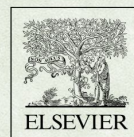




CICLO CIEE DE PALESTRAS SOBRE RH

Vera Martins



VERA MARTINS
Autora de Seja assertivo!

TENHA CALMA!

Como lidar
com a raiva
no trabalho e
transformá-la
em resultados
positivos





DISPARADORES DA NOSSA RAIVA



**Desequilíbrio na
percepção da
reciprocidade**



Ser contrariado

Sentir-se traído

Sentir-se injustiçado

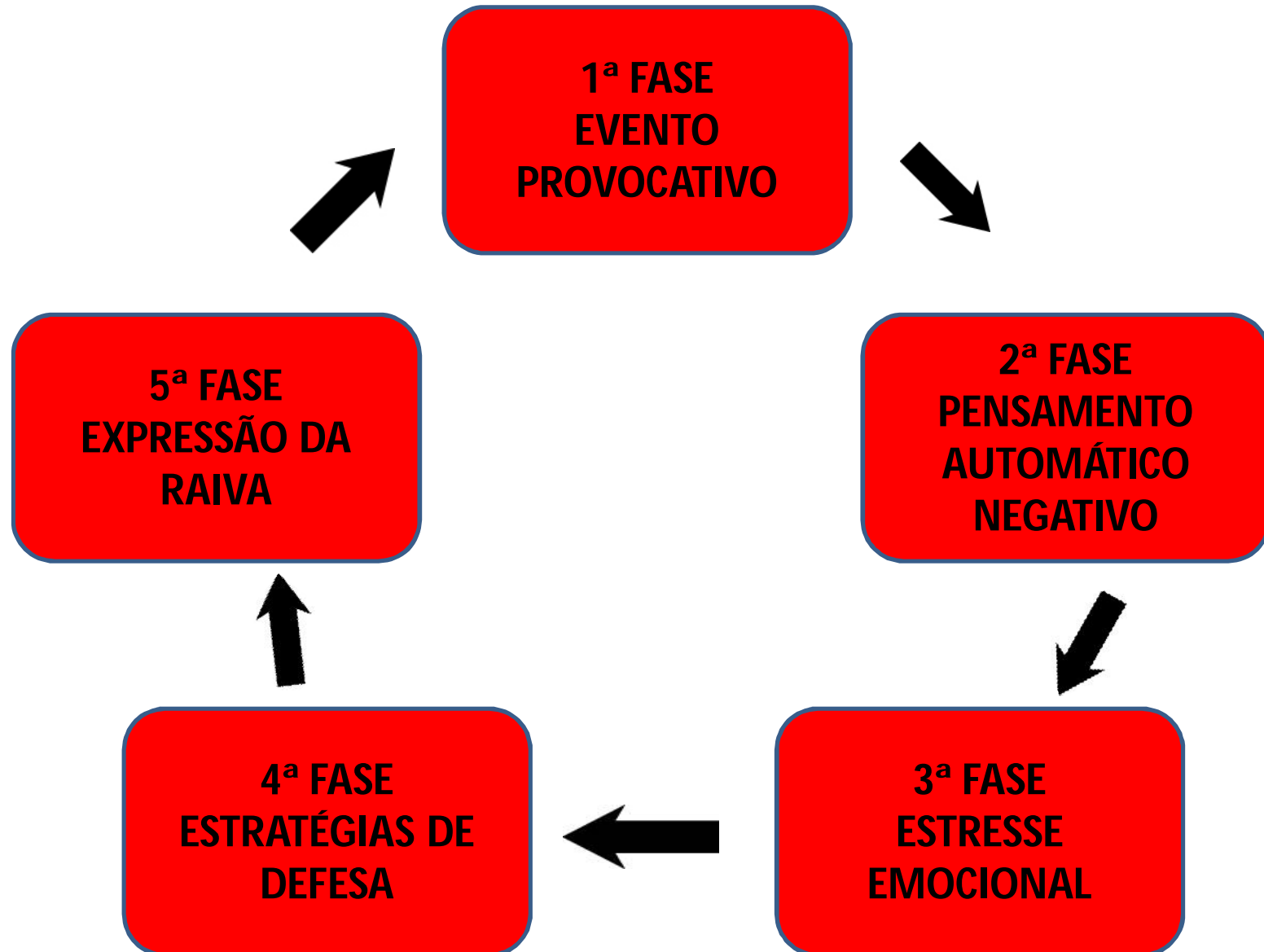
Sentir-se excluído

Sentir-se humilhado

Sentir-se manipulado



CICLO DA RAIVA





CICLO DA RAIVA



**1ª FASE
EVENTO
PROVOCATIVO**

Você marcou com um colega de trabalho uma reunião, logo na primeira hora e para isso, você teve que sair mais cedo de casa. No meio do caminho você liga para o parceiro para dizer que está chegando e, para sua surpresa, ele diz que esqueceu da reunião e está em outro compromisso com um cliente. Como você pensa, sente e age nesta situação?



