



Autoconsciência: um breve guia.

Seja melhor no trabalho.
Sinta-se melhor na vida.

Tornando a sua **vida melhor**

Você acha que poderia desfrutar mais do seu tempo?

Você tira proveito de seus pontos fortes e interesses pessoais?

Não estamos perguntando se há algo de errado.

Nossa pergunta é: **"Há algo que possa ser melhorado?"**.

A maioria das pessoas responderia **"sim"**.

É neste sentido que autoconsciência **pode lhe ser útil**.

O que é autoconsciência?

Lembre-se de uma situação em que você levou seu carro à oficina, para uma revisão geral. Não havia problema algum com o veículo, nenhuma peça avariada – era apenas uma revisão periódica. Mas, ao sair da oficina, seu veículo passou a rodar com uma suavidade incrível. Os mecânicos fizeram ajustes em peças que você mal conhecia, e isso fez enorme diferença.

O carro passou a ter um melhor desempenho.

De modo semelhante, ao aumentar sua autoconsciência, **você terá uma melhor performance**. Tendo descoberto seu modo de funcionamento – e as motivações para o seu comportamento –, você terá uma ideia mais clara daquilo que pode mudar ou ajustar, para poder sentir-se melhor, ou obter melhores resultados. Você descobrirá como encara a vida, como interage com as pessoas e o mundo, e com isso também compreenderá as perspectivas das demais pessoas.

Autoconsciência: definições



Consciência sobre características e sentimentos

Oxford English Dictionaries

O quanto as pessoas têm consciência de suas interações ou relacionamentos com os outros e consigo.

Sutton, A. (2016). Measuring the Effects of Self-Awareness. *Europe's Journal of Psychology*, November 2016

A compreensão de quem você é e como se comporta.

Respondente, Type and Self-Awareness survey, OPP Ltd, 2017

“ **Depois de saber como você funciona,** terá uma boa ideia do que pode mudar. ”

Por que **autoconsciência** importa?

Sucesso: eis por que autoconsciência importa.

Cada vez mais, a autoconsciência e a inteligência emocional são tidas como principais fatores que contribuem para o sucesso, tanto profissional quanto na vida cotidiana. Daniel Goleman, psicólogo e autor do best-seller *Inteligência emocional – A teoria revolucionária que redefine o que é ser inteligente*, tem dedicado grande parte de sua obra à inteligência emocional, à maneira como ela influencia o sucesso profissional, e ao papel essencial desempenhado pela autoconsciência na obtenção do sucesso.

A importância da autoconsciência na obtenção do sucesso encontra sustentação em pesquisas. Um estudo de 2009, realizado pelo Green Peak Partners, sobre as características de líderes empresariais bem-sucedidos nos EUA, concluiu que “um alto nível de autoconsciência foi considerado o mais sólido indicador de sucesso”¹.

Em uma pesquisa do **The Myers & Briggs Foundation**², os entrevistados relataram que o **aumento da autoconsciência proporcionou melhoras em:**

- **Autoconfiança**
- **Tomada de decisão**
- **Gestão de pessoas**
- **Gestão do estresse**

¹When it Comes to Business Leadership, Nice Guys Finish First, Green Peak Partners.

²Pesquisa “Type and Self-Awareness”, OPP Ltd, 2017. Das 937 pessoas entrevistadas, 71% eram mulheres, 27%, homens, e 2% eram transgêneros ou preferiram não revelar seu gênero. A faixa etária dos pesquisados variou entre 14 e 90 anos, e a média de idade dos entrevistados era de 45 anos. Os entrevistados tinham ciência de seu tipo preferencial no instrumento MBTI®.

“ Um alto nível de autoconsciência foi **considerado o mais sólido indicador de sucesso** ”

Quando se trata de Liderança, os bonzinhos terminam em primeiro lugar, Green Peak Partners



Autoconsciência e o ambiente de trabalho.

O que há de tão bom em ser autoconsciente? Em nossa pesquisa, perguntamos às pessoas sobre as vantagens da autoconsciência.



Respostas mais frequentes:

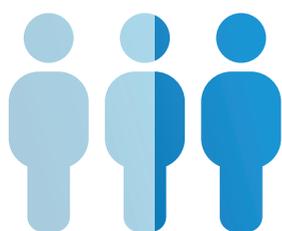
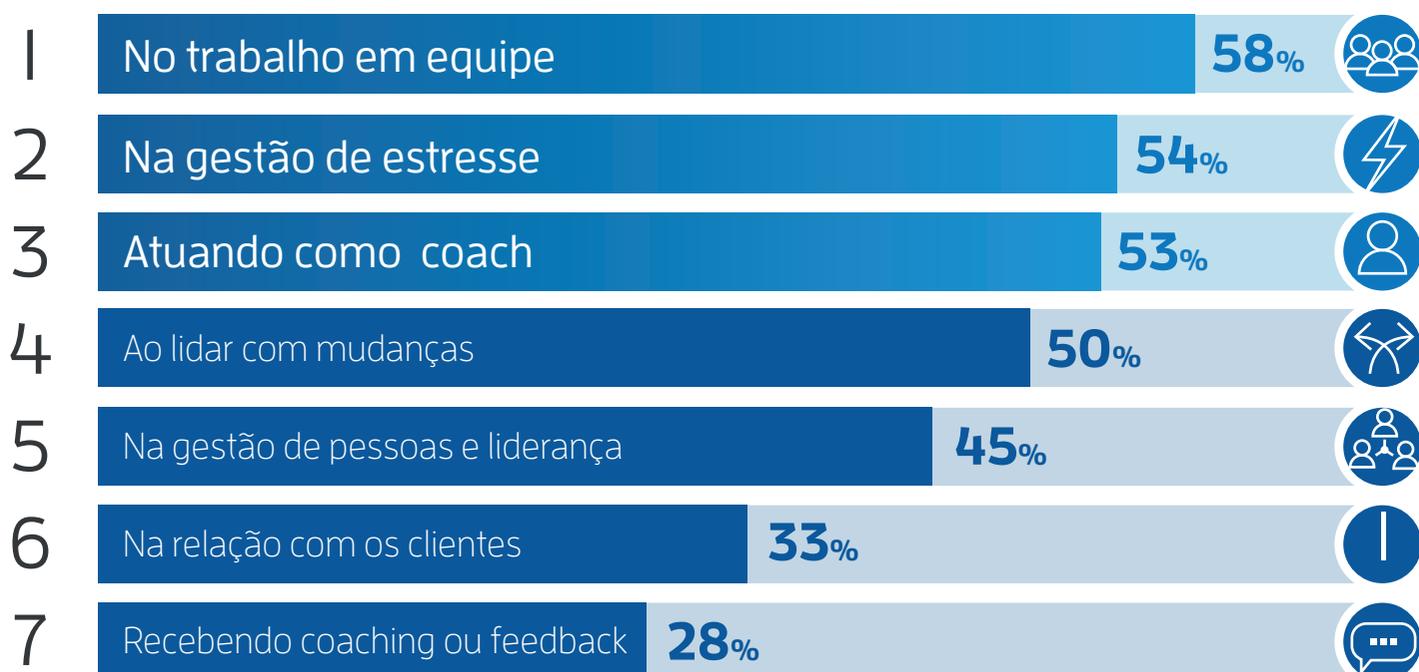
1. Compreensão das reações e motivações
2. Autogestão e gestão de pessoas
3. Habilidade para adaptar comportamentos
4. Melhora das relações
5. Crescimento Pessoal

Todas estas áreas são importantes para o desempenho no ambiente de trabalho. A autoconsciência é o primeiro passo!

Empatia **EFICAZ** Feliz
Evite erros desagradáveis
Confiança Compaixão **PAZ** Realização
Compreende **Melhora as relações** Entende as
emoções Reconhece o perigo **Autogestão** motivações
Gestão das escolhas Identifica pontos cegos Produtivo
Adapta comportamentos **CRESCIMENTO PESSOAL**
Compreende as reações

Em que área a autoconsciência é **mais útil?**

Também perguntamos às pessoas em quais áreas a autoconsciência tem se revelado mais útil:

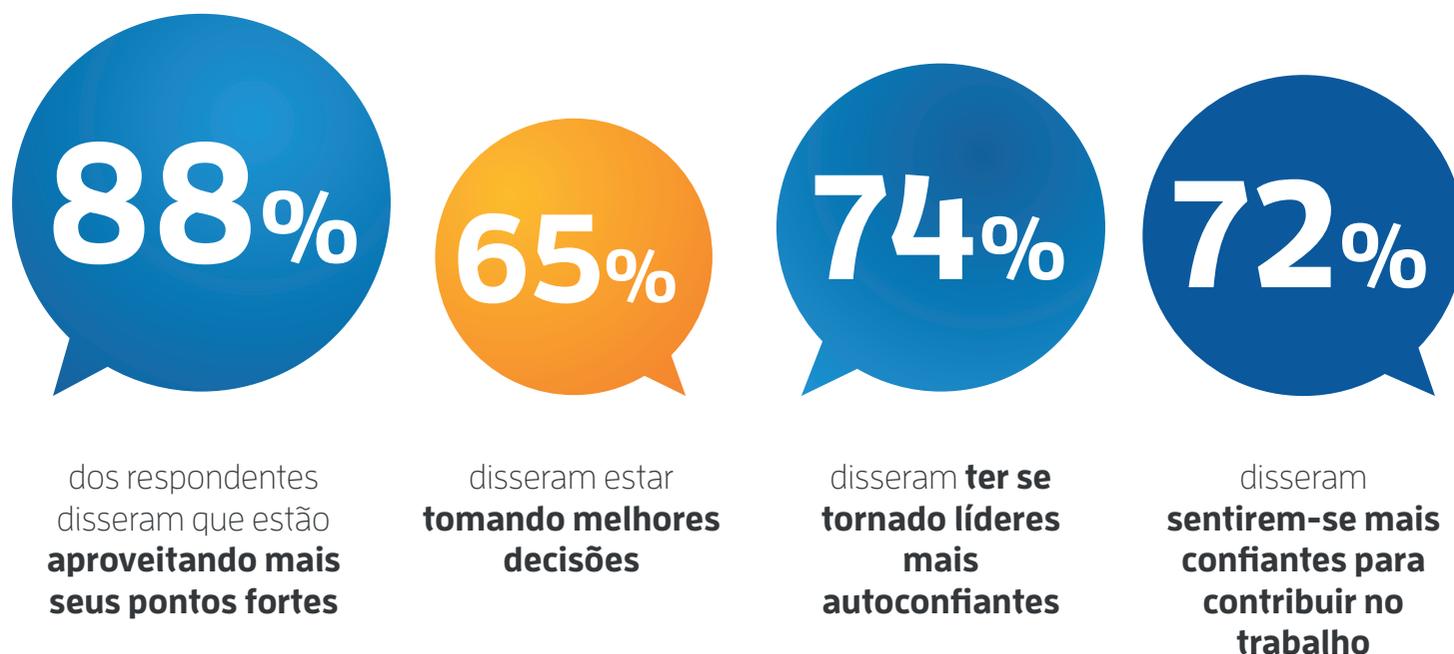


58%
No trabalho
em equipe

Quais são os **benefícios profissionais** com o aumento da autoconfiança?

O assessment MBTI® ajuda você a elevar seu nível de autoconsciência.

Em nossa pesquisa, perguntamos às pessoas que benefícios elas tiveram desde a descoberta do seu Tipo Psicológico. Seguem os principais:³





Algumas áreas em que a autoconsciência pode promover melhoras efetivas:

- Trabalho em equipe
- Tomada de decisão
- Liderança
- Compreensão sobre os outros
- Gestão de pessoas
- Autoconfiança
- Lidando com estresse
- Identificação de estresse

98%
concordam

que é importante compreender por que as pessoas se comportam de determinado modo.

Type and Self-Awareness,
OPP Ltd, 2017

Qual é a melhor forma de elevar seu nível de autoconsciência?

Veja a seguir!

Como **aumentar** **autoconsciência?**

**Há muitas maneiras de ampliar sua autoconsciência,
mas uma associação de métodos talvez seja a mais eficaz.**

Aqui estão algumas das mais citadas nas respostas à pesquisa *Type and Self-Awareness*.

1 Feedback dos pares

2 Avaliações de personalidade

3 Feedback dos familiares

Feedback dos pares foi a resposta mais comum, seguido por **avaliações de personalidade**, depois **feedback dos familiares**.

4 Feedback do gestor

5 Feedback dos clientes

6 Feedback de um grupo maior

7 Treinamento para coach

8 Ajuda profissional (exemplo: um coach)

9 Feedback dos subordinados

10 Realização das ferramentas de 360 graus

Dê o primeiro passo

Você tem interesse em descobrir o que a autoconsciência pode fazer por você ou para sua empresa? Você quer ajudar as pessoas a compreender melhor a própria personalidade e a realizar seu potencial?

Fale conosco – Vamos trabalhar para descobrir qual deve ser o seu primeiro passo. Podemos ajudar você a:

- **Identificar seus objetivos** ou os objetivos da organização
- **Compreender a ligação** entre autoconsciência e assessments de diagnóstico de personalidade
- **Criar uma solução** para desenvolvimento de pessoas
- **Se tornar um profissional qualificado** em assessments de diagnóstico de personalidade

Nossos consultores possuem vasta experiência organizacional e competência para oferecer uma solução apropriada a você e a seus funcionários.





Autoconsciência

É o primeiro passo para se tornar melhor – no trabalho e na vida.

- Sinta-se mais confiante
- Compreenda as reações
- Tome melhores decisões
- Aproveite melhor seus pontos fortes
- Seja um líder ainda melhor
- Compreenda as pessoas



Saiba mais sobre como o aumento da autoconsciência pode melhorar a performance, tanto profissional quanto pessoal. Leia este guia e fale conosco – somos especialistas em desenvolvimento humano..