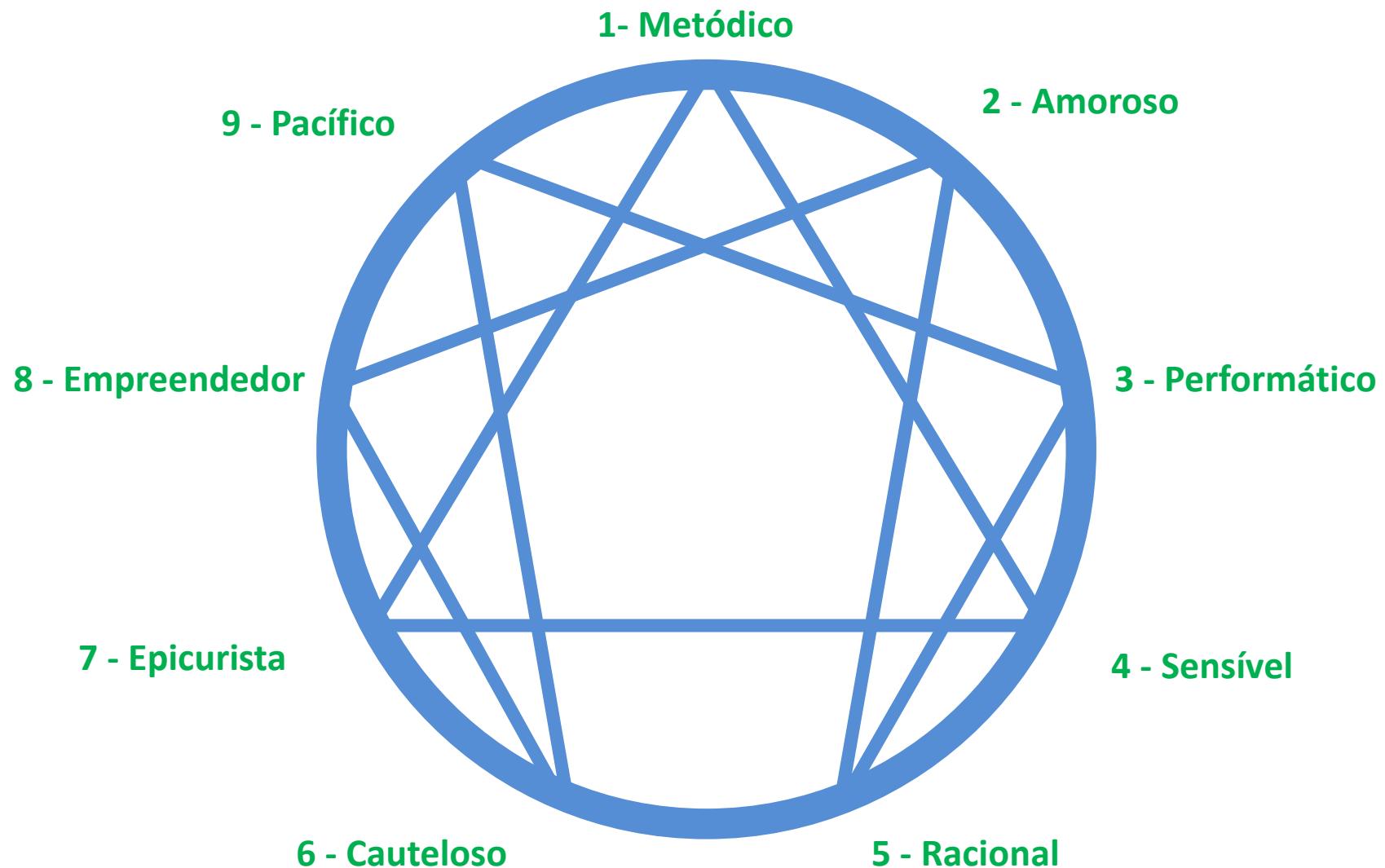
Fisiologia

Comportamentos











- .Perfil ordenado, sistemático, disciplinado, organizado.
- .Rotinas, ordem, limpeza, senso estético e pulcritude são sua “marca registrada”.
- .Dão importância ao território pessoal: “minha mesa de trabalho, minha ordem”.