CICLO DA RAIVA



**2ª FASE
PENSAMENTO
AUTOMÁTICO
NEGATIVO**

**Não sou importante
para ele**



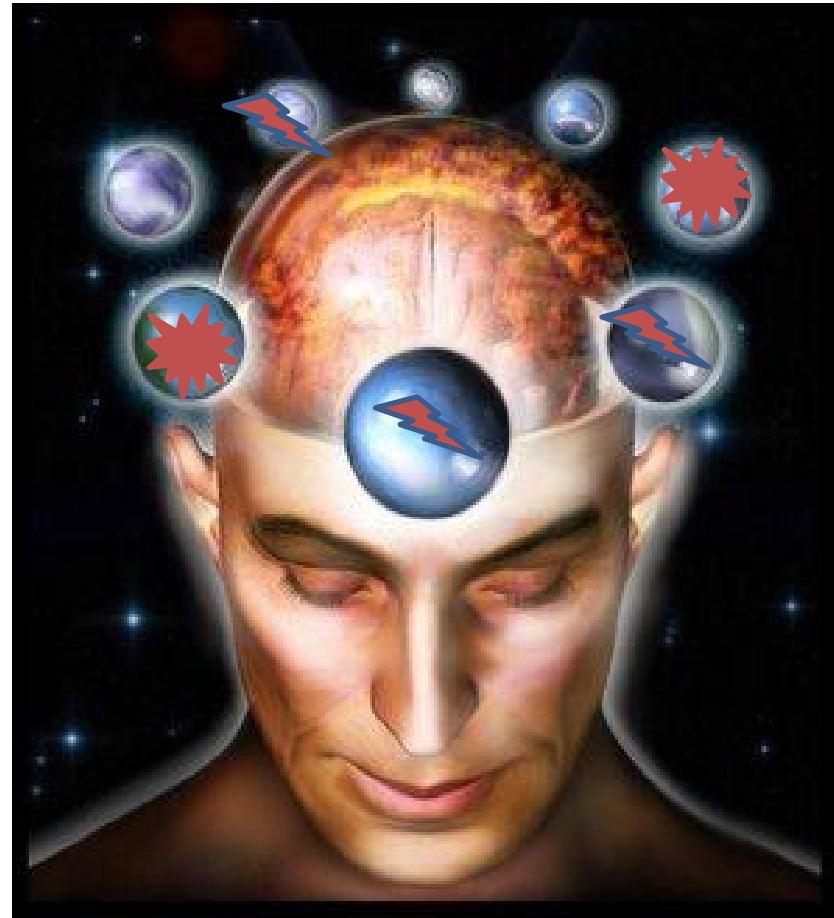


CICLO DA RAIVA



**3ª FASE
ESTRESSE
EMOCIONAL**

adrenalina e cortisol





CICLO DA RAIVA



**4ª FASE
ESTRATÉGIAS DE
DEFESA**



Escolha inconsciente

Zona de conforto

**Comportamentos
defensivos**

**Só tenho
uma saída**





CICLO DA RAIVA



5ª FASE EXPRESSION DA RAIVA

AÇÃO E REAÇÃO

Como cada perfil lida com a raiva



DISSIMULADOS

Usam de **ironia e sarcasmo** para revidar provocações. É um comportamento agressivo, mas dissimulado. O constrangimento que **provocam com suas indiretas** pode contaminar o ambiente.



AGRESSIVOS

São aqueles que **têm ataques de fúria**, muitas vezes desproporcionais ao motivo que causou a **explosão**. Podem deixar o ambiente de trabalho e a família tensos com seus surtos.



ENGOLIDORES DE SAÇOS

São as pessoas que **não defendem seus interesses** quando se sentem ofendidas ou prejudicadas por alguém. **Não demonstram que estão magoadas ou com raiva**. Podem parecer controladas, mas ficam remoendo depois.



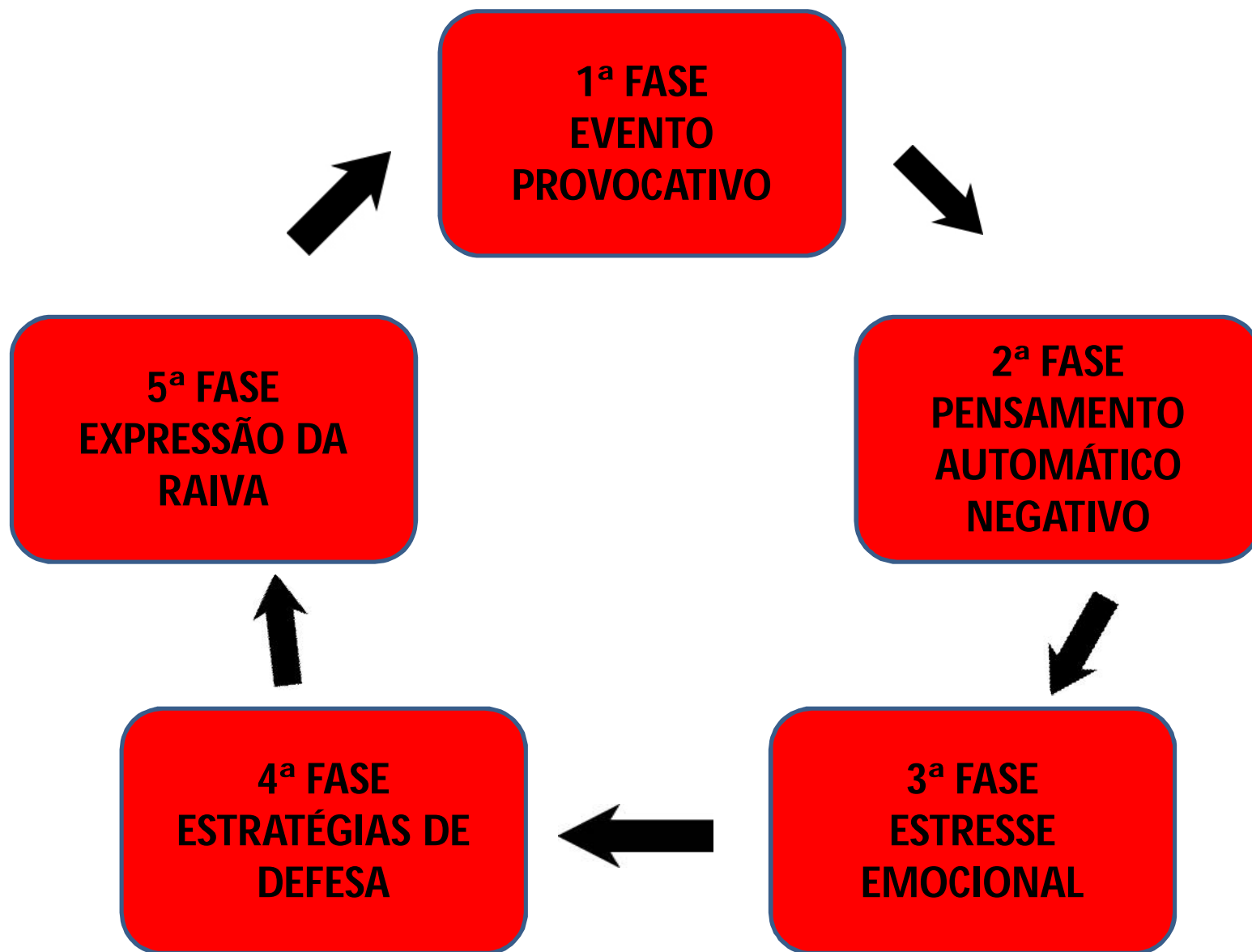
ASSERTIVOS

Conseguem avaliar se têm mesmo razão em uma discussão e **sabem expor seus pontos de vista**. Quem consegue ser assertivo com frequência **acumula menos emoções negativas**, evitando ser o protagonista de um ataque desproporcional de raiva, mais tarde.

Fonte: Vera Martins, consultora especializada em medicina comportamental



CICLO DA RAIVA





A – PARA DENTRO (PASSIVO)

Pensamento: “Ele teve um compromisso mais importante e se esqueceu de mim e nem me avisou.”

Sentimento: Você se sente ignorado e magoado

Comportamento: Fica quieto para não aumentar o conflito.





B – PARA FORA (AGRESSIVO)

Pensamento: “Que sacanagem, ele me ignorou. Ele não sabe com quem está lidando”

Sentimento: Sente-se irado e com vontade de retaliar.

Comportamento: Imediatamente, diz ao colega, com voz alterada, sobre a sua falta de respeito e o culpa por estar naquele trânsito.





Analise de situação





C – DISSIMULADO

Pensamento: "Que sacanagem, ele me ignorou. Nada como um dia atrás do outro."

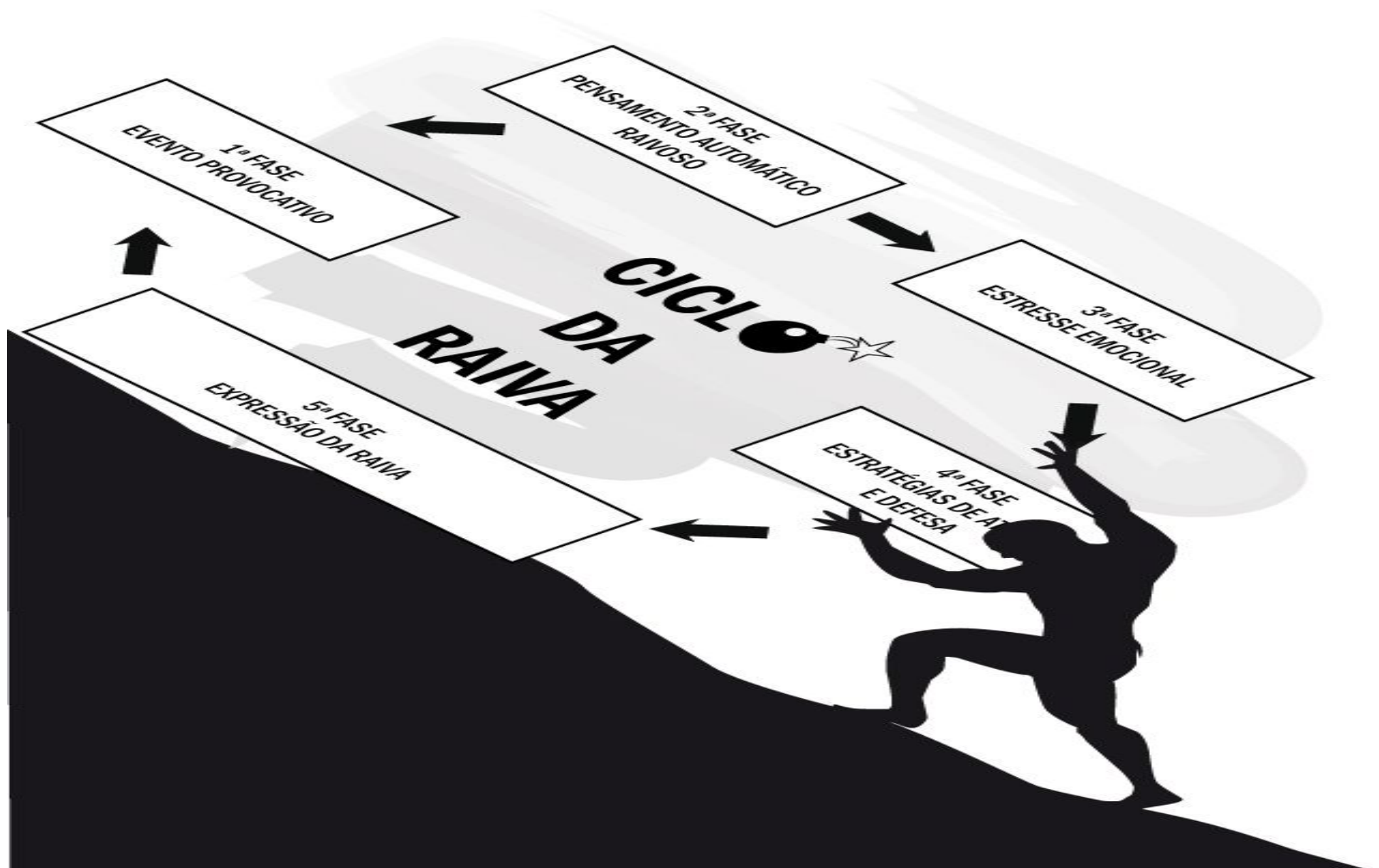
Sentimento: Na hora você diz que está tudo bem, sem problemas. Mas você decide se vingar e dar o recado.

Comportamento: Deixa na mesa do colega, um artigo sobre "grosserias no trabalho" ou finge que está tudo bem e aguarda o momento propício para dar o troco.





