

COMPETÊNCIAS PARA A EXCELÊNCIA E SUCESSO NO CONTEXTO DE TRABALHO



TO S U C C E S S  
SKILLS

$$\begin{aligned}
1.37...^{\pi} &= e & \sqrt{1+\sqrt{1+\sqrt{1+\sqrt{1+e}}}} &= 1.37... - \frac{2.2222...}{\phi} = 1.37... \\
\frac{19^2}{\phi^2} &= 137... & \frac{\phi^2}{9} &= 1.37... & 1.32... - 1.37... &= 2 & \frac{12.3456789}{9} &= 1.37... \\
(1.9)^{\frac{1}{2}} &= 1.37... & \pi^{-1.37\phi^2} &= 1.37... & \sqrt{e+\sqrt{e+\sqrt{e}+...}} &= 1.37... & \frac{(1111111)^2}{9} &= 1.37... \times 10^9 \\
3.71^2 &= 13.7... & (2\phi)^{1.37...} &= 5 & \sqrt[3]{11} &= 1.37... & (111111)^3 &= 1.32... \times 10^{15} \\
\phi^{2.7-\pi} &= 1.37... & \frac{\pi}{\sqrt{2}\phi} &= 1.37... & (\phi^2+1)^{\frac{1}{4}} &= 1.37... & \phi^{1.111...-4} &= 1.37... \\
371 &= 1.32... \times 10^{33} & (\pi-\phi)^{\frac{2}{3}} &= 1.37... & \frac{1.37...}{\phi^2} &= 1.37...^2 & \phi^{\ln \phi (1.37)} &= 1.37... \\
.037037 \times 37 &= 1.37... & \frac{1.37...}{\phi^2} &= 1.37... & \phi^{(1.37\phi^2)^{\frac{1}{4}}} &= & \frac{1}{\pi\phi} &= 1.37... \\
1.37... &= 1.37... - \left(\frac{1.37\sqrt{5}}{\phi}\right)^{\frac{1}{2}} & \frac{1.37}{\phi} &= 1.37... - \frac{1}{\phi} & (\pi\phi)^{\frac{1}{\pi\phi}} &= 1.37... \\
\frac{\pi-\pi}{.02} &= 1.37... & \phi^{\frac{2}{3}} &= 1.37... & \frac{137}{37} &= (13.7)^{\frac{1}{2}} & \pi^{.28} &= 1.37... \\
\frac{(1.37...)^{\pi}}{2} &= 1.37... & 1.37...^{\phi} &= \frac{5}{3} & \frac{1}{1.37\phi^2} &= 1.37... & \frac{137.0137}{73} &= (1.37...)^2 - \frac{1}{\phi} \\
\log_{10} e^{2\pi} &= 1.32\sqrt{5} & \frac{\phi^2}{(1.37...)^{\frac{1}{2}}} &= \pi & \frac{60}{\phi^2} &= 1.32... & \frac{\phi^4}{5} &= 1.32... \\
\left(\frac{\phi}{\sqrt{5}}\right)^2 &= 1.32... & \frac{\phi^3}{(1.37...)^2} &= e^{\frac{1}{\pi}} & e^{\frac{1}{\pi}} &= 1.37... & e^{2\pi} &= 1.37... \\
\phi^{\frac{1}{\sqrt{5}}} &= 1.32... & \frac{\phi}{\sqrt{5}} &= (1.32...)^5 & e^{\frac{1}{\pi}} &= 1.37... & e^{.317} &= 1.37... \\
\phi^{\frac{\pi}{\sqrt{5}}} &= 1.32... & \frac{\phi}{\sqrt{5}} &= (1.32...)^5 & e^{\phi^2} &= 1.37... & \log_{10} e^{\sqrt{5}} &= 1.32... \\
\log_{\phi} \frac{\pi}{\phi} &= 1.37... & \frac{37}{27} &= 1.32... & \phi^{1.37...} &= \frac{\pi}{\phi} & \log_{10} 1.32 &= 1.32... \\
\pi^{-\frac{1}{e}} &= 1.37... & \frac{20}{9\phi} &= 1.32... & \frac{(2\pi)^{\frac{1}{2}}}{(\phi^2)^{\frac{1}{2}}} &= 1.37... & 2^{1.32} &= 1.32... \times 10^4 \\
\pi^{1.5} &= 1.37... & \left(\frac{\pi}{\phi}\right)^{\frac{1}{2}} &= 1.37... & \frac{\ln 37}{\phi^2} &= 1.37... & \frac{36^{1.32...}}{36} &= 1.37... \\
163^{\frac{1}{16}} &= 1.37... & \frac{\phi}{\pi} + 1.37 &= \frac{13.7^{1.37}}{(1.37)^2} & \frac{1}{36} &= 1.37... \times 10^{-3} \\
\phi^{\frac{\phi}{4}} &= 1.37... & \frac{20}{9\phi} &= 1.32... & \frac{7}{\pi\phi} &= 1.37... & (\ln 13.7)^{\frac{1}{3}} &= 1.37... \\
e^{\phi} &= 1.37... & \frac{\pi\phi}{37} &= 1.37... & (e\pi)^{-2} &= .0137... & \frac{100^{\frac{1}{\pi}}}{\pi} &= 1.37... \\
(73\pi\phi)^2 &= 1.32... \times 10^8 & \phi^{\frac{2}{3}} &= 1.37... & \phi^{2(\pi-\phi)} &= (1.37...)\pi & \left(\frac{13.7}{2}\right)^{\frac{1}{2}} &= 1.37... \\
\frac{17\phi}{2} &= 13.2... & 9(\pi-\phi) &= 13.7... & (3.71)^2 &= 13.7... & \frac{10\phi}{(1.37...)^2} &= 1.37... \\
(\pi-\phi) &= (1.32...)^2 & \phi^{\frac{1}{\pi-\phi}} &= 1.37... & e^{\pi} &= 1.37... & 18^{\frac{1}{3}} &= 1.37... \\
& & & & \phi^{\left(\frac{\phi}{4}\right)} &= 1.37... & 13^{\frac{1}{3}} &= 1.37...
\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



*“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



*“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 abdicó deles.!!



COMPETÊNCIAS PARA A EXCELÊNCIA E SUCESSO NO CONTEXTO DE TRABALHO



**COMPETÊNCIA & COMPETÊNCIA, Lda**





<b>C</b>	<b>H</b>	<b>A</b>
<b>Conhecimento</b>	<b>Habilidade</b>	<b>Atitude</b>

*"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

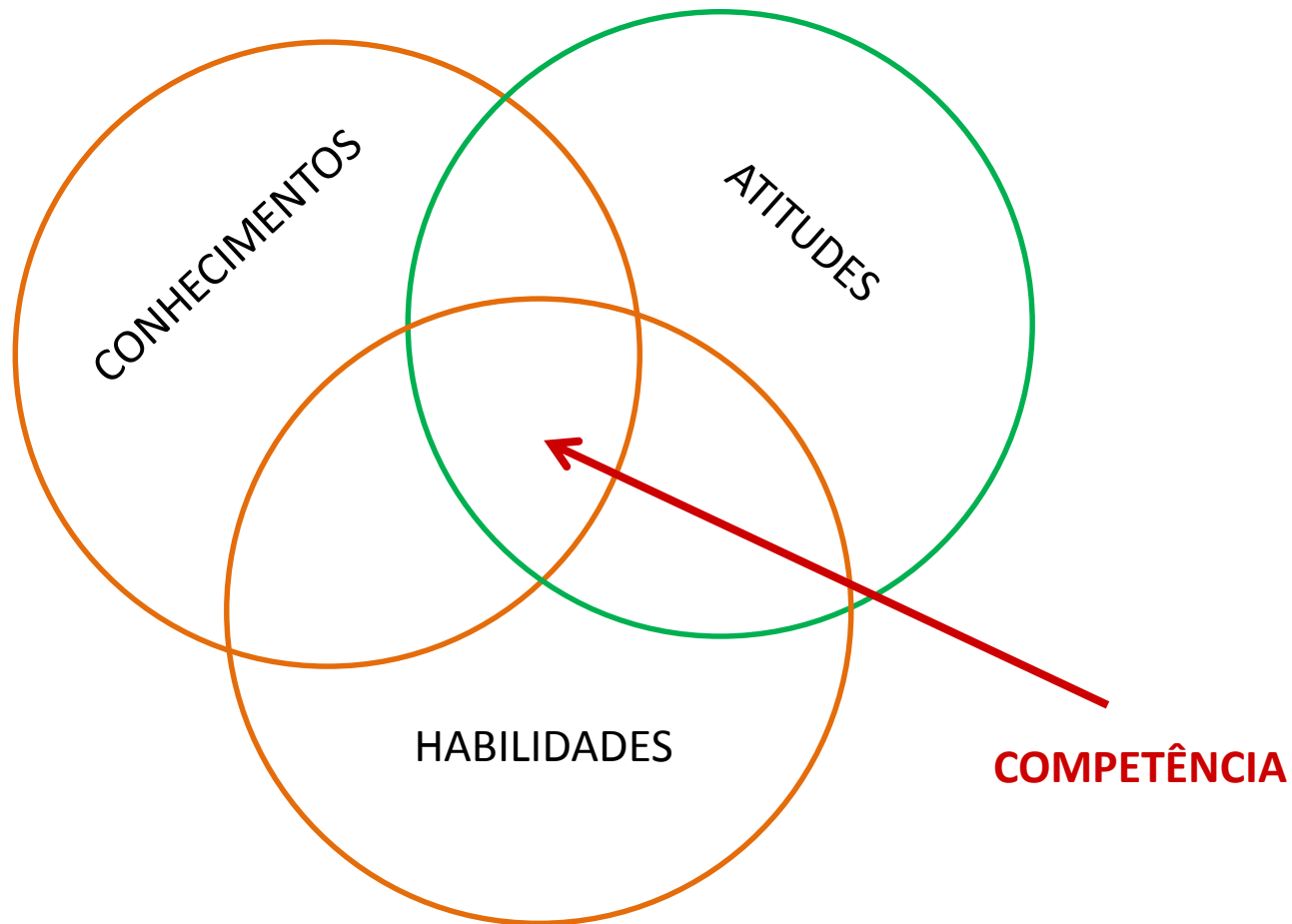
...





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

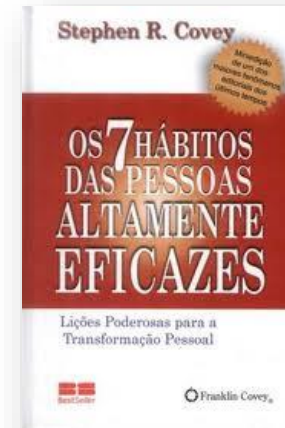
- Interações Intrapessoais e Interpessoais;
- Consciência Profissional e Ética Laboral;
- Pensamento Crítico na Resolução de Problemas.



## Os 7 hábitos das pessoas altamente eficazes



- 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**

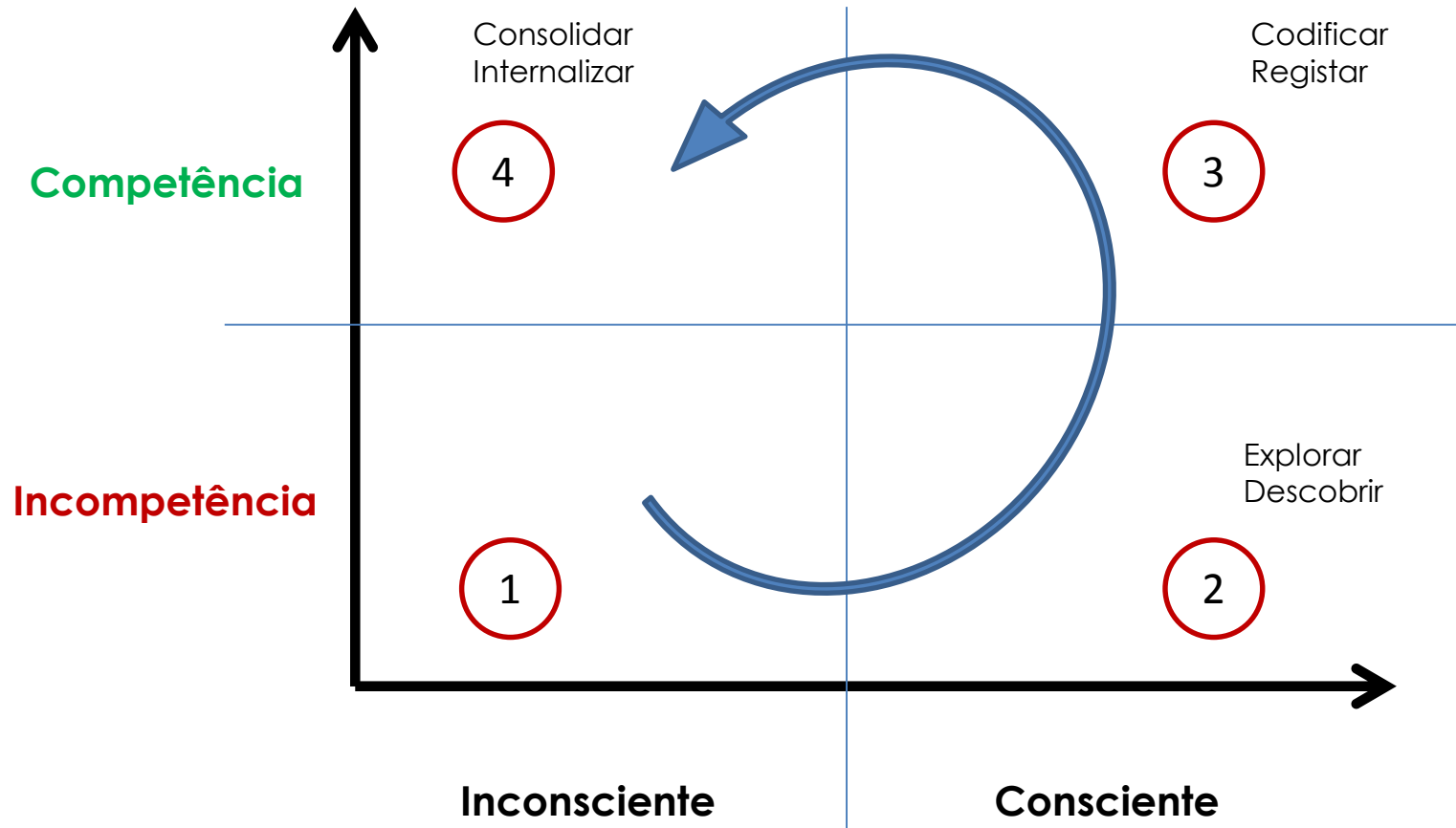
**Empreendedor**

**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**

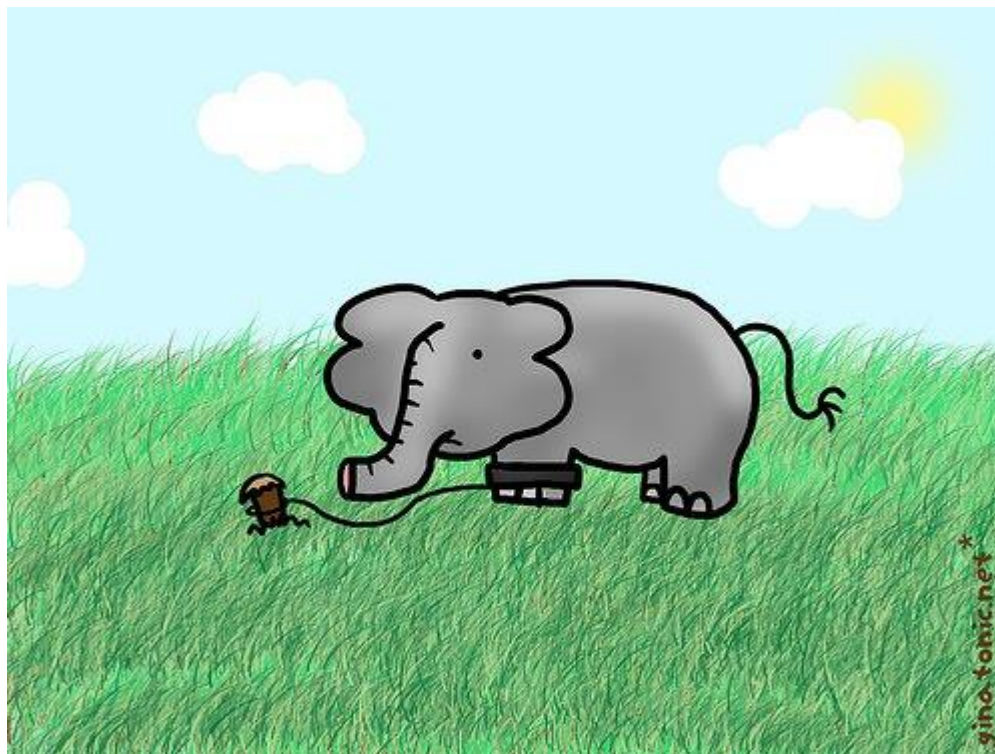
**Filtros**

**Omissão**  
**Distorção**  
**Generalização**  
  
**Crenças**  
**Valores**  
**Memórias**

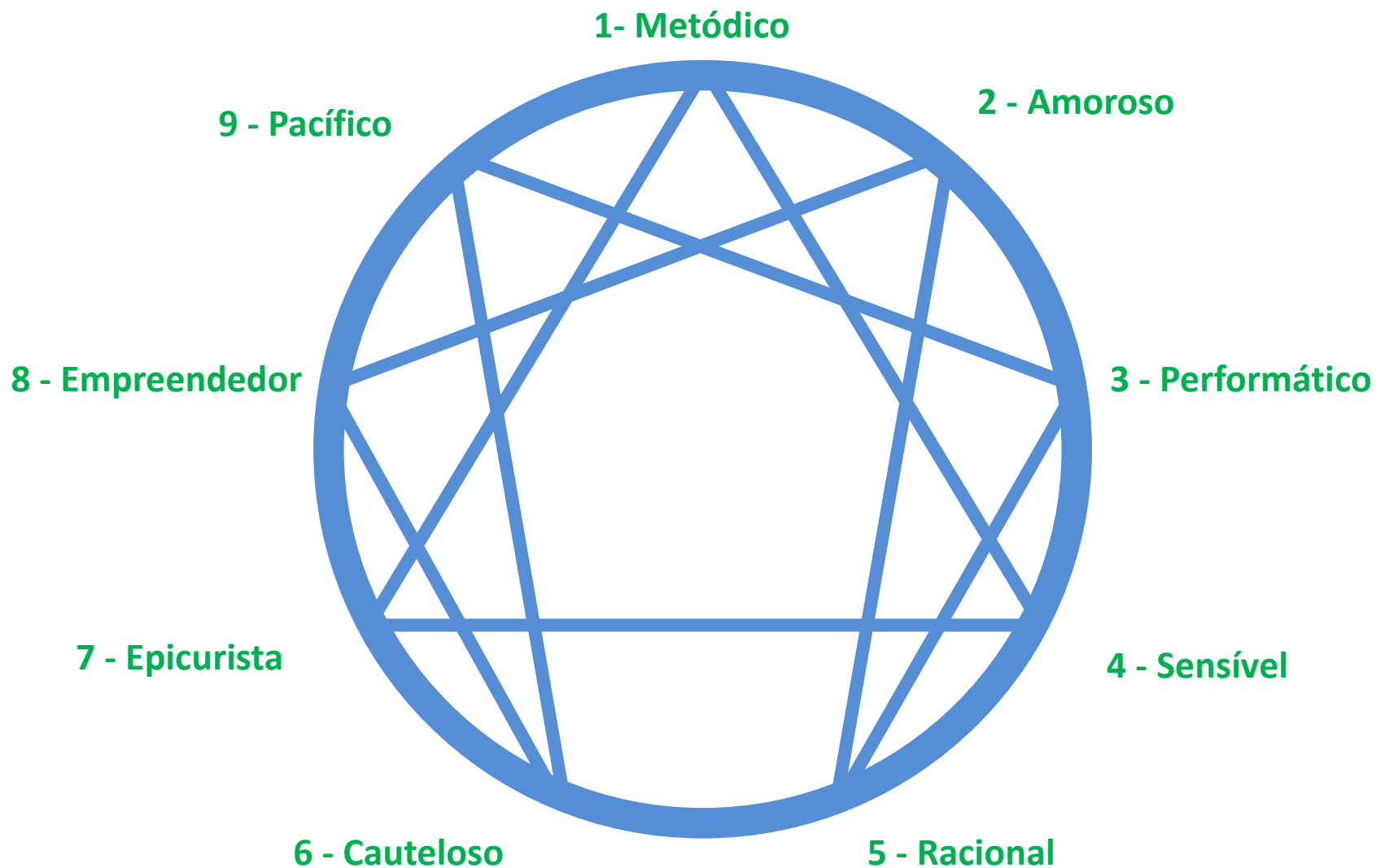


**Comportamentos**











- .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.

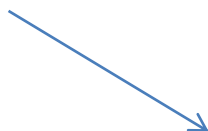
**Conselho:** Devem evitar ficar reféns do imaginário e cultivar a auto-segurança.





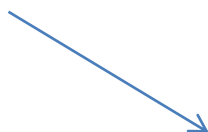
### **Consciência emocional**

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



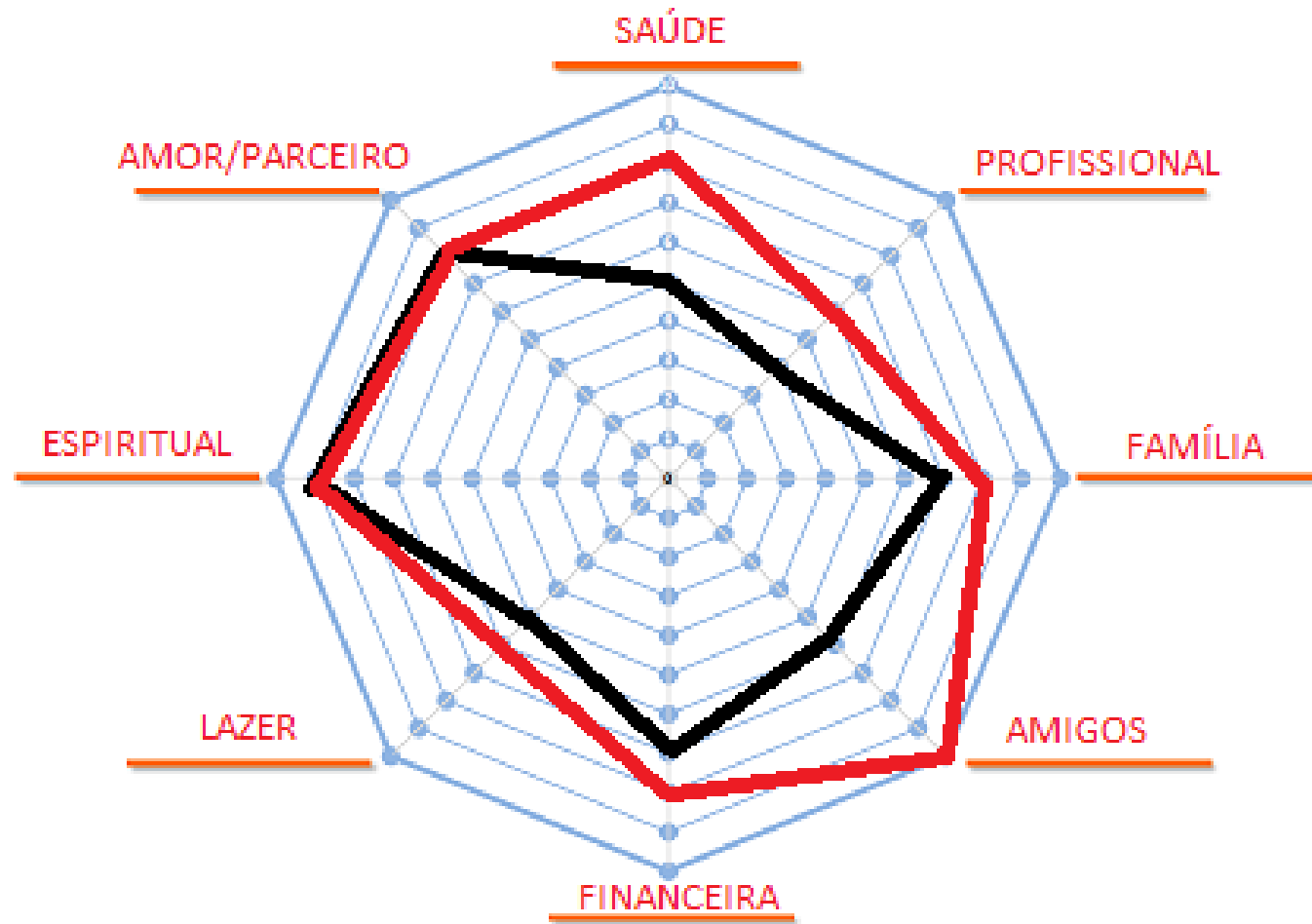
### **Auto-avaliação exacta**

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



### **AUTO-CONFIANÇA**





- + 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?

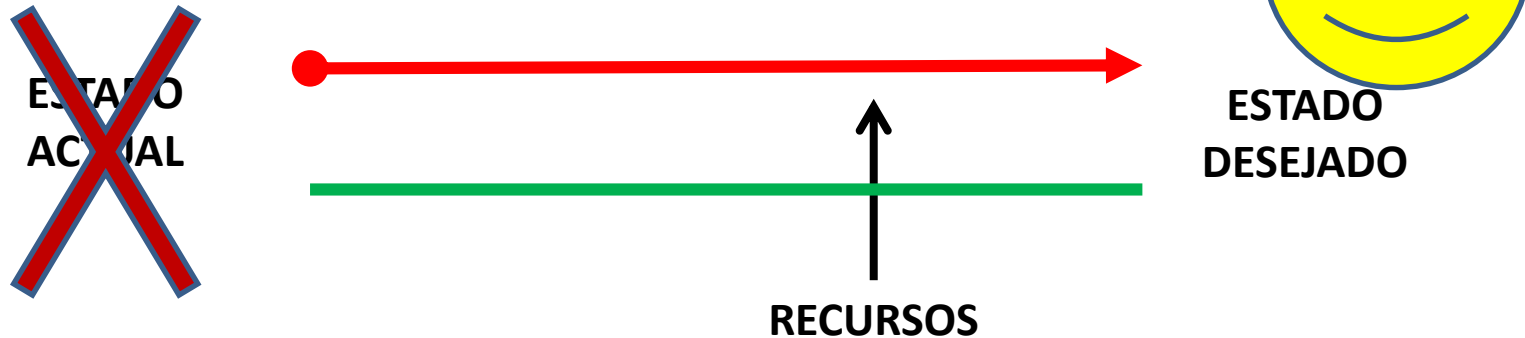
Gato - Isso depende muito do sítio onde queres chegar?

Alice - Não me preocupa muito onde vou chegar.

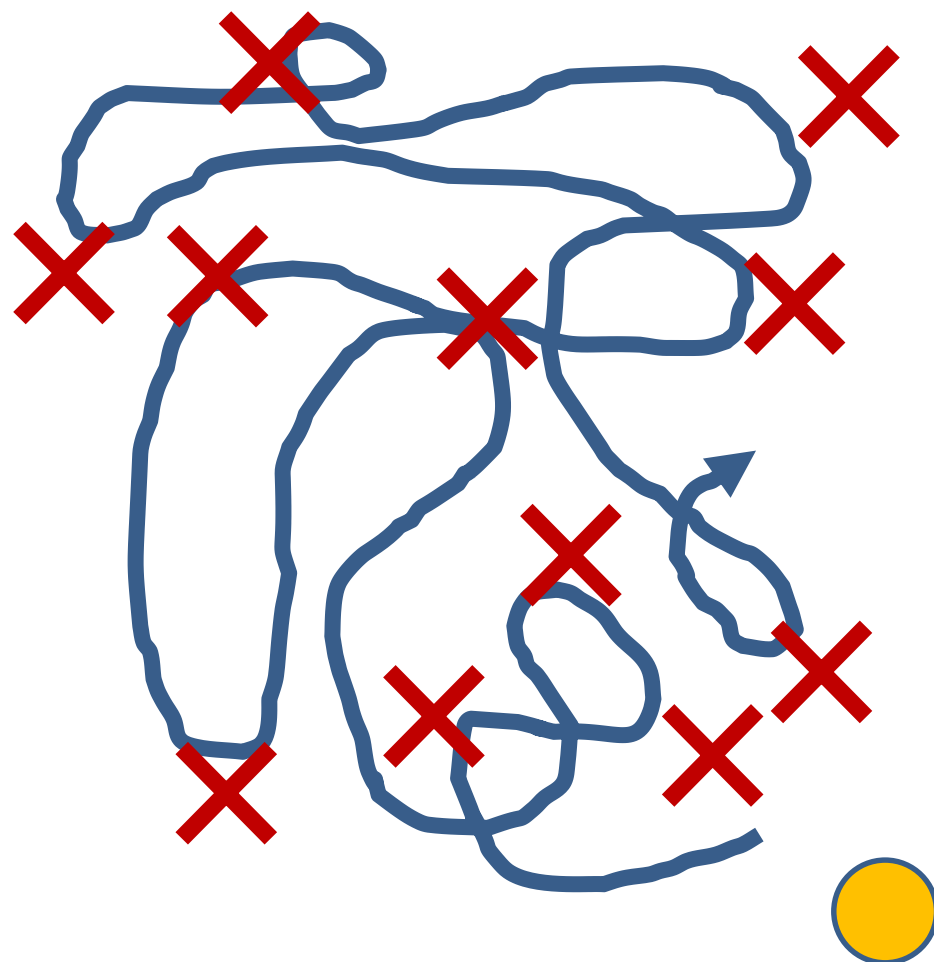
Gato - Então não interessa por que caminho hás-de seguir.

Alice no País das Maravilhas  
(Lewis Carroll, 1971)





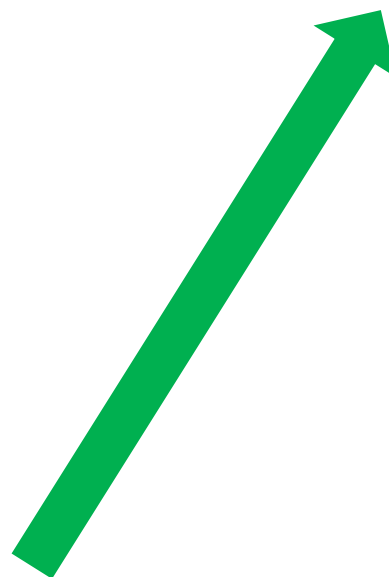
Esta é a diferença entre o que “temos” e o que “desejamos”. Quando determinamos o resultado desejado podemos planejar a viagem. Tornamo-nos proactivos, assumimos a propriedade do “problema” e iniciamos a busca da solução.



DERIVA



ESTADO  
DESEJADO





# ESPERTA

ESPECÍFICA  
SISTÊMICA  
POSITIVA  
EVIDÊNCIA  
RECURSOS  
TAMANHO  
ALTERNATIVAS





	URGENTE	NÃO URGENTE
IMPORTANTE	I	II
NÃO IMPORTANTE	III	IV



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**



**Comportamentos**









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

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

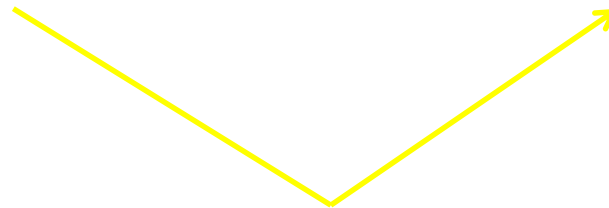




# S O R T E

=

PREPARAÇÃO + OPORTUNIDADE







# C U N H A

**COMPETÊNCIAS - ÚNICAS - NINGUÉM - HESITA - ADQUIRIR**



COMPETÊNCIAS PARA A EXCELÊNCIA E SUCESSO NO CONTEXTO DE TRABALHO



TO S U C C E S S  
SKILLS