Pontos que devem ser considerados no trabalho

- .A ideia de ordem e de hierarquia de acções e tarefas deverá ser respeitada à risca.
- .Ficam irritados com erros, com invasão dos seus territórios, com mudanças repentinas de rotinas ou de actividades.
- .Tendência à autocritica e auto-julgamento, em alguns casos “perfeccionismo” excessivo que acaba por impedir a adaptação rápida à mudança
- .Como evitam errar podem protelar acções.

Conselho: Devem ser encorajados para serem flexíveis, evitando o olhar excessivamente crítico e polarizado entre “certo e errado”.



- .Eficientes, focados no trabalho, competitivos, desejam sucesso.
- .Comunicativos, gostam de ser reconhecidos e admirados pelo que fazem.
- .Identificam-se totalmente com os seus trabalhos e papéis e querem destacar-se socialmente.
- .Evitam conflitos, são diplomáticos e trabalham bem em equipe.

Pontos que devem ser considerados no trabalho:

- .Reconhecimento em forma de ascensão profissional é fundamental para este tipo eneagramático.
- .Devem sentir que fazem parte dos sucessos da empresa.
- .São estimulados com desafios e oportunidades para demonstrar competências.

Conselho: Devem evitar cair na síndrome do “workaholic” e excessivo “estrelismo” cultivando uma auto-estima que não dependa apenas dos seus resultados e sucessos profissionais.



Precavidos, cautelosos, cooperativos.

.Precisam de ambientes que garantam segurança e apoio.

.Gostam de trabalhar em equipe.

Evitam situações desconhecidas, muitas vezes “stressam” só por imaginar coisas e podem manifestar medos infundados.

Pontos que devem ser considerados no trabalho:

.Precisam ser liderados sem autoritarismos nem ameaças.

.Extremamente leais e de confiança.

.Muito cuidadosos e críticos, são capazes de ler “a letra pequena” e descobrir detalhes que passam despercebidos pelos outros.

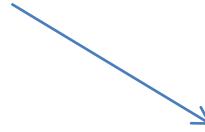
Conselho: Devem evitar ficar reféns do imaginário e cultivar a auto-segurança.





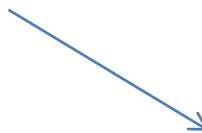
Consciência emocional

- . Clareza nas minhas emoções
- . Capacidade de me olhar de fora
- . Objectividade sobre a experiência emocional



Auto-avaliação exacta

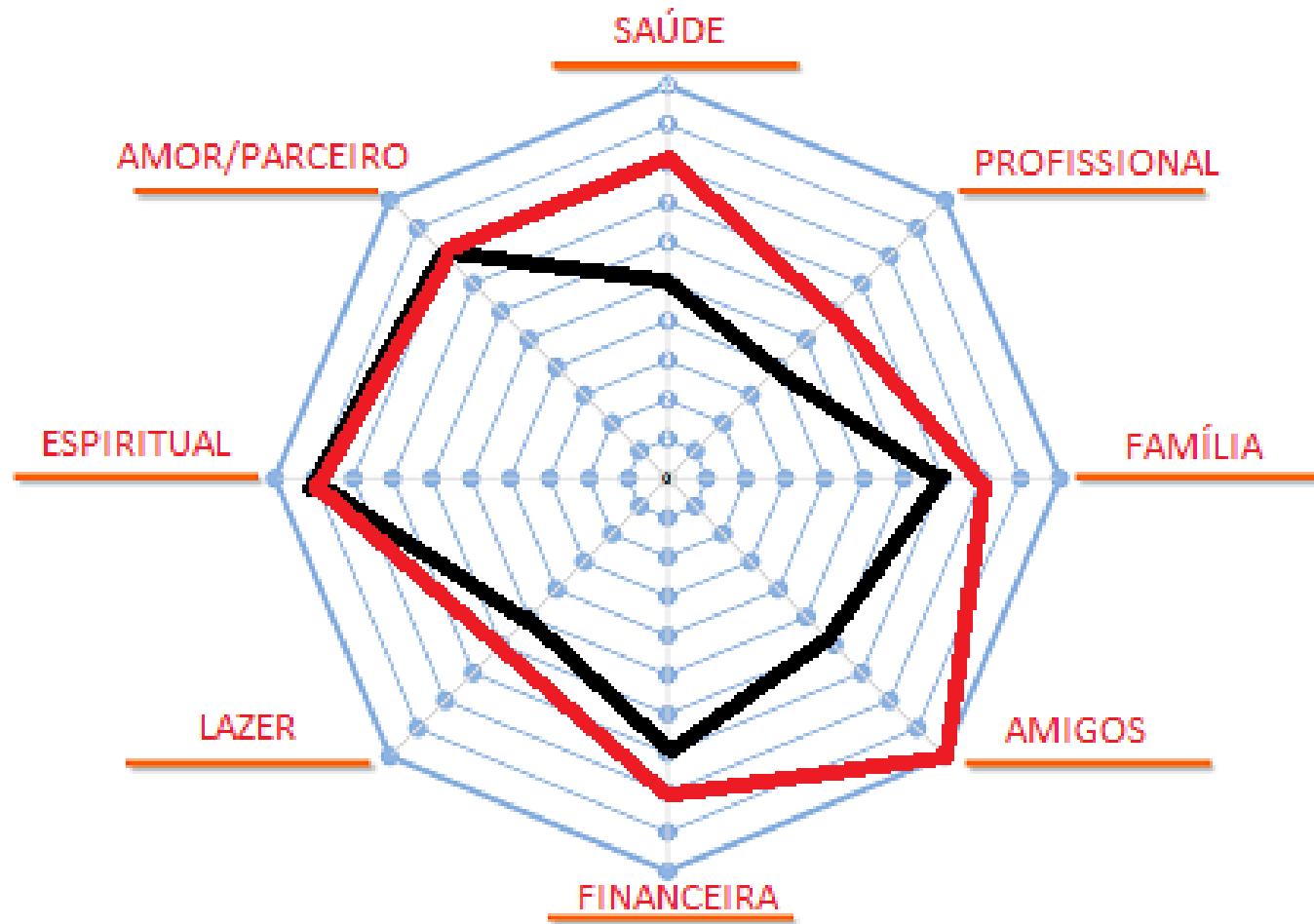
- . Honestidade em relação aos meus pontos fortes e fracos
- . Lucidez sobre as minhas prioridades e objectivos



AUTO-CONFIANÇA



Roda da Vida



- + Consciência é remédio pois deriva do aprofundar do auto-conhecimento e passa pelo desenvolvimento da clareza dentro de cada um de nós.
- + Somos aquilo que pensamos. Tudo começa num acto pensado. Percebo o meu quadro mental? Crenças, valores, memórias, etc.
- + Quais as minhas crenças? E quais são limitadoras do meu desempenho?
- + Consciência leva uma auto-avaliação exacta que permite a auto-confiança.
- + A vida é composta por várias dimensões. Estou em equilíbrio?





SOU O MESTRE DAS AUTOVIAS
(sem portagem)



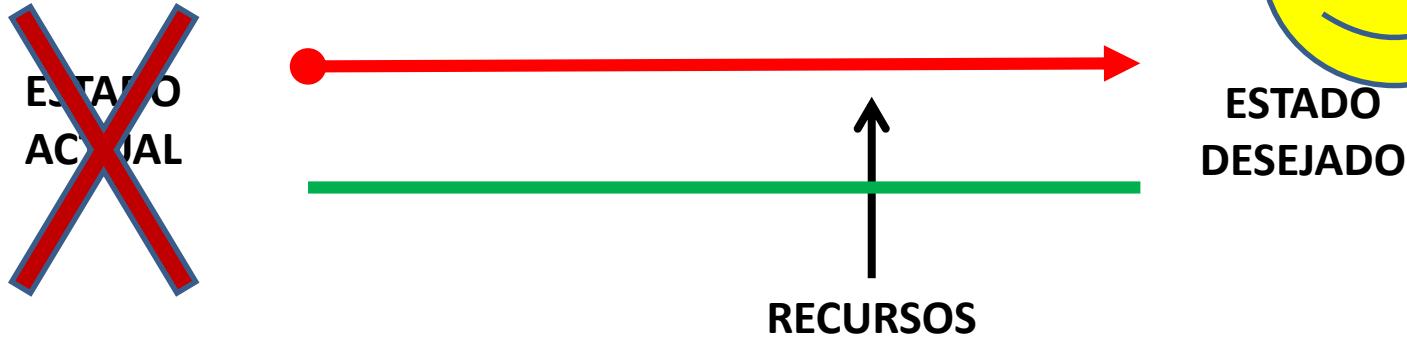
Alice - Podes dizer-me, por favor, que caminho hei-de seguir a partir daqui?

Gato - Isso depende muito do sítio onde queres chegar?

Alice - Não me preocupa muito onde vou chegar.

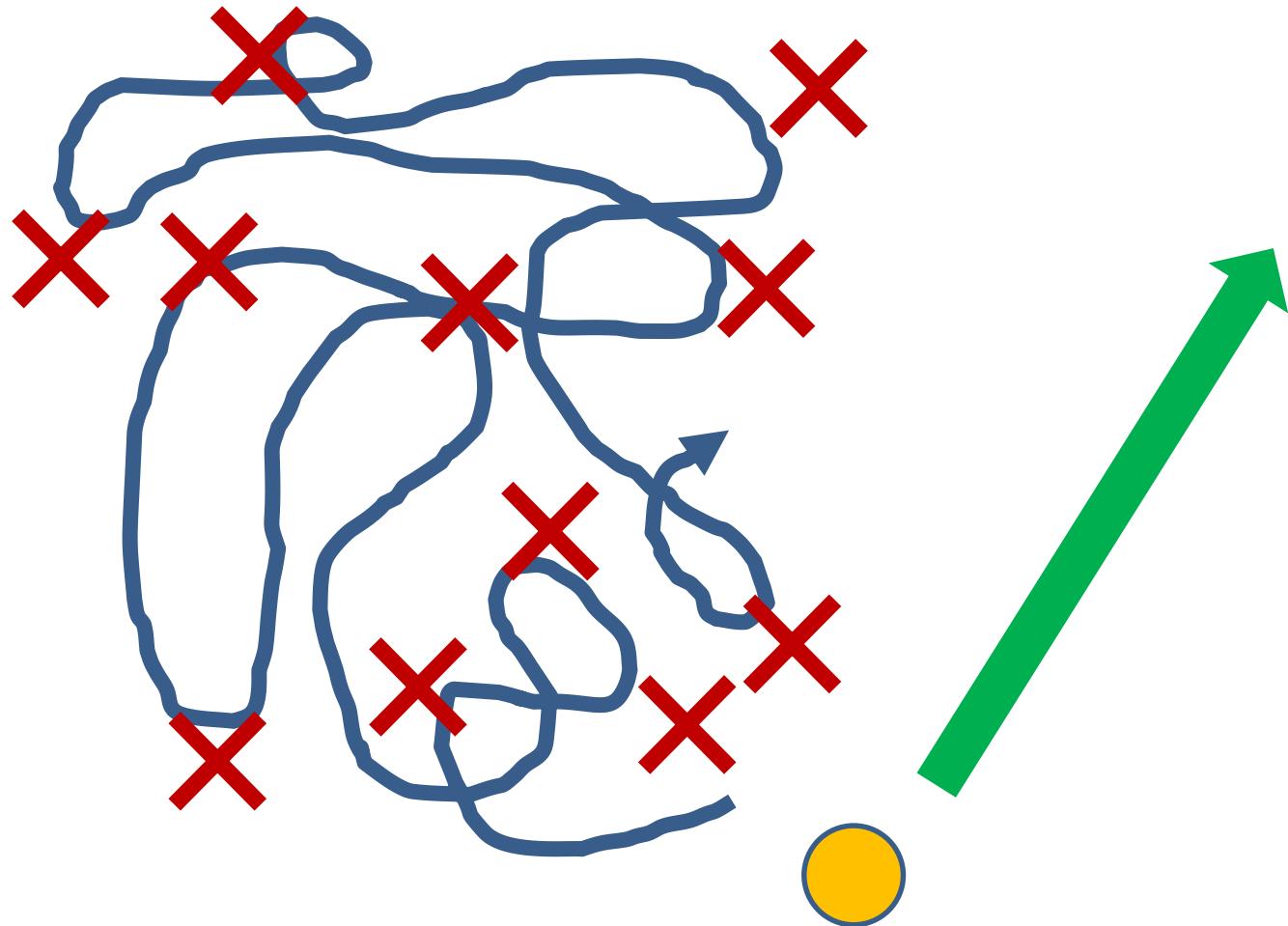
Gato - Então não interessa por que caminho hás-de seguir.