Como gerenciar o ciclo da raiva





Cérebro é o hardware

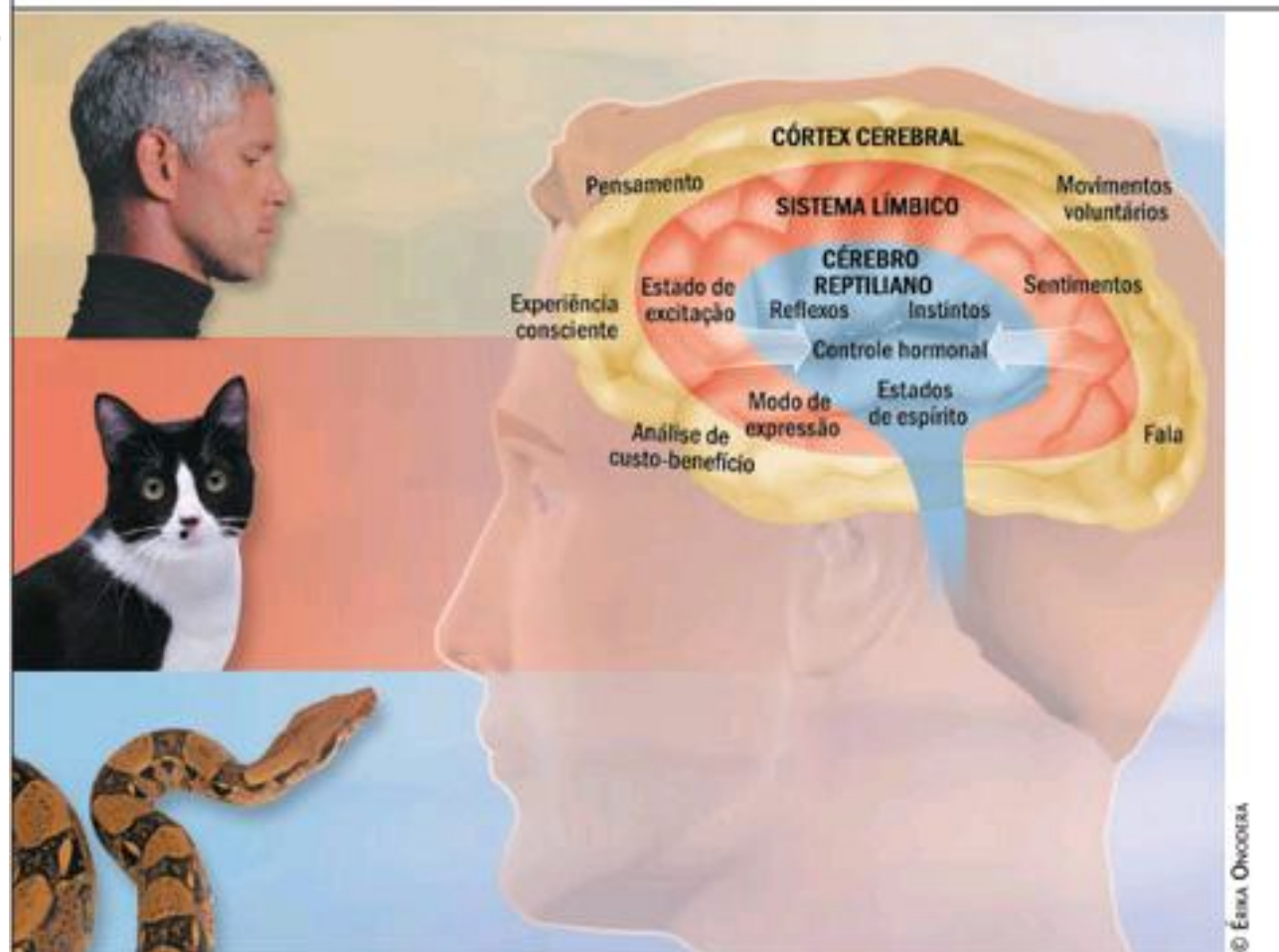
O conteúdo de cada área é o software

Reptiliano > conteúdo de sobrevivência = **defender, reagir.**

Límbico > conteúdo emocional = **sentir**

Córtex cerebral > conteúdo da lógica = **ponderar e agir estrategicamente.**

OS TRÊS PLANOS DO CÉREBRO



O CHAMADO cérebro trino é um modelo bastante simplificado de Paul D. MacLean. De acordo com ele, o ser humano possui três cérebros interligados, dotados de estrutura e química neuronal diversas, que datam de épocas diferentes da evolução humana.



Uma ação madura e responsável envolve...

**Escolha
consciente**



RESPONSABILIDADE



O que EU quero pensar, sentir e fazer

Vantagens: sem acidentes, sem pressão e sem manipulação.

**ANÁLISE
CUSTO X BENEFÍCIO**

Perguntas: Por que esta raiva? Vale a pena? O que ganho? O que perco? O que fazer para resolvê-la?



Aprenda a ver as coisas sob um ângulo diferente

Distancie-se do problema

Tenha escuta ativa

Faça empatia = imagine-se no lugar do outro

Escolha um pensamento construtivo

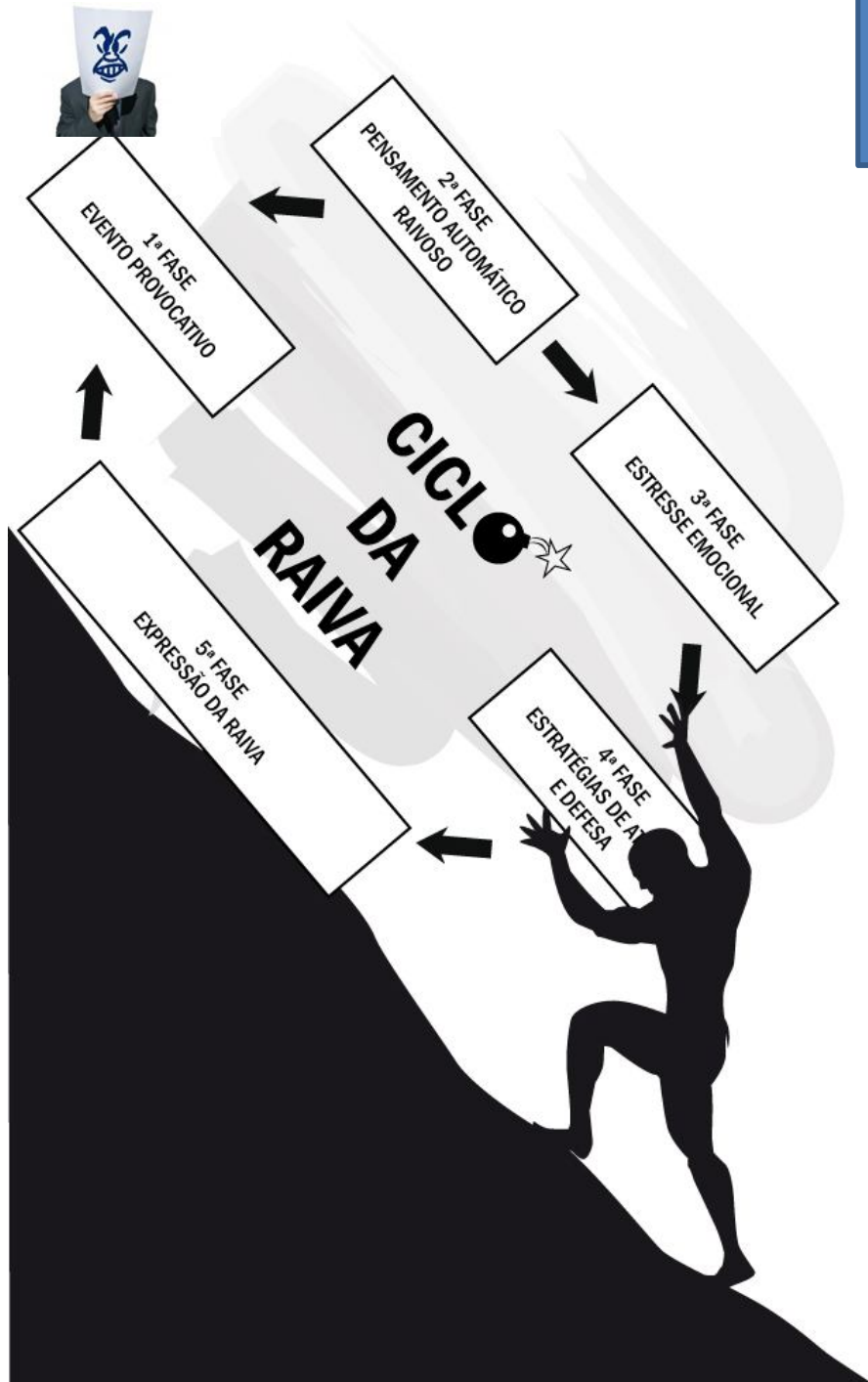
Ressignificando seu PAN?

Teste a validade do pensamento:

“ Ele esqueceu de mim e assim não sou importante para ele”.

Respondendo às seguintes questões:

1. Quais as evidências de que o pensamento é verdadeiro?
2. Há uma explicação alternativa?
3. O que de pior pode ocorrer se for verdadeiro?
4. Qual será o efeito se eu mudar meu pensamento?
5. Se outra pessoa estivesse na situação e tivesse esse pensamento, o que você diria a ela?





D - ASSERTIVO

Pensamento: “Perdi tempo por causa da desorganização do parceiro. Por outro lado, eu deveria ter confirmado antes.”

Sentimento: Irritado por estar perdendo tempo.

Comportamento 1: Aceita o pedido de desculpas, sem se desqualificar na sua importância e valor como profissional.

Comportamento 2: Se não gostou, no dia seguinte, mais calmo diz ao colega, incisivo e firme, que você se sentiu muito mal naquela situação e não quer que ela se repita. Propõe alternativas para relacionamento.



COMO SE EXPRESSAR?



Passos: Como expressar sua raiva

1. Comece com a palavra EU
2. Expresse seu sentimento
3. Fale o comportamento do outro que lhe causou a raiva
4. Expresse a consequência ou modificação que você deseja e o porquê.
5. Alinhe as expectativas e feche o acordo

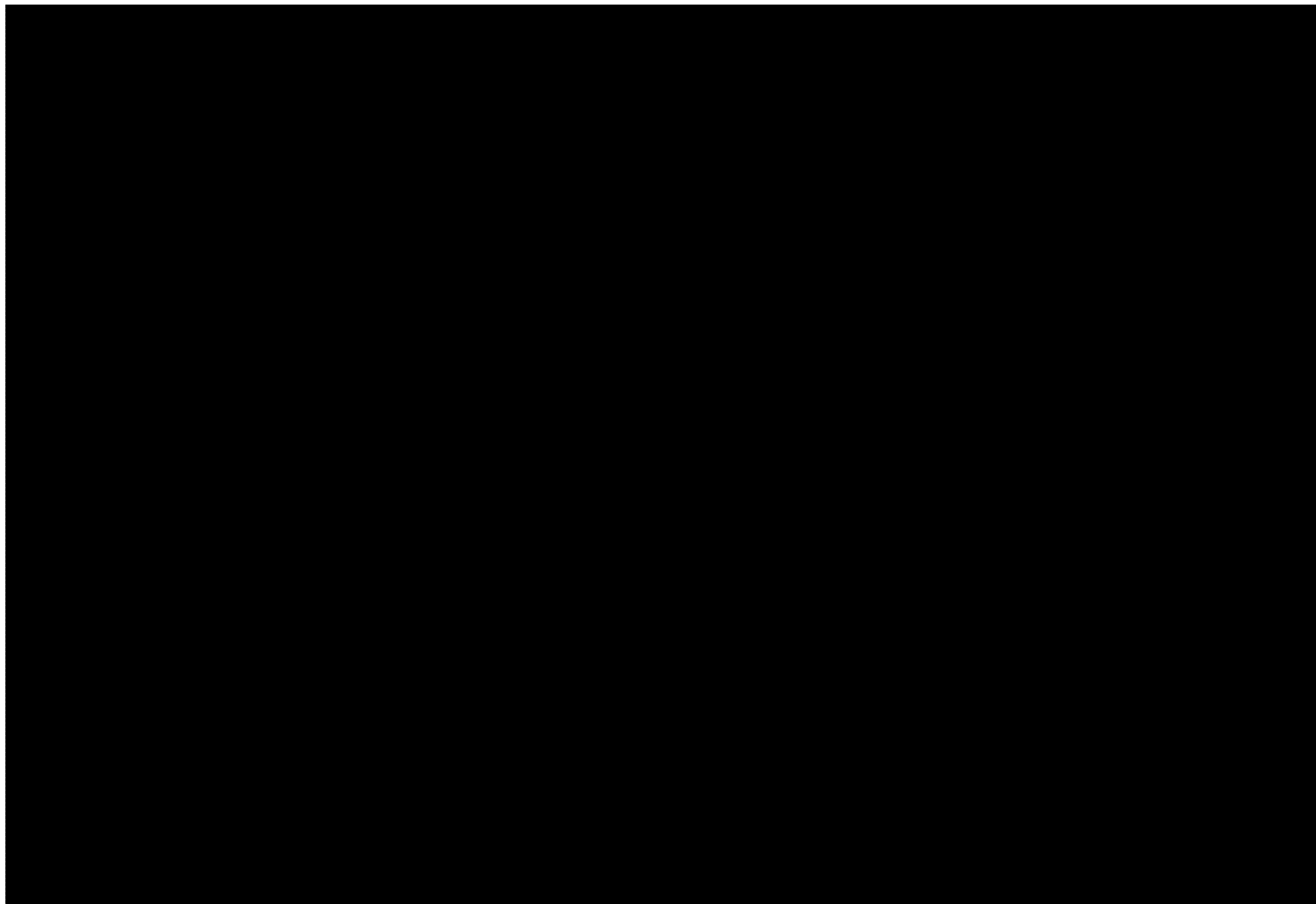


Meus direitos

1. Tomar as próprias decisões
2. Não justificar seu comportamento
3. Escolher não ser responsável pela solução dos problemas das pessoas
4. Mudar de opinião
5. Cometer enganos e ser responsável por eles
6. Dizer "não sei"
7. Ser independente da boa vontade dos outros
8. Dizer "não compreendo"
9. Dizer "não me importo"
10. Ser ouvido e ser levado a sério



Como você usa seus direitos?





Dicas para o equilíbrio emocional

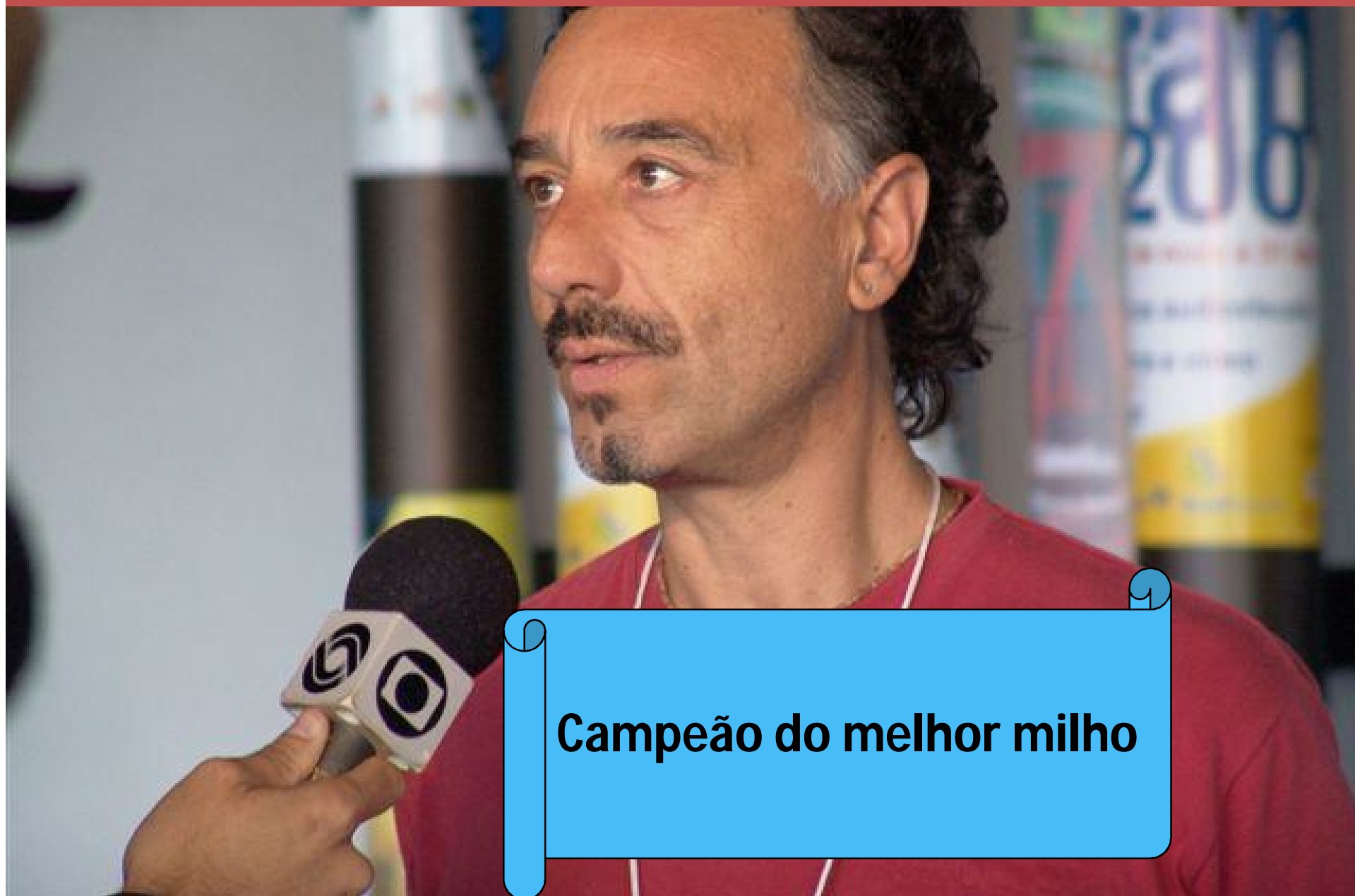
- Avalie e alinhe as expectativas: sobre si e o outro
- Promova a reciprocidade
- Perdoe a si e ao outro
- Mude crenças e pensamentos irracionais
- Seja assertivo como postura pessoal de vida
- Encare as situações geradoras da raiva
- Reduza a raiva, usando o pensamento consciente



Dicas para o equilíbrio emocional

- Não fique se justificando e nem coloque a culpa no outro
- Não deprecie a si e ao outro
- Administre a crítica, transformando-a em feedback
- Procure um acordo e a solução
- Fale sobre a raiva com alguém de confiança
- Assuma o papel de curador da dor emocional, sua e a do outro

O repórter descobriu que o fazendeiro compartilhava boa parte das melhores sementes da sua plantação de milho com os seus vizinhos.



Campeão do melhor milho

O vento apanha o pólen do milho maduro e o leva de campo para campo.

Se meus vizinhos cultivarem milho inferior ao meu, a polinização degradará continuamente a qualidade do meu milho.



RECIPROCIDADE

Se eu quiser cultivar milho bom, eu tenho que ajudá-los a cultivar o melhor milho, cedendo a eles as melhores sementes.



Coloque em sua mente esta nova crença:

"Eu posso escolher qual sentimento quero ter e decido até que ponto emoções negativas ficam comigo."



Bons pensamentos
geram
Bons sentimentos
geram
Bons comportamentos

Muito obrigada!
Vera Martins
www.assertiva.com.br
veramartins@assertiva.com.br