MINDFULNESS NO TRABALHO

Tudo que você precisa saber sobre o assunto e como aplicar na prática o mindfulness no ambiente de trabalho e no home office

MATRIX

TORUS
DESENVOLVIMENTO HUMANO

O QUE TEM NESTE E-BOOK

Definições	04
Cenário Mundial	07
Práticas de Mindfulness	15
Tendências Mundiais	36
Resultados	40
Como aprender mais	42

QUEM SOU EU

Patricia Calazans

Instagram @patycalazans

Whatsapp 11994929372

Mentora, escritora, trainer e consultora em desenvolvimento humano. Fundadora da Torus Desenvolvimento Humano.

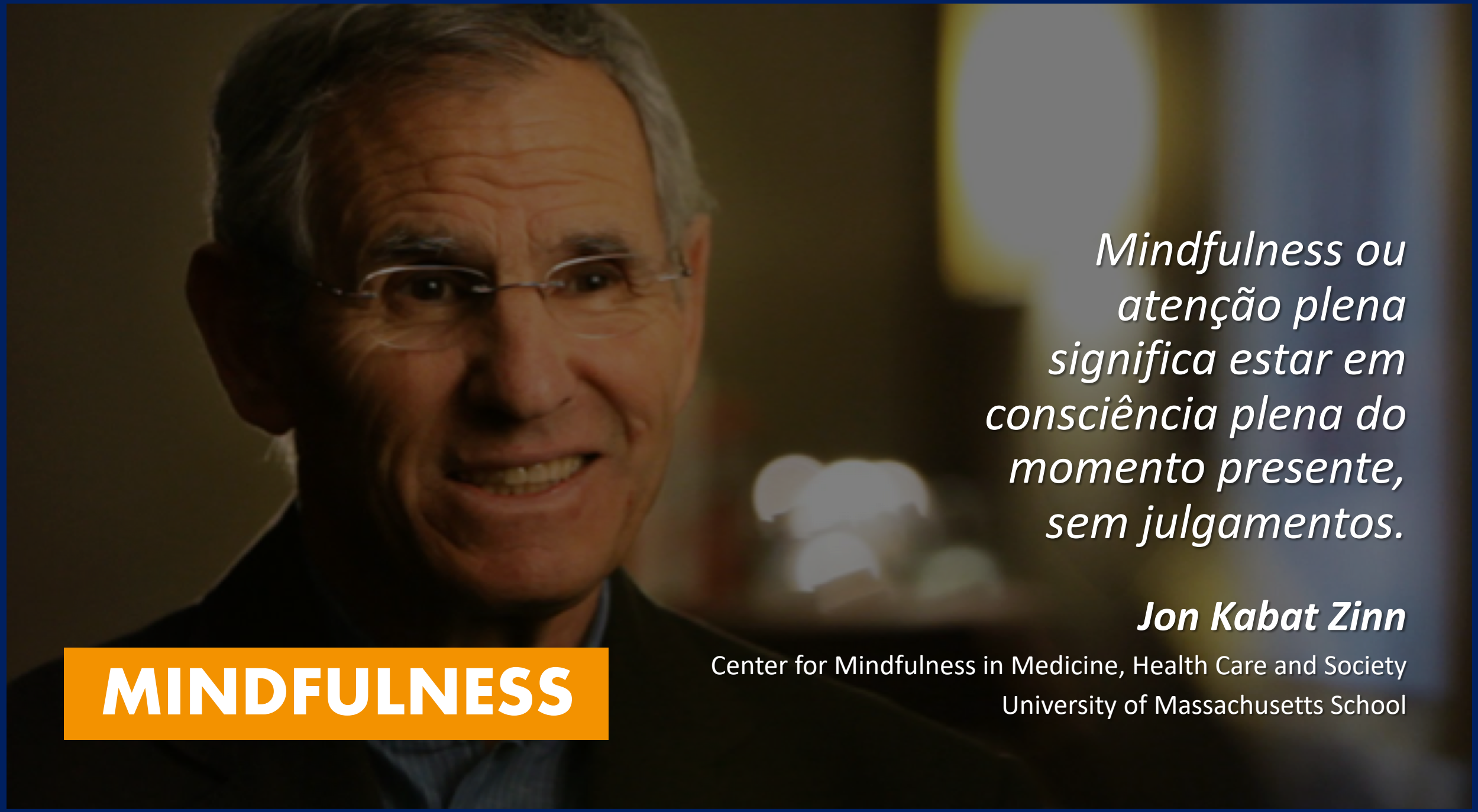
Vive seu propósito de impulsionar movimentos de transformação de pessoas e empresas através do autoconhecimento e da conexão sistêmica do indivíduo com o todo, para construção de um mundo com mais plenitude, prosperidade e propósito.

Possui diversas formações na área do desenvolvimento humano, como: Coaching e Executive Coaching, Mentoring, DISC, Eneagrama, Eneacoaching, Master Practitioner em PNL, Hipnose Clássica e Ericksoniana, Rebirthing, Mindfulness Master Trainer, Meditação, Reiki, Constelação Sistêmica Familiar e Organizacional, Gamificação e Design Thinking.

