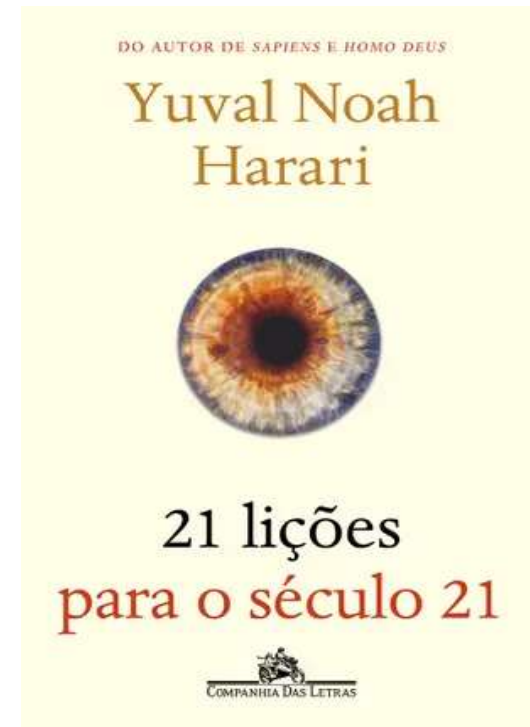
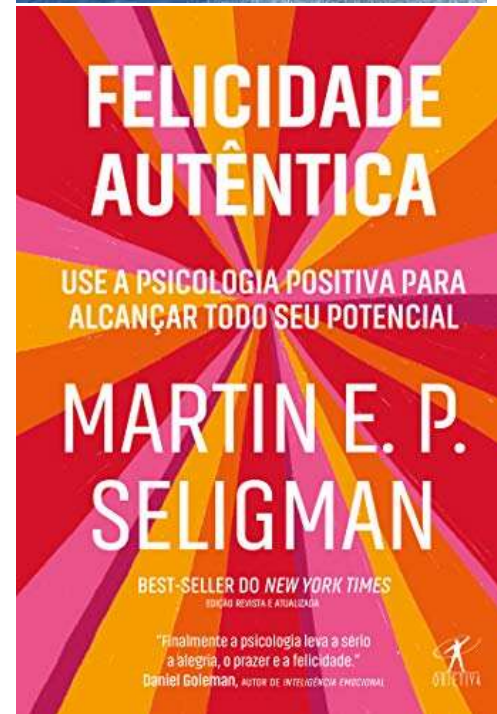





