

ibmec

Vamos falar sobre **autodesenvolvimento**

Conteúdo: Aline Pereira, Equipe de Carreiras do Ibmec RJ



SUMÁRIO

- 2 ----- Autodesenvolvimento
- 3 ----- Qual a importância
- 4 ----- Benefícios pessoais
- 5 ----- Benefícios profissionais
- 7 ----- Como desenvolver?
- 8 ----- Analise a si mesmo
- 9 ----- Inspire-se em outras pessoas
- 10 ----- Peça feedbacks
- 11 ----- Defina objetivos e metas
- 12 ----- Trabalhe sua autogestão
- 13 ----- Trabalhe seu autoconhecimento
- 14 ----- Autoconhecimento pessoal e profissional
- 17 ----- Vamos praticar!
- 19 ----- Como manter este processo?

Para evoluir, é preciso estar preparado para se desenvolver e crescer em diferentes esferas da vida, principalmente ao se relacionar com os outros.



Autodesenvolvimento

É o ato de assumirmos a responsabilidade pelo nosso processo evolutivo.

O resultado disso é o crescimento emocional, mental, social, espiritual e físico, além do ganho de competências e habilidades para o trabalho.



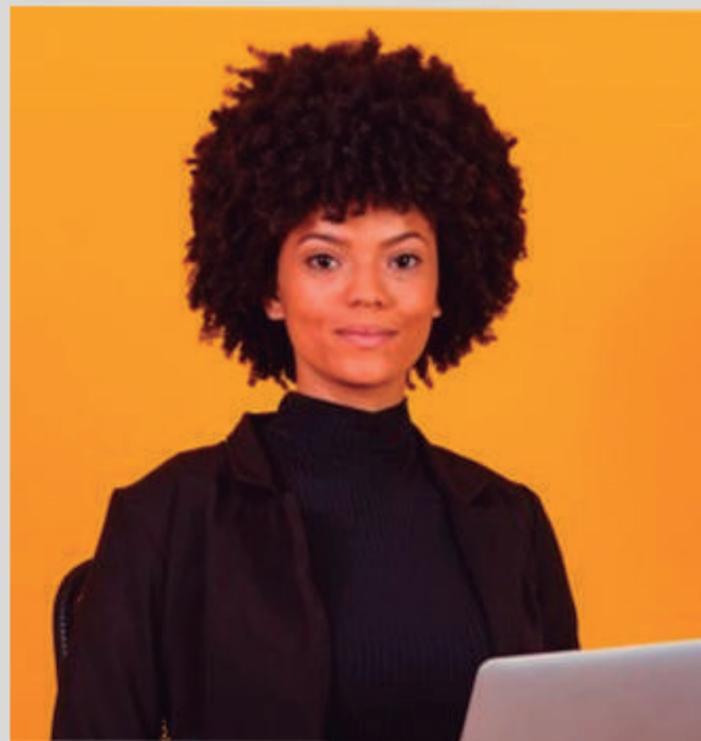


Qual a importância?

Os benefícios são:



pessoais



profissionais





Vamos começar com **os benefícios pessoais:**

- melhoria no relacionamento com as pessoas;
- aumento da automotivação;
- mais compreensão das emoções e comportamentos dos outros e dos nossos;
- aumento do autocontrole.





Autodesenvolvimento **profissional:**

Atitudes tóxicas e inadequadas no ambiente de trabalho, podem fazer com que o colaborador prejudique-se, além de afetarem negativamente quem está ao seu redor.

Isso quer dizer que bons profissionais não são mais apenas aqueles que têm muita bagagem técnica.



Uma pesquisa realizada pela Harvard Business School, revelou que um colaborador competente economiza para a empresa US\$5 mil. Por outro lado, um profissional competente, mas com atitudes tóxicas, resulta em um déficit de US\$ 12 mil para a organização.

Fonte: <https://www.vittude.com/>





Como desenvolver?

Para buscar o autodesenvolvimento você precisa sair da zona de conforto e, por isso, passa por desafios constantes.

Elencamos alguns passos para você seguir!





Analise a si mesmo

Temos qualidades, mas também defeitos.

Temos habilidades, mas também dificuldades.

É da união de todos esses atributos que podemos entender quem somos, quais nossos valores e em que aspectos necessitamos de melhorias.





Inspire-se em outras pessoas!

Quando você pensa naquelas pessoas inspiradoras, sejam grandes personalidades, sejam amigos, quais os primeiros nomes que surgem na cabeça? Quais características todos eles têm e que você admira?



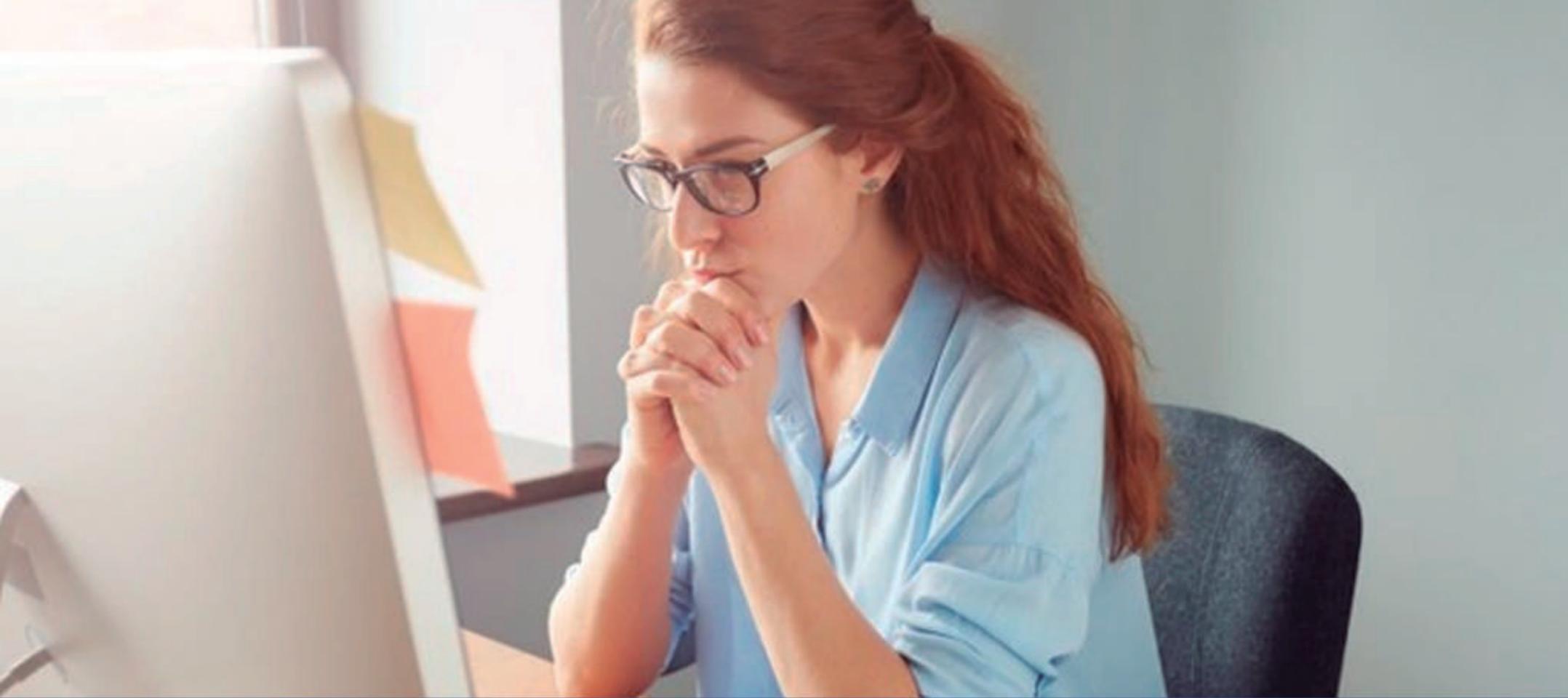


Peça feedbacks:

Você já parou para pensar que algumas vezes existe diferença entre aquilo que a gente imagina estar fazendo e aquilo que o outro interpreta dessa nossa ação?

Entender a visão dos outros sobre você é uma oportunidade de se enxergar com outros olhos.





Defina objetivos e metas:

A partir do momento em que descobrimos em quais pontos precisamos investir, fica mais fácil definir metas.

Inscriver-se em um curso, assistir a palestras, fazer terapia, praticar meditação podem ser alguns dos processos.





Trabalhe sua autogestão

Gestão do tempo, capacidade de organização e senso de responsabilidade são atributos da autogestão.

Assim, gerir o tempo para equilibrar a vida pessoal e profissional fica bem mais fácil, trazendo qualidade e bem-estar em todas as esferas. Praticar a autogestão faz parte de um projeto pessoal de autodesenvolvimento.

Por isso, desenvolver essa habilidade é como seguir uma jornada para a vida toda.





Trabalhe seu autoconhecimento:

Autoconhecimento é uma das habilidades mais importantes para o sucesso de uma pessoa, tanto no aspecto pessoal, como profissional.

A maneira como você se comporta e responde à situações externas para ter uma vida mais equilibrada.



Autoconhecimento pessoal:

Vai ajudá-lo a entender como suas habilidades, suas emoções e seu comportamento podem auxiliá-lo a alcançar os objetivos que você estabelecer para sua vida pessoal.

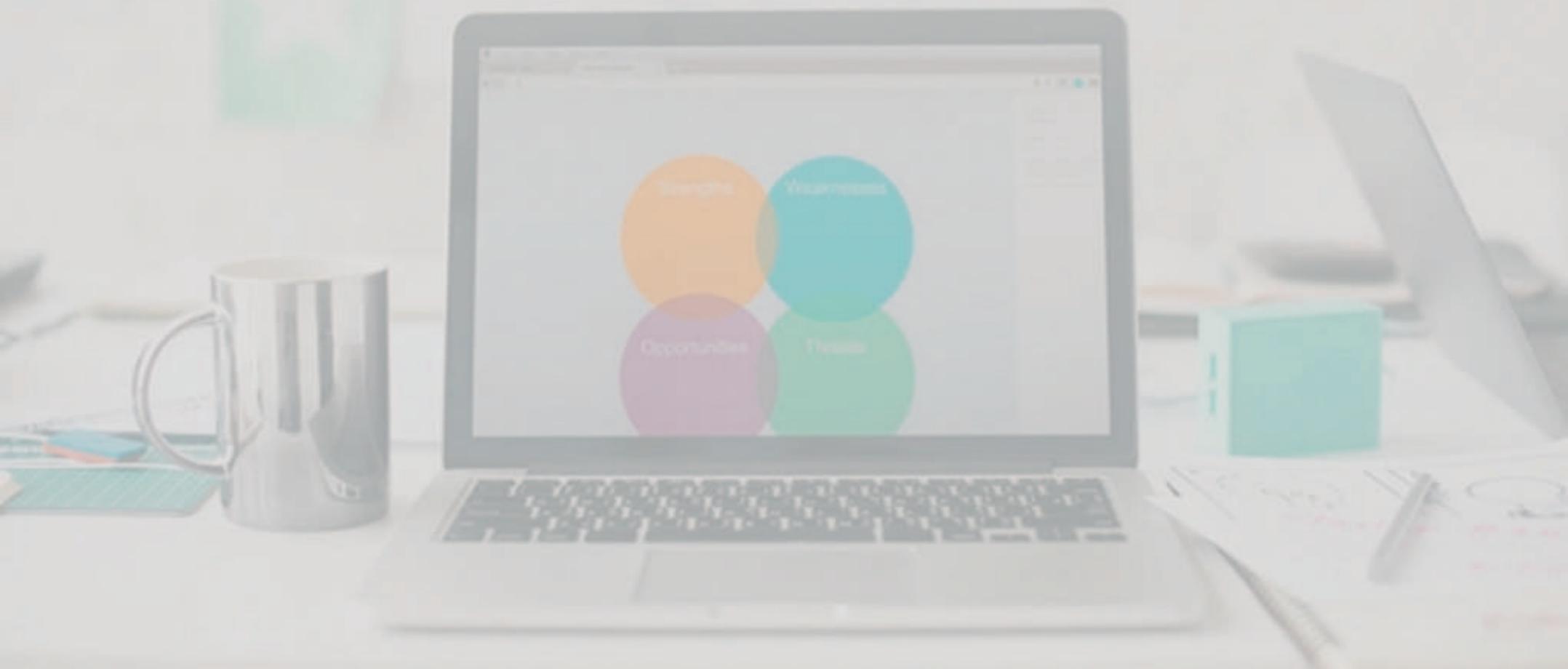
Autoconhecimento profissional:

Está intimamente ligado à sua carreira e às expectativas que você cria em relação a ela.

Você está satisfeito com o emprego que tem atualmente? Está em busca de um aumento ou de uma promoção? Ou será que seu desejo é mudar completamente de rumo?

A resposta para essas perguntas é obtida por meio do autoconhecimento profissional.

Uma pessoa consciente de si mesma e de seus pensamentos consegue identificar suas forças e fraquezas e trabalhar com foco para se desenvolver constantemente. Por isso, na maioria das vezes, buscar o autoconhecimento é o primeiro passo para ter uma vida profissional mais bem-sucedida e saudável.



vamos praticar!

análise SWOT

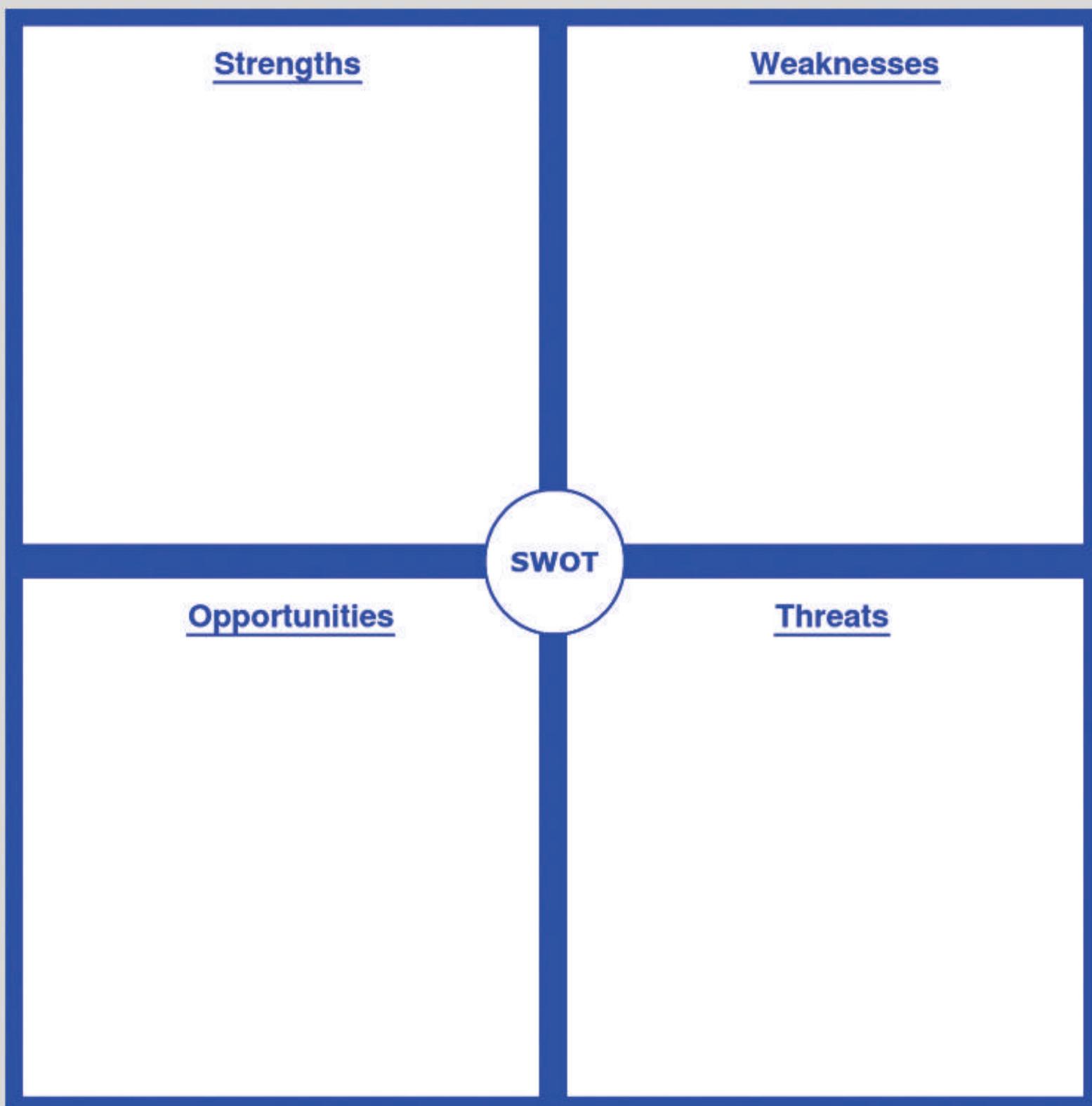
A análise SWOT pode te ajudar a identificar e fazer a avaliação das suas forças (Strengths), fraquezas (Weaknesses), oportunidades (Opportunities) e ameaças (Threats).

Esta técnica foi desenvolvida a partir dos resultados de um estudo dos anos 60, da Universidade de Stanford, que examinou as discrepâncias de 35% entre os objetivos das empresas (da lista Fortune 500) e o que na realidade foi executado.

É uma ferramenta muito versátil que pode ser utilizada tanto em contexto profissional como num contexto pessoal.

vamos praticar!

análise SWOT



[Clique aqui](#) para fazer o download da tabela explicativa e modelo editável de SWOT!



Como manter este processo?

Aprimorar algumas competências podem ajudar manter essa constância:

- Persistência;
 - Resiliência;
 - Pró-atividade;
 - Positividade.
- 

Persistência: Entender que o processo não será simples e seguir mesmo após alguns fracassos. Ser persistente é não se desviar, apesar dos obstáculos.

Resiliência: Pessoas resilientes aprendem com seus obstáculos, tem a ver com a habilidade de dar a volta por cima, mesmo depois de muitas negativas.

Pró-atividade: Agir em prol de trazer melhorias para uma situação, mesmo que ninguém peça por isso. Não deixar as tarefas acumularem também é importante.

Positividade: Crenças limitantes nos impedem de enxergar nossas próprias qualidades. Elas são como fantasmas, que aparecem na mente e nos dizem coisas negativas. Entenda esses gatilhos para transformá-los em estímulos. Somos reflexo do que pensamos!



Quem procura pelo autodesenvolvimento, portanto, também vai conseguir manifestar e trabalhar em si habilidades como:



**De maneira geral,
o autodesenvolvimento ajuda no
desenvolvimento de habilidades
socioemocionais – que estão ganhando
cada vez mais destaque no universo
corporativo.**



Uma pessoa com habilidades socioemocionais tem maior controle de suas emoções e sentimentos, consegue tomar decisões mais responsáveis e tem mais equilíbrio para alcançar suas metas sem precisar sacrificar sua saúde física e mental.



O conteúdo foi produzido por

Aline Pereira (Equipe de Carreiras do Ibmec RJ)



**Agende um
atendimento conosco
de forma gratuita!**

carreirasrj@ibmec.edu.br

Arte: **Marketing Ibmec RJ**

FONTES:

<https://www.vittude.com/empresas/autodesenvolvimento-como-atitudes-toxicas-no-trabalho-afetam-os-colaboradores>

<https://www.inc.com/marissa-levin/harvard-research-proves-toxic-employees-destroy-your-culture-your-bottom-line.html>

<https://penser.com.br/autodesenvolvimento/>

<https://www.consumidormoderno.com.br/2021/02/19/autogestao-desenvolve-vida-pessoal-profissional/>

<https://viacarreira.com/analise-swot-pessoal/>

<https://excelsolucao.com.br/planilha-excel-download-gratis/planilha-analise-swot-planejamento-estrategico-matriz-fofa-exemplo/#>

IMAGENS:

www.freepik.com

@freepik; @kues1; @rawpixel; @wayhomestudio; @manulewis20

 **ibmec**