Alice no País das Maravilhas
(Lewis Carroll, 1971)



Esta é a diferença entre o que “temos” e o que “desejamos”. Quando determinamos o resultado desejado podemos planejar a viagem. Tornamo-nos proactivos, assumimos a propriedade do “problema” e iniciamos a busca da solução.

Definir objectivos



DERIVA

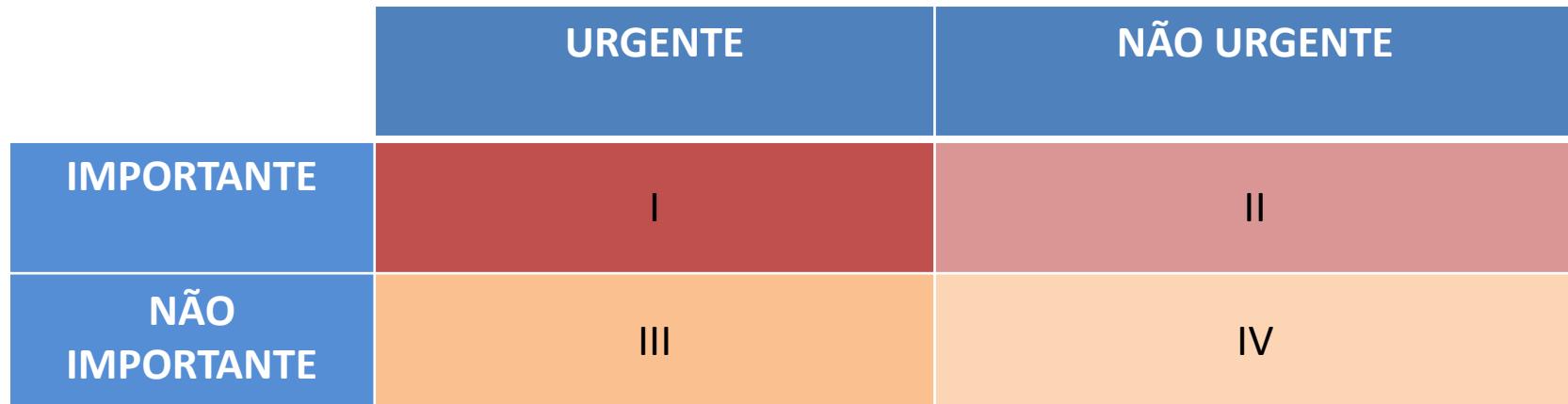
COMPETÊNCIAS PARA A EXCELÊNCIA E SUCESSO NO
CONTEXTO DE TRABALHO



ESPERTA

ESPECÍFICA
SISTÉMICA
POSITIVA
EVIDÊNCIA
RECURSOS
TAMANHO
ALTERNATIVAS







Parafraseando Peter Drucker, as pessoas eficazes não vivem voltadas para os problemas, vivem voltadas para as oportunidades. E cultivam-nas, e deixam os problemas a pão e água.

Estas pessoas pensam preventivamente.

Elas enfrentam as crises e emergências genuínas, no Quadrante I, que exigem a sua atenção imediata, mas o seu número é indiscutivelmente menor.









A CENOURA

A VARA

QUE TIPO DE ABORDAGEM USA PARA SI?

Move-se em direcção àquilo que deseja e à recompensa ou é movido pela fuga às consequências desagradáveis (negativas) da não realização da tarefa?



O DITADOR

A SEREIA

O Ditador é aquela voz na nossa mente que nos diz que precisamos de fazer alguma coisa: devias fazer, tens que fazer, ...

A Sereia para além de uma tonalidade de voz muito mais agradável, elimina palavras como: “precisar”, “ter de”, “dever”, e substitui por “Eu posso”!

QUE TIPO DE ABORDAGEM USA PARA SI?



A FAZER

FEITO

Para uma tarefa que não aprecie em particular, imagine-a já feita. Concluída.

Visualize como será quando ela já tiver sido feita.

Sinta-se bem antecipadamente. Antecipe esse prazer de retirar a execução da tarefa (e o desagradável associado) do caminho.

QUE TIPO DE ABORDAGEM USA PARA SI?

- + Se não estou focado em soluções, logo em objectivos, fico submerso nos problemas.
- + Se não sei o quero alcançar... todo o caminho é válido...e, naturalmente, inválido para o meu sucesso.
- + Tempo para tarefas relacionadas com o pensar, definir estratégias, planear, etc. é fundamental. Será mais fácil disponibilizar o recurso tempo para o que é mais importante.
- + As “crises” permanentes (que consomem o tempo) são para os serviços de emergência.
- + Como lido com a pressão, com os obstáculos e o inesperado? Sou resiliente?
- + Procuro o resultado e a recompensa ou fujo da consequência negativa? O que me motiva?



ALL TOGETHER NOW



A empatia, para Daniel Golman, representa a aptidão fundamental de todas as competências sociais importantes na vida laboral. Aqui inclui-se a **competência de compreender os outros**, que é definido como:

Ter a percepção dos sentimentos e perspectivas dos outros e interessar-se activamente pelas suas preocupações.

Modelo de Percepção da Programação Neurolinguística

Realidade Externa



Portas da Percepção

Visão
Audição
Olfato
Tacto
Paladar

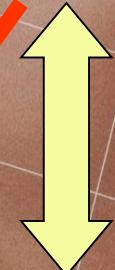
Filtros

Omissão
Distorção
Generalização

Crenças
Valores
Memórias

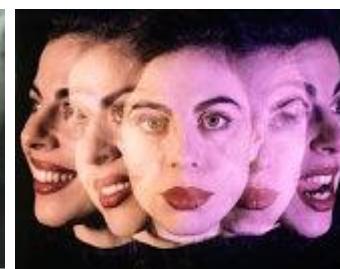
Representação Interna

Estado



Fisiologia

Comportamentos







**“Se tu dissesseste e eles não te ouviram,
foi porque não dissesse.”**

Harvey Thomas



COMUNICAÇÃO ASSERTIVA

Resulta da fusão de três factores:

1. a transparência da linguagem usada
2. a capacidade de auto afirmação
3. o poder de negociação na resolução de problemas

A comunicação assertiva é, pois, simples, directa, expressiva, e centrada na auto afirmação.

- Considera os meus direitos e os direitos dos outros
- Comportamento consistente
- Encara positivamente as situações
- Está à vontade na relação directa
- Gestos largos
- Sinais somáticos seguros



LINGUAGEM VERBAL – tom de voz e palavras

LINGUAGEM CORPORAL





Criar sinergias de grupo na prossecução de objectivos comuns.

- Participar e levar todos os membros a uma participação activa e entusiasta
- Criar identidade de equipa e vontade de vencer
- Proteger o grupo e a sua reputação
- Partilhar os louros
- Qualidades de equipa como o respeito, a entreajuda e a cooperação





Construir e manter redes de relações instrumentais

- Cultivar e manter extensas redes informais
- Procurar relações mutuamente benéficas
- Criar e manter laços
- Fazer e manter excelente relacionamento com os colegas de trabalho

- + A empatia é “colocar-me nos sapatos do outro”, compreender os seus sentimentos e preocupações.
- + A responsabilidade do sucesso da minha comunicação é minha. Devo garantir que a minha  mensagem foi bem recebida.
- + A comunicação assertiva é eficaz. Respeita o outro, é directa, no tempo certo, e positiva.
- + Fazer networking, cultivar e manter redes de contactos informais e o que daí pode resultar, seguramente contribuirá para o meu sucesso profissional



O meu caminho sou eu que o construo



S O R T E

=

PREPARAÇÃO + **OPORTUNIDADE**





Única solução para um bom emprego



C U N H A

COMPETÊNCIAS - ÚNICAS - NINGUÉM - HESITA - ADQUIRIR



COMPETÊNCIAS PARA A EXCELÊNCIA E SUCESSO NO CONTEXTO DE TRABALHO



TO SUCCESS

SKILLS