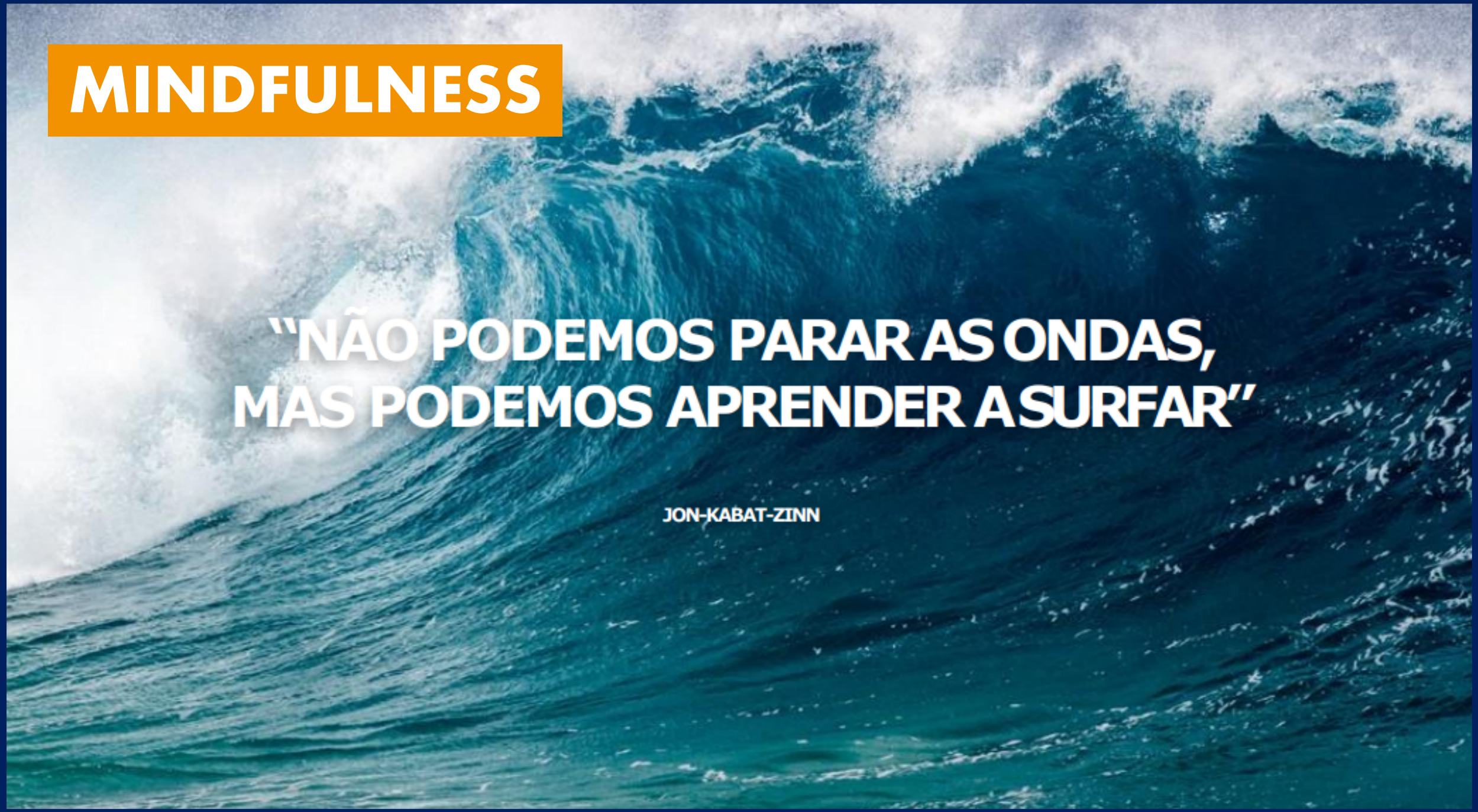
Extensão Universitária em Mindfulness pela PUCRS e certificada pela The Strategic Academy of Mindfulness. Facilitadora de Jogos Corporativos, como: Jogo do Herói, Purpose Mining Game, Jogo da Empatia e Explorers Game.

MBA Administração com Ênfase em Gestão pela FGV Fundação Getúlio Vargas. Utiliza sua experiência de quase 20 anos como líder e diretora de times de relacionamento a clientes, treinamento e qualidade em empresas de pequeno, médio e grande porte. Atuou em empresas como: Natura, Engie, Banco Itaú, Cielo, BV, Atento, Tivit, Claro, TIM, Vivo, Axoon, TSA, AES Eletropaulo, UOL, Sulamerica, Santander, Citibank e Credicard, etc.

É autora de 6 obras pela Matrix Editora: Mindfulness, Brincando de Mindfulness, Mindfulness no Trabalho, Constelações Sistêmicas, Eneagrama e A Jornada dos Heróis.


Mindfulness ou atenção plena significa estar em consciência plena do momento presente, sem julgamentos.
Jon Kabat Zinn
Center for Mindfulness in Medicine, Health Care and Society
University of Massachusetts School
MINDFULNESS

MINDFULNESS



COMO VOCÊ VÊ O TRABALHO
DAQUI A 30 ANOS?
2050

CENÁRIO MUNDIAL

O tema **futuro do trabalho** tem sido presença constante na pauta do **Fórum Econômico Mundial**, em Davos (Suíça), nos últimos anos. São diversos pontos de vista apresentados pelas autoridades mundiais.

"Alguns temem que os robôs destruam muitos empregos, enquanto os otimistas olham para um futuro de workplaces mais benevolentes onde as habilidades humanas dominam e os trabalhadores são liberados das tarefas mundanas" - comenta Allen Blue, cofundador e VP de gerenciamento de produtos do LinkedIn.

CENÁRIO MUNDIAL

Serão eliminados 6 milhões de empregos, em contrapartida da criação de novos 24 milhões em até 10 anos – segundo previsão do fórum.