COMO APLICAR A PEDAGOGIA DA FELICIDADE NO AMBIENTE ESCOLAR

PROF. DRA. LEILA PRYJMA

JORNADA DE INTELIGÊNCIA EMOCIONAL - GRUPO RHEMA
EDUCAÇÃO



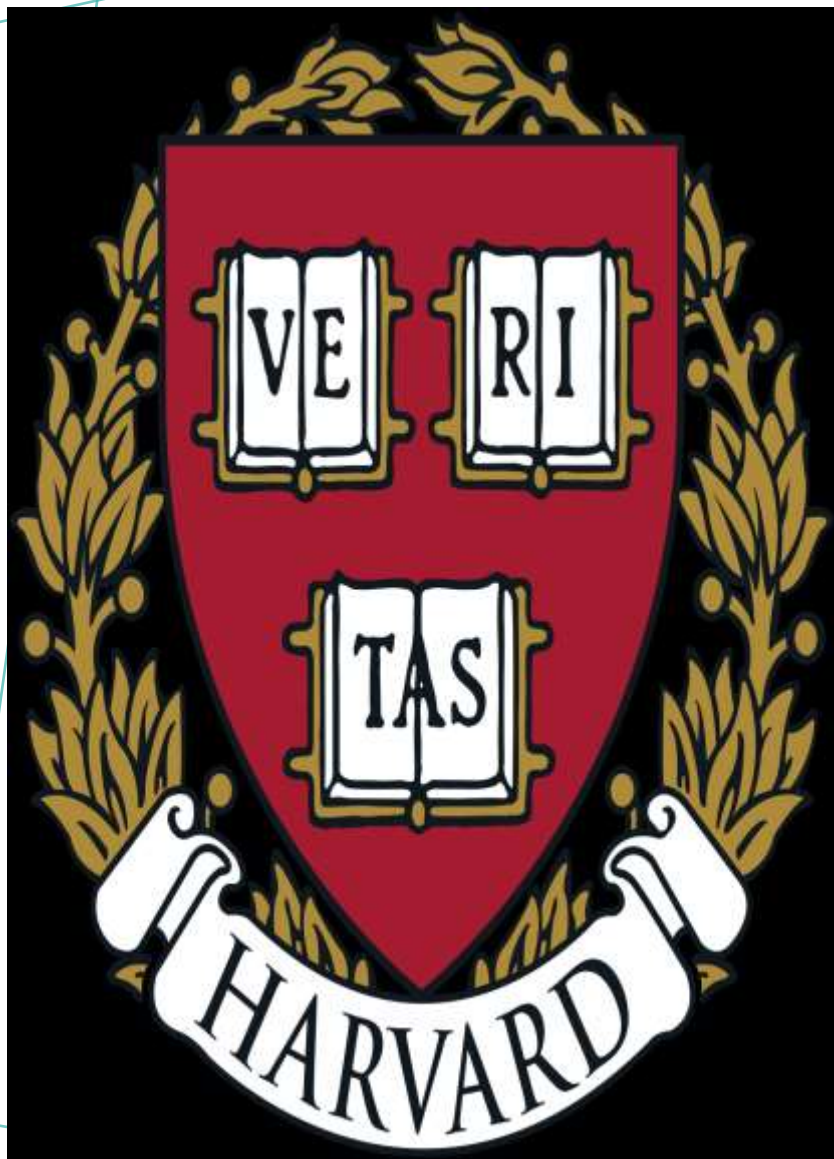
- 
- PROFESSORES DAS MELHORES UNIVERSIDADES DO MUNDO;
 - Trabalham desde da Fundação Gates à Shell;
 - Assessoram as 100 melhores empresas do mundo segundo a revista FORBES;
 - Administradores do Vale do Silício contratam e discutem suas ideias;
 - Companhias da lista das 50 maiores da FORTUNE todas os utilizam.

- É possível modular as emoções através do autoconhecimento e mais do que isso, criar estratégias de Felicidade.



situações de saúde mental
inteligência emocional
inteligência positiva
exemplo do pai





- Alunos de Harvard: o potencial de sucesso em Harvard tinha menos a ver com a sobrevivência do mais apto e mais a ver com a sobrevivência do mais encaixado.

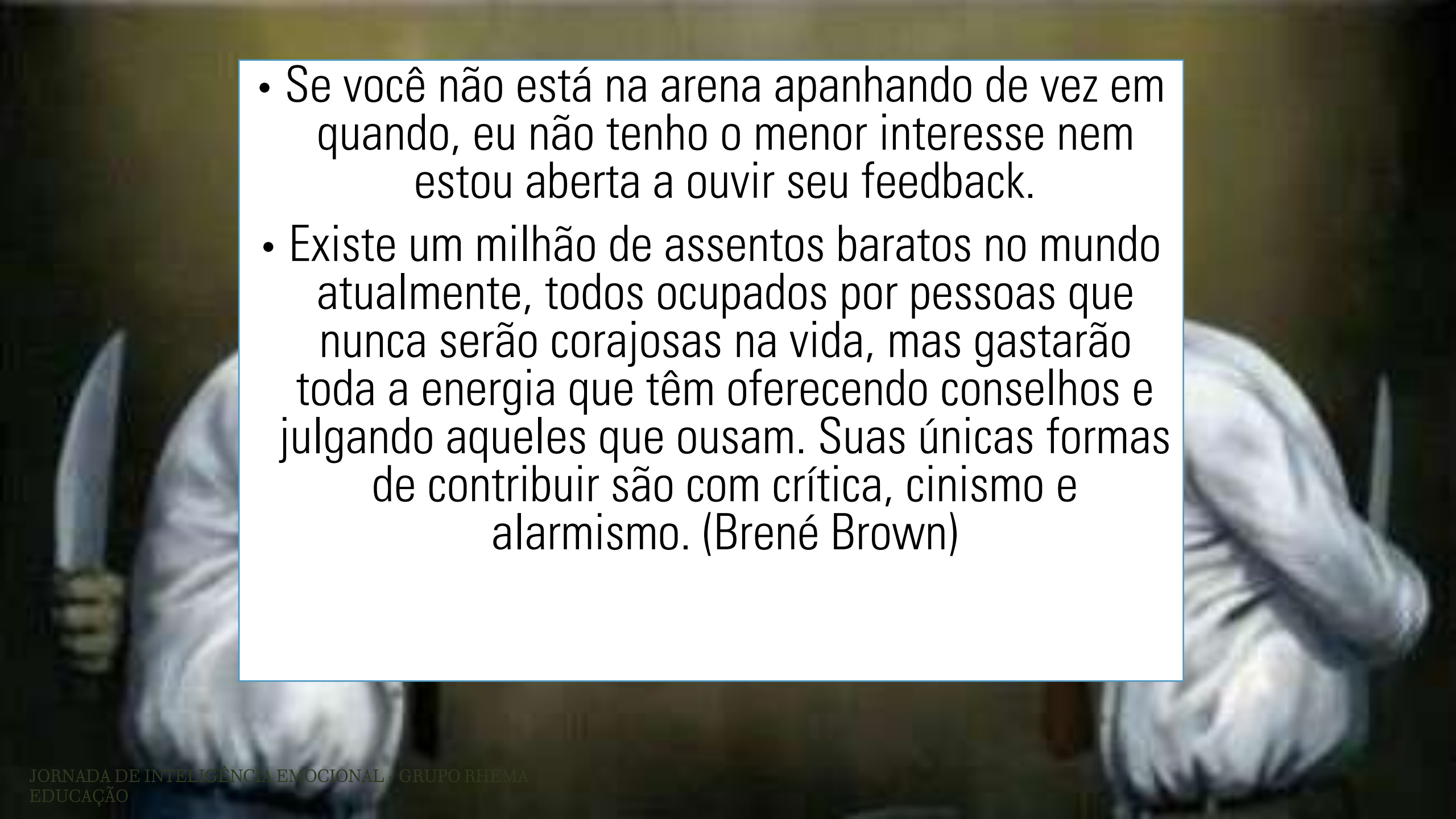
Um novo jeito de trabalhar

Se os humanos não são necessários nem como produtores nem como consumidores, o que vai salvaguardar sua sobrevivência física e seu bem-estar psicológico?

rh

O SEU POTENCIAL É MUITO MAIOR DO QUE VOCÊ É.

O SEU SUCESSO, O SEU BEM-ESTAR E O SEU DESEMPENHO ESTÃO CONECTADOS AO SUCESSO, AO BEM-ESTAR E AO DESEMPENHO DOS OUTROS PORQUE QUANDO AJUDAMOS OS OUTROS A TER MAIS SUCESSO, TAMBÉM ELEVAMOS O TETO INVISÍVEL DO NOSSO PRÓPRIO SUCESSO.

- 
- Se você não está na arena apanhando de vez em quando, eu não tenho o menor interesse nem estou aberta a ouvir seu feedback.
 - Existe um milhão de assentos baratos no mundo atualmente, todos ocupados por pessoas que nunca serão corajosas na vida, mas gastarão toda a energia que têm oferecendo conselhos e julgando aqueles que ousam. Suas únicas formas de contribuir são com crítica, cinismo e alarmismo. (Brené Brown)

DÚVIDAS
FALHAS
RISCOS

[illegible]



- Passamos os primeiros 22 anos de vida sendo julgados, elogiados por nossos atributos individuais e pelo que somos capazes de realizar sozinhos, mas pelo resto da vida nosso sucesso é quase que completamente interconectado com o dos outros.

SER INTELIGENTE HOJE...

- **Inteligência é a capacidade de compreender.**
- E, a partir disso, de **resolver problemas, de abstrair ideias e criar novos produtos.**
- Ela é concreta e abstrata. É concreta porque atua nas escolhas cotidianas, nos embates diários, na necessidade de **resolver.**



- Basicamente é a sobrevivência do mais encaixado.
- Praticamente todos os atributos do nosso potencial, incluindo inteligência, a criatividade, a liderança , a personalidade e o engajamento são interconectados com os de outras pessoas.
- Quando ajudamos os outros a ter sucesso, não só melhoramos o desempenho do grupo como também ampliamos exponencialmente o nosso potencial.

SEMENTES DO GRANDE POTENCIAL: CINCO ESTRATÉGIAS PARA MULTIPLICAR O POSITIVO E FACILITAR CADA VEZ MAIS O PROGRESSO.



Estratégia 01: ative o poder da pressão social positiva

- Buscar pessoas que trazem à tona o que você tem de melhor e não o que mais te estressa
- Não tem pessoas? Você é o que você lê, pesquisadores da Faculdade de Dartmouth e da Universidade de Ohio descobriram que quando nos envolvemos um livro, podemos não apenas nos identificar com o personagem principal como também efetivamente incorporar alguns de seus atributos e características no próprio comportamento.



Estratégia 02: crie equilíbrio por meio da variedade

- Você tende a cercar-se apenas de pessoas parecidas com você (pessoas da mesma raça, sexo, tendências políticas interesses e ambições) se faz isso, está restringindo o seu potencial e o seu crescimento.

Estratégia 03: crie vínculos recíprocos

- Revelar o que realmente sente e ser um bom ouvinte quando as pessoas lhe revelarem quem elas verdadeiramente são.
- Os melhores vínculos se fundamentam em reciprocidade.

Estratégia 01 : Lidere na base da pirâmide (reconheça sua capacidade de liderar)

- reconhecer que você pode criar a mudança em qualquer posição.



Estratégia 02: desenvolva o seu poder de persuasão (estimule o desejo de liderar)

- Se uma aluna de ensino médio consegue estimular centenas de outros jovens a liderar a mudança em suas comunidades por meio de trabalho voluntário, por que não podemos estender o poder de liderar em nossa própria comunidade ou empresa. Com uma boa persuasão é possível até ajudar uma criança de 3 anos a ativar o seu poder de liderança.



Estratégia 03: use o progresso para progredir ainda mais (reforce a liderança)

- Para sustentar a mudança, devemos recompensar e reforçar o empenho das pessoas que criaram as condições para algo acontecer. Quando as pessoas têm a chance de ver o fruto de suas ações uma onda de feedback é criada e o progresso se transforma num catalisador de mudanças maiores.



Estratégia 04: lidere em qualquer lugar (encontre o propósito em qualquer posição)

- **É possível encontrar um caminho para liderar em praticamente qualquer cargo, função ou posição. Mas primeiro você precisa encontrar um propósito, tanto a liderança quanto o propósito são uma escolha.**



- Mendigos de elogios – acreditamos equivocadamente que o sucesso e o reconhecimento são um jogo de soma zero.
- Elogios são recursos renováveis – quanto mais elogiamos, mais preparamos o cérebro para um desempenho superior, o que significa que, quanto mais elogiamos, mais sucesso criamos.
- Ao negarmos a luz do elogio, nós acabamos por extingui-la. Ao refletir a luz aos outros, nós a multiplicamos.
- Comparação não é motivação.
- Como elogiar

- Mindset de crescimento (Carol Dweck)

Que fique claro: para crescer e prosperar em sua carreira e na vida, é NECESSÁRIO que esse mindset ganhe as batalhas que se passam em seu mundo interno — na sua mente!

- O mindset de crescimento, contrário do fixo, é valente e ESFORÇADO. Em realidade, sua essência é essa: com esforço, sempre posso me desenvolver.

Estratégia 01: Construa um fosso

- Hoje temos acesso ilimitado e instantâneo à negatividade
- Pessoas expostas a apenas 3 minutos de notícias negativas de manhã, tem 27% mais chances de reportar que tiveram um dia infeliz seis a oito horas depois
- Então o National Sleep Foundation recomenda desligar todos os equipamentos tecnológicos 30 minutos antes de ir para a cama e os estudos de Bem Carter descobriram que se uma criança for exposta às luzes brilhantes e aos sons de um tablet ou celular antes de dormir, seu biorritmo e sua capacidade de tranquilizar o cérebro para o sono serão perturbados

Estratégia 02: construa uma fortaleza mental

- Quando algo te estressar pergunte-se: Por que isso importa?
- Direcione sua energia para as coisas que tem um propósito
- Veja as dificuldades como uma oportunidade de melhorar
- Quando chegar em casa não fale do quanto o seu trabalho é irritante...
- Faz parte da natureza humana sermos um pouco egocêntricos, acreditando que somos a causa do problema, o alvo da piada ou a razão pela qual as pessoas conversam, o problema é que associamos isso a uma ilusão negativa, vendo uma ameaça que na verdade não existe. Fique atento às ilusões negativas.

Estratégia 03: Tire férias de seus problemas

- Ao contrário do que costumamos acreditar, dar um tempo dos problemas pode ajuda-lo a se beneficiar de uma das maiores vantagens competitivas que temos a nossa disposição e pesquisas científicas comprovam que tirar férias melhora a produtividade e o desempenho, acelera o avanço profissional e se bem planejadas ainda fazem de você uma pessoa mais feliz e culta.

Estratégia 04: escolha suas batalhas

- Na vida profissional e pessoal, quando tropeçamos repetidamente e caímos, ao invés de continuar pode ser melhor parar e nos perguntar se realmente estamos no caminho certo. Saber quando parar requer autoconhecimento. Apesar de ser muito bom manter o otimismo, se estiver infeliz e tiver como mudar, mude, não tente bancar o herói.

- Quanto mais energia uma pessoa conduz a uma direção positiva, maior é o seu poder de atrair pessoas



Estratégia 01:

crie mais energia positiva com tours de propósito (levar um professor que só reclama a buscar memórias), quanto mais lembramos os momentos importantes da sua vida, mais se beneficia deles



Estratégia 02 : use o direcionamento vívido

- Imagens vívidas são como ímãs nos puxando na direção desse futuro melhor.
- As pesquisas conduzidas na Cleveland Clinic sugerem que o simples ato de visualizar comportamentos saudáveis pode ter efeitos semelhantes aos próprios comportamentos. Guang Yue comparou pessoas que faziam exercícios e as que visualizavam, quem fez 30% quem visualizou 13,5. Isso comprova que ainda não exploramos todo o poder de visualização do nosso cérebro. Positiva ou negativa, quanto mais vívida for a visualização, mais real ela parecerá.
- Escrever: Laura King descobriu que quando as pessoas escrevem sobre o seu melhor self, sua saúde e seu bem-estar aumentam consideravelmente



Estratégia 03: celebre as vitórias

- Se não celebrar vitórias, você não estará vivendo a vida em sua plenitude. Se você atingir um sucesso no trabalho ou em qualquer outro contexto e deixar de celebrar essa conquista com as pessoas que o ajudaram a chegar lá, no fundo não estará tendo sucesso, estará adotando sem querer um mentalidade do pequeno potencial , são as vitórias coletivas que conduzem ao grande potencial e merecem ser celebradas.
- Exemplo do marido.
- Quando destacamos nas comemorações reforçamos a autoimagem empoderada e ajudamos a criar uma imagem vívida de si mesma como merecedora da felicidade e do sucesso.

- Antes do seu **potencial** vem a motivação.
- Antes da **motivação** vem a emoção.
- Antes da **emoção** vem a sua realidade.
- Essa realidade faz toda a diferença entre uma felicidade passageira e uma **mentalidade permanente que promove o sucesso em todas as suas iniciativas pessoais e profissionais.**



VOCÊ FOI CHAMADO
PARA FAZER A DIFERENÇA