Isso significa que muitas funções até então exercidas por humanos serão desempenhadas por máquinas ou robôs, enquanto que, para as novas funções, será necessário o desenvolvimento de habilidades de relevância como as famosas ***Soft Skills.***

FUTURO DO TRABALHO

Estudo da Consultoria McKinsey & Co identificou grandes mudanças que estão ocorrendo na valorização das competências dos profissionais no futuro:

-25%
Inserção de dados ou funções básicas

-2%
Operação de equipamentos, inspeção e monitoramento

+11%
Funções de alta cognição, atividade e interpretação

+47%
Funções que exigem competências emocionais, sociais, liderança, empreendedorismo e autonomia

+141%
Funções baseadas em competências digitais e tecnológicas

2030

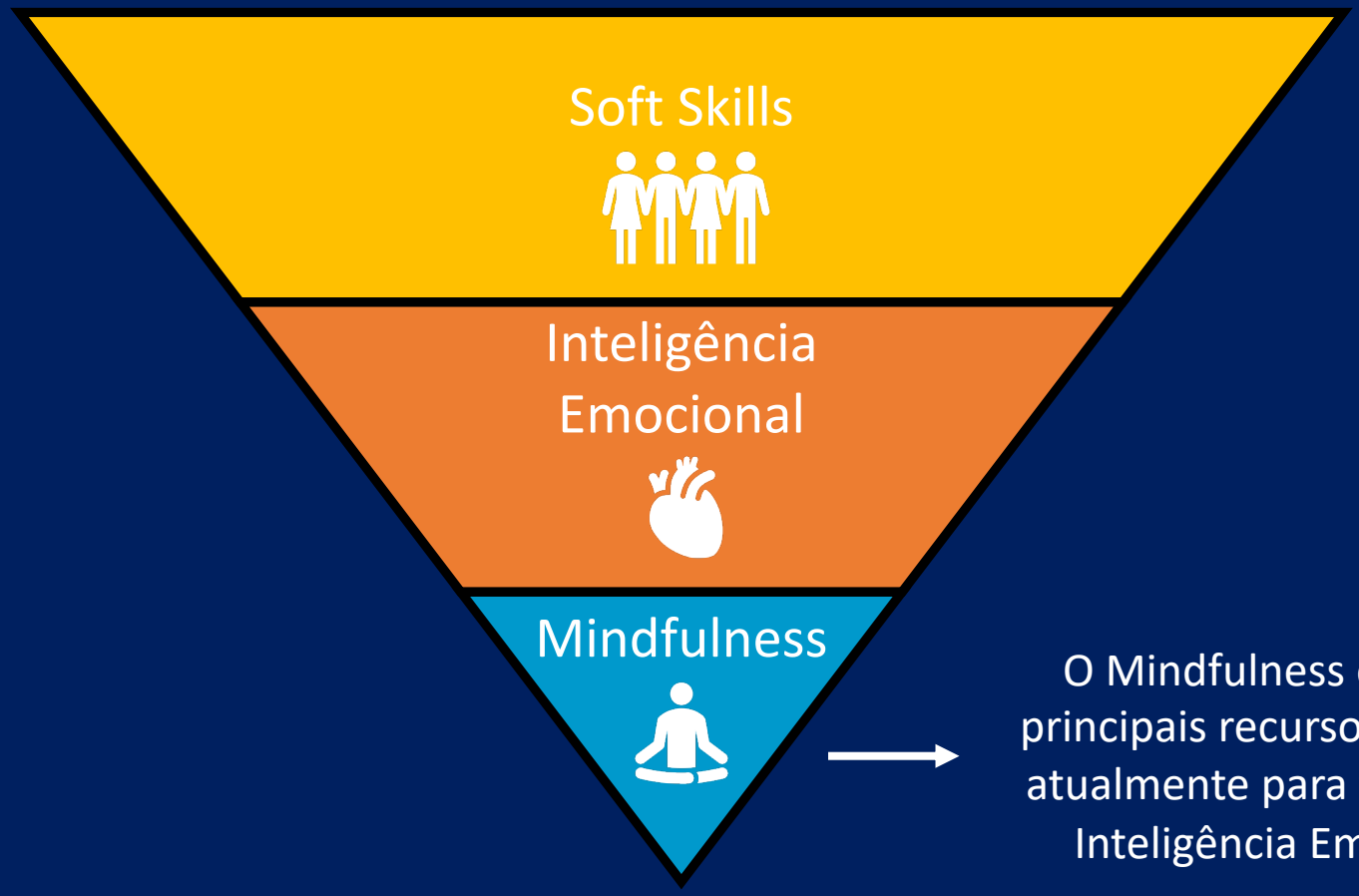
SOFT SKILLS

Soft Skills são habilidades comportamentais nos relacionamentos e interações humanas.

Criatividade, antes classificada como a última dentre as top 10, agora está em 3º lugar na lista. Esse atributo exclusivamente humano, na era dos robôs, é mais cobiçado do que nunca!

A relevância das ***soft skills*** não tem a ver com só a personalidade de cada indivíduo. Habilidades como a **Inteligência Emocional** podem ser desenvolvidas com a aplicação de metodologias, práticas e cursos voltados a essa área do desenvolvimento humano, tão valiosas a qualquer profissional do futuro, seja ele funcionário ou autônomo.

RELAÇÃO SOFT SKILLS E MINDFULNESS



O Mindfulness é um dos principais recursos utilizados atualmente para trabalhar a Inteligência Emocional.

SOFT SKILL - INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

Se conhecer e ter consciência das suas próprias emoções

Autoconhecimento

Conhecer e utilizar práticas como o mindfulness para autorregulação das suas emoções

Autorregulação

Capacidade de se manter motivado, confiante e ter um olhar positivo diante dos acontecimentos

Automotivação

Sensibilidade as emoções das pessoas e abertura para olhar novas perspectivas

Empatia

Desenvolver relacionamentos autênticos, construindo uma rede de colaboração

Habilidades Sociais

PILOTO AUTOMÁTICO

Um estudo da Universidade de Harvard aponta que em **46,9%** do nosso tempo estamos vivemos no **piloto automático**, ou seja, quase metade da vida a nossa mente está vagando.

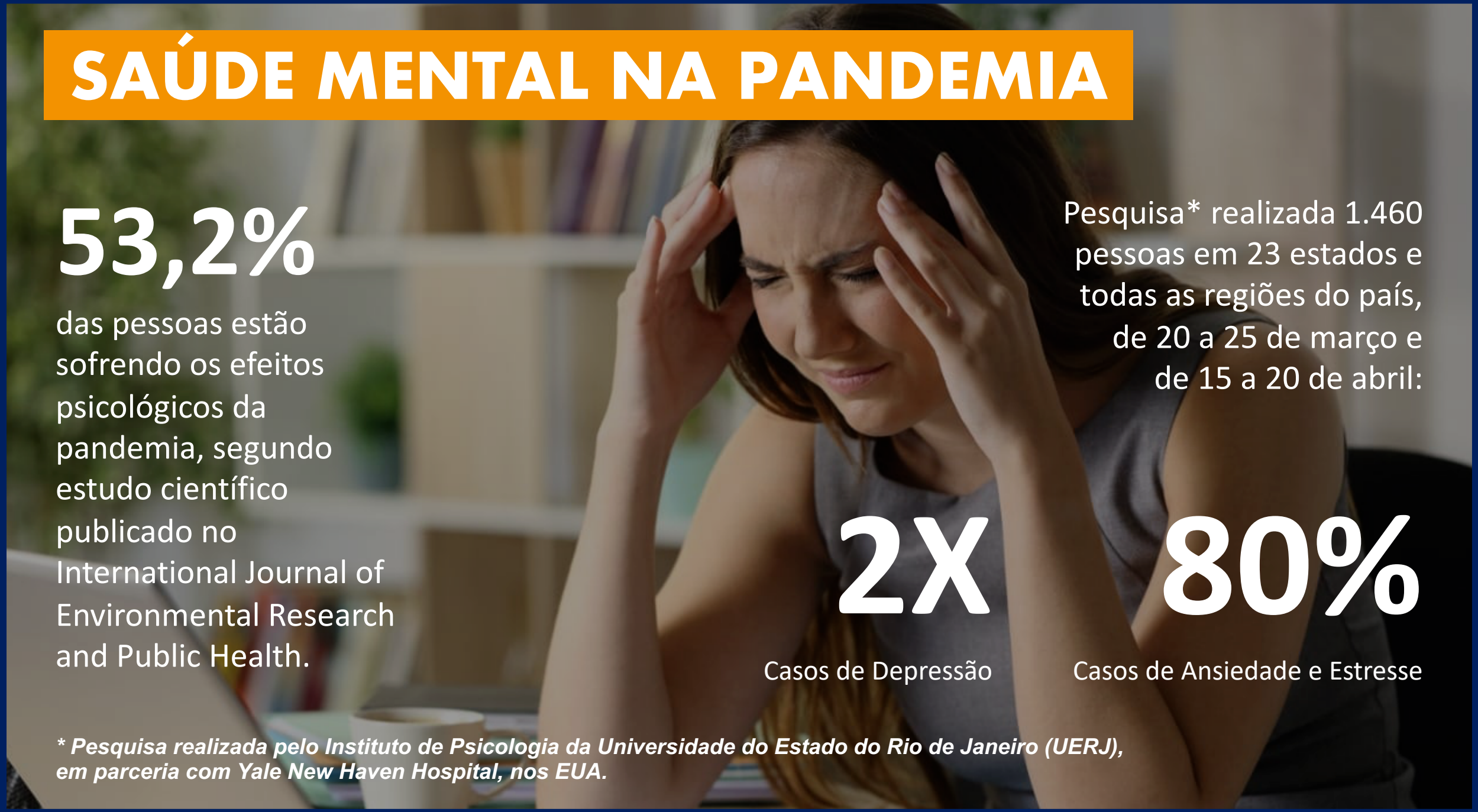
A neurociência demonstra que mant**er atenção no momento presente** nos aproxima da felicidade e da sensação de bem-estar, ampliando também a produtividade. Quem trabalha no piloto automático toma decisões piores e usa pouco a criatividade.

Uma maneira de reverter isso é incluir práticas de **mindfulness no trabalho** para treinar a **atenção plena ao momento presente.**

Quem explica é da psicóloga e pesquisadora da Universidade de Harvard (EUA) Ellen Langer:

"Ao deixar de viver no automático, a pessoa fica mais atenta ao seu cotidiano, o que gera novas ideias, ampliando sua criatividade", diz ela.

SAÚDE MENTAL NA PANDEMIA



53,2%

das pessoas estão sofrendo os efeitos psicológicos da pandemia, segundo estudo científico publicado no International Journal of Environmental Research and Public Health.

Pesquisa* realizada 1.460 pessoas em 23 estados e todas as regiões do país, de 20 a 25 de março e de 15 a 20 de abril:

2X

Casos de Depressão

80%

Casos de Ansiedade e Estresse

**** Pesquisa realizada pelo Instituto de Psicologia da Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ), em parceria com Yale New Haven Hospital, nos EUA.***

PRÁTICAS
MINDFULNES NO TRABALHO
E HOME OFFICE

Qual é o seu nível de Atenção Plena?

http://www.torusdh.com.br/quizatencaoplena

PATRICIA CALAZANS
MINDFULNESS
NO TRABALHO
100 exercícios para aumentar sua produtividade e foco nos negócios
MATRIX

SISTEMA

“Uma vez perfeita a respiração, tudo o mais entra nos eixos. E toda a mudança que acontecer, acontecerá através da mudança em sua respiração”.
Osho

Centro da Mente (Medo)

Emoção Básica

EMOCIONÁRIO (PORTUGUESE EDITION)

Medo

Também conhecido como “temor”.

O medo surge quando você acredita que vai sofrer algum tipo de dano.

Quando o medo aumenta demais, ele se converte em pavor e você perde o controle. O medo pode servir para nos deixar alerta diante do perigo. Já o pavor nos paralisa e nos impede de pensar.

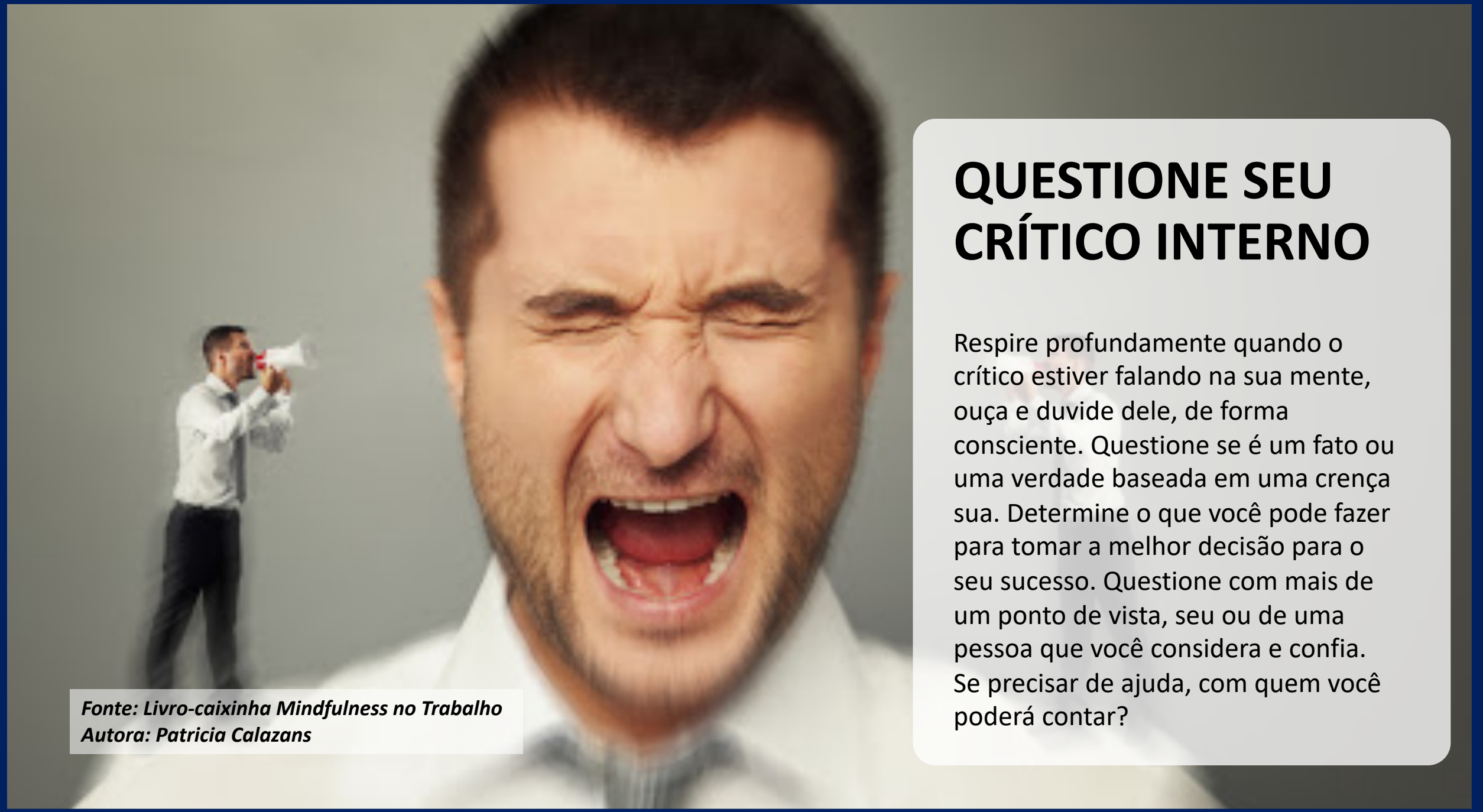
O que acontece quando sentimos medo?

Os olhos ficam maiores para podermos ver melhor. Além disso, o coração bombeia mais sangue para as pernas para podermos fugir, como se estivéssemos sendo perseguidos por um dragão.

Em falta – Situações de Risco

Em equilíbrio – Protege a Vida

Em excesso – Congela a Vida



QUESTIONE SEU CRÍTICO INTERNO

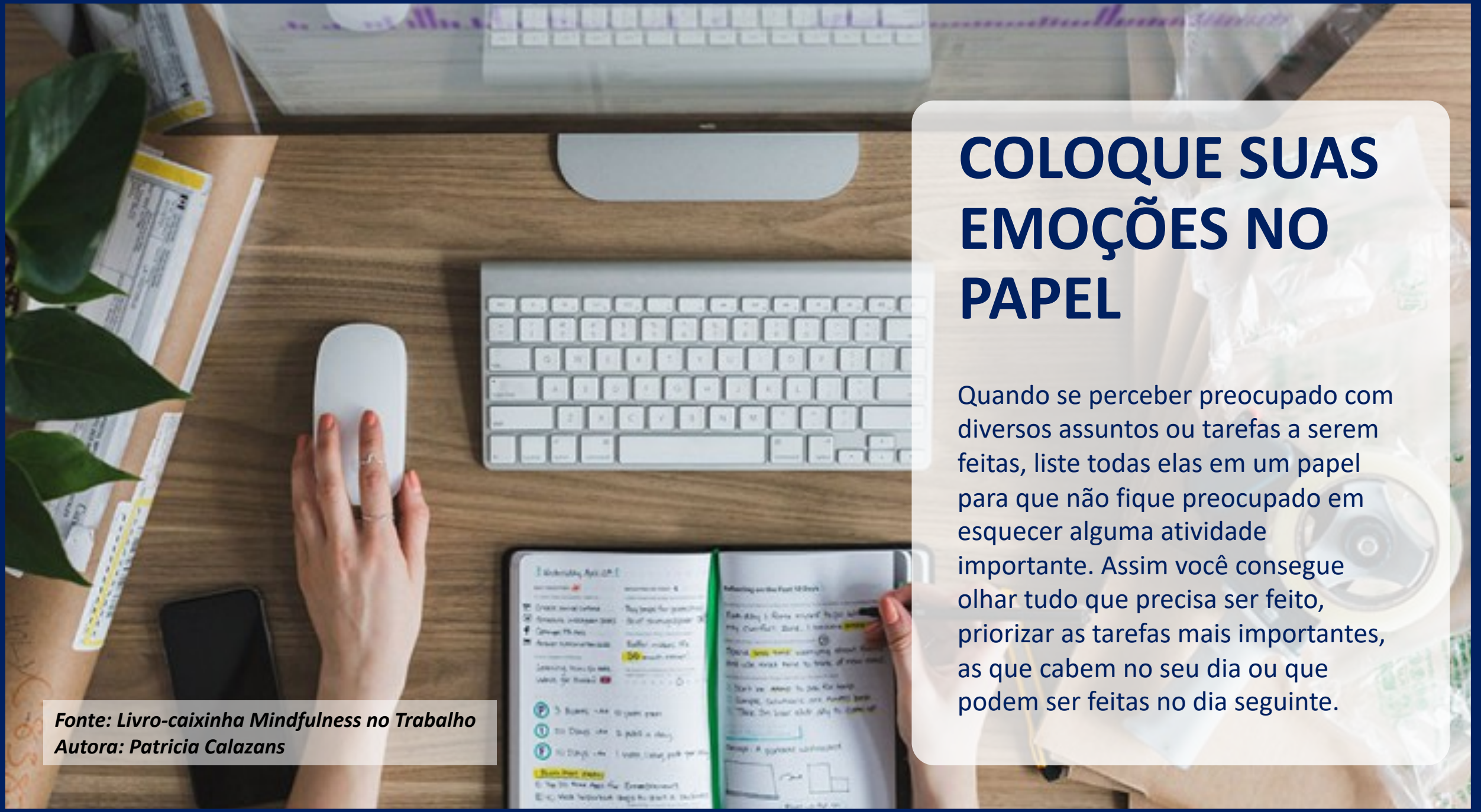
Respire profundamente quando o crítico estiver falando na sua mente, ouça e duvide dele, de forma consciente. Questione se é um fato ou uma verdade baseada em uma crença sua. Determine o que você pode fazer para tomar a melhor decisão para o seu sucesso. Questione com mais de um ponto de vista, seu ou de uma pessoa que você considera e confia. Se precisar de ajuda, com quem você poderá contar?

Fonte: Livro-caixinha Mindfulness no Trabalho
Autora: Patricia Calazans

EVITE A EXPRESSÃO “E SE”

Quando tudo está bem, você é daqueles que se pergunta "e se", antecipando que algo pode dar errado? Se sim, busque evitar esse hábito de forma consciente pois pensar em cenários futuros aumenta a ansiedade. Existem infinitas possibilidades de como as coisas podem acontecer, portanto, para que ficar pensando no pior? Tome decisões de acordo com sua experiência e acredite no seu potencial.

Fonte: Livro-caixinha Mindfulness no Trabalho
Autora: Patricia Calazans



COLOQUE SUAS EMOÇÕES NO PAPEL

Quando se perceber preocupado com diversos assuntos ou tarefas a serem feitas, liste todas elas em um papel para que não fique preocupado em esquecer alguma atividade importante. Assim você consegue olhar tudo que precisa ser feito, priorizar as tarefas mais importantes, as que cabem no seu dia ou que podem ser feitas no dia seguinte.

Fonte: Livro-caixinha Mindfulness no Trabalho
Autora: Patricia Calazans

Centro do Coração (Tristeza)

Emoção Básica

EMOCIONÁRIO (PORTUGUESE EDITION)

Tristeza

A tristeza é a diminuição geral de nossa energia e de nosso estado de ânimo. Quando estamos tristes, perdemos o apetite, as forças, o desejo, a motivação, a vontade de viver.

A tristeza é como um véu que envolve a nossa vida e a torna cinzenta.

O que causa tristeza?

As pessoas não ficam tristes pelos mesmos motivos. Porém, é comum sentir tristeza quando nos decepcionamos ou perdemos algo que era importante para nós. Imagine que você precise se mudar para outra cidade. É provável que a perspectiva de novidade até desperte a sua curiosidade, mas você sentirá tristeza pelos amigos que vai deixar para trás.

Em falta – Falta de Empatia e Compaixão

Em equilíbrio – Conexão e Sentido da Vida

Em excesso – Estado Depressivo

FUJA DAS RECLAMAÇÕES

Evite participar daqueles grupos que se juntam para reclamar, falar mal de pessoas ou falar apenas sobre situações difíceis e negativas no trabalho. Procure mudar o foco e treinar seu olhar para as coisas boas e que estão fluindo bem.

Fonte: Livro-caixinha Mindfulness no Trabalho
Autora: Patricia Calazans

PRATIQUE A AUTOCOMPAIXÃO

Autocompaixão é compreender a si mesmo e não se julgar. Como você reage a si mesmo e á sua vida? Quais são as consequências de ser não exigente consigo mesmo? Você se sente mais motivado ou mais triste? Como você se sentiria se pudesse se aceitar verdadeiramente?

Fonte: Livro-caixinha Mindfulness no Trabalho
Autora: Patricia Calazans

OUÇA COM ATENÇÃO PLENA

Escolha uma música e realmente ouça-a até o final sem pensar nela. Procure não deixar sua mente divagar para as coisas que você se lembra ao ouvi-la, para os julgamentos sobre a música ou sobre a letra. Apenas permita que a música flua através dos seus ouvidos. Aproveite esta experiência!

Fonte: Livro-caixinha Mindfulness no Trabalho
Autora: Patricia Calazans

Centro do Corpo (Raiva)

Emoção Básica

EMOCIONÁRIO (PORTUGUESE EDITION)

Raiva

Também conhecida como “ira”, “cólera” ou “fúria”.

A raiva é passageira: ela nos domina e depois vai embora quase sem percebermos. Em geral, sentimos raiva em situações que consideramos injustas ou que ameaçam o nosso bem-estar.

A raiva serve para alguma coisa?

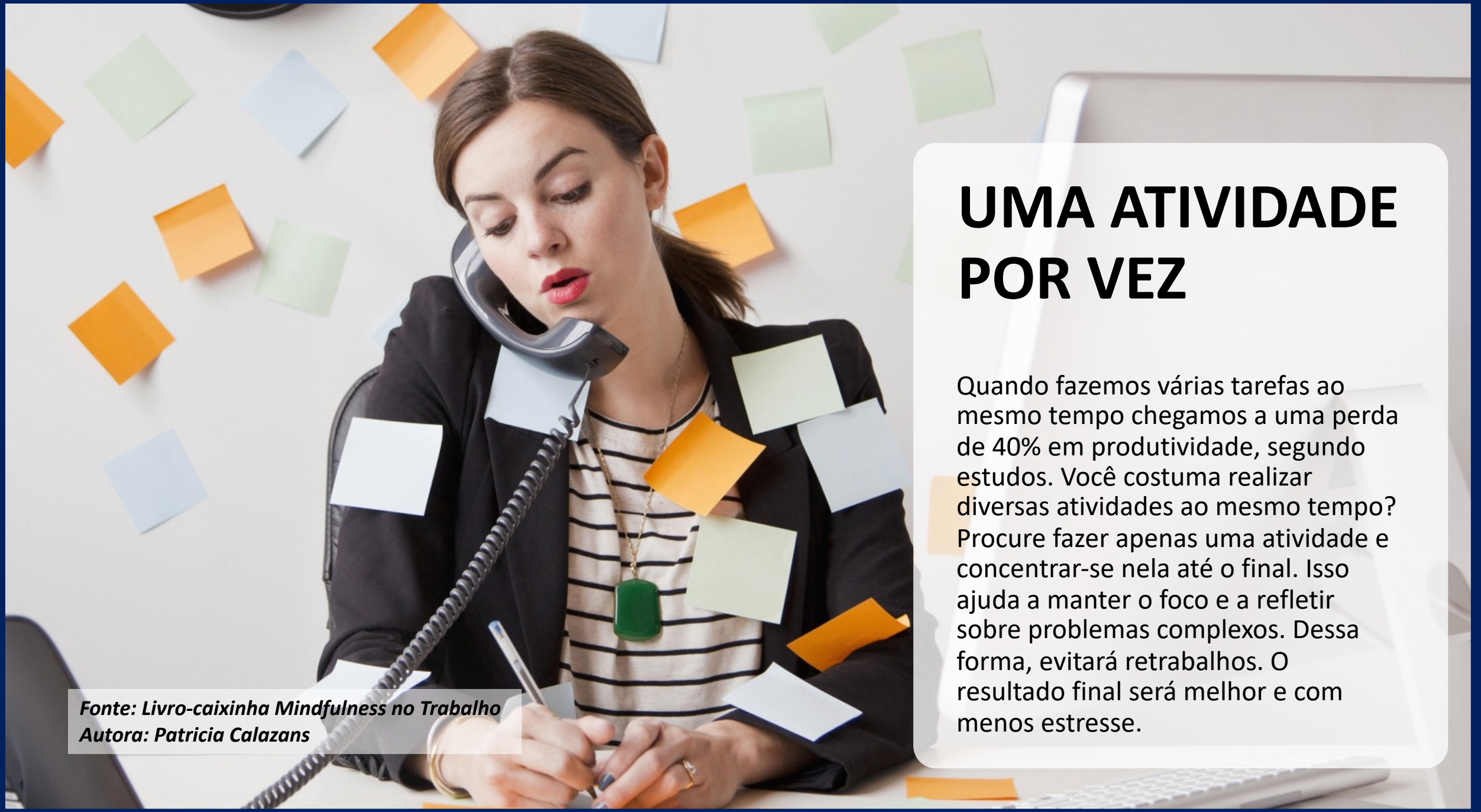
A raiva nos avisa que estamos diante de injustiças ou agressões e nos dá a energia necessária para agir. No entanto, ela bloqueia nossa capacidade de pensar com clareza e pode nos fazer reagir como um animal sendo atacado.

Mas como não vivemos entre animais selvagens, essas reações podem nos meter em encrencas. Por isso, é melhor evitar que a raiva assuma o controle nos momentos em que, por exemplo, sentimos um pouquinho de **irritação**.

Em falta – Apatia

Em equilíbrio – Energia de Ação

Em excesso – Agressividade



UMA ATIVIDADE POR VEZ

Quando fazemos várias tarefas ao mesmo tempo chegamos a uma perda de 40% em produtividade, segundo estudos. Você costuma realizar diversas atividades ao mesmo tempo? Procure fazer apenas uma atividade e concentrar-se nela até o final. Isso ajuda a manter o foco e a refletir sobre problemas complexos. Dessa forma, evitará retrabalhos. O resultado final será melhor e com menos estresse.

Fonte: Livro-caixinha Mindfulness no Trabalho
Autora: Patricia Calazans

OMBROS TENSOS OU RELAXADOS

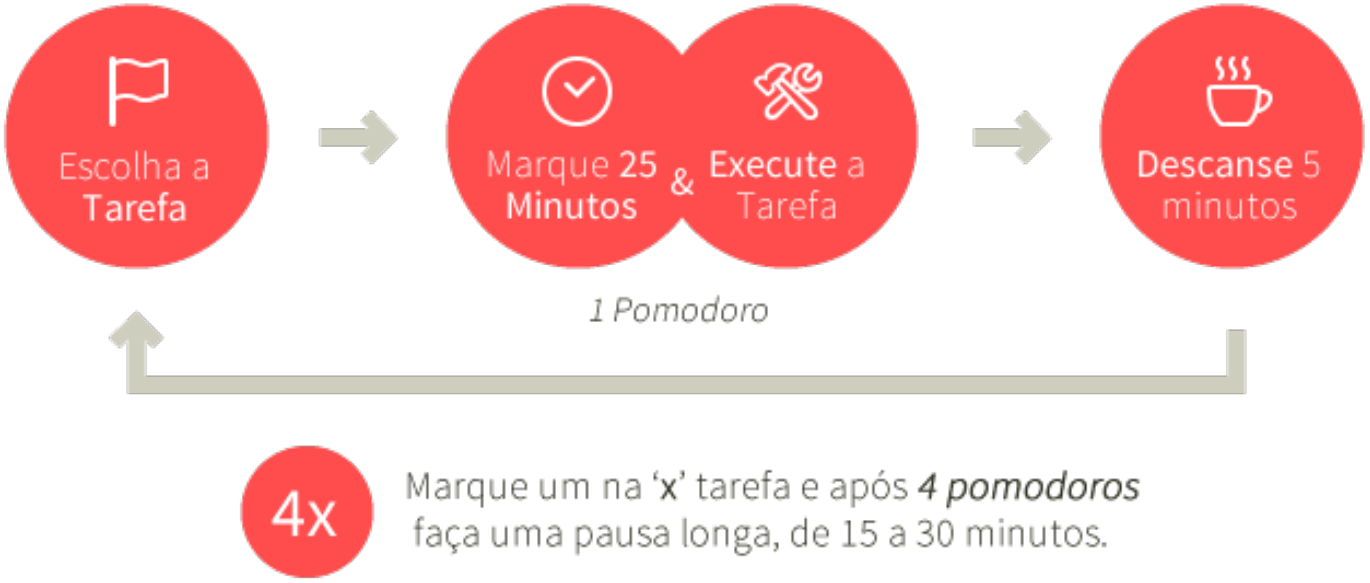
De vez em quando, coloque atenção nos seus ombros e relaxe-os. Muitas vezes ficamos com os ombros tensos sem perceber, em especial nos momentos de pressa e tensão. Dar atenção aos ombros reduz a tensão física e favorece o relaxamento mental.

Fonte: Livro-caixinha Mindfulness no Trabalho
Autora: Patricia Calazans

FAÇA PAUSAS

Fazer pequenas pausas de 5 minutos a cada 25 minutos de trabalho (técnica pomodoro) ajuda bastante a nos concentrar melhor no que estamos fazendo e a trazer a atenção ao momento presente. Nesta pausa você pode se levantar e fazer algum exercício, como caminhada, alongamento ou algo que o ajude a relaxar e trazer a atenção ao seu corpo.

Fonte: Livro-caixinha Mindfulness no Trabalho
Autora: Patricia Calazans



4x Marque um na 'x' tarefa e após *4 pomodoros* faça uma pausa longa, de 15 a 30 minutos.

TENDÊNCIAS MUNDIAIS

MINDFULNESS NA IBM

- *“Temos pessoas treinadas e capacitadas para aplicar essas atividades nas filiais da IBM. Desde que começamos, 96 funcionários já passaram pelo treinamento de 8 semanas”* conta Natasha Bontempi, instrutora de mindfulness da IBM.
- Entre as melhorias na qualidade de vida dos praticantes estão o aumento da criatividade, da memória e da rapidez em obter respostas para problemas complexos. *“Na IBM, no início houve até uma certa resistência, o que é normal, porque as pessoas tendem a associar com religião, espiritualidade ou esoterismo, mas depois elas veem que não é nada disso”,* conta Natasha. O mindfulness aumenta as conexões entre os neurônios e promove o autoconhecimento e a empatia. *“Notamos melhorias nos relacionamentos profissionais e pessoais e houve até benefícios em casos de doenças crônicas”*, afirma.

MINDFULNESS NA INTEL

- Após as 19 sessões vivenciadas por aproximadamente 1.500 funcionários, os relatos não poderiam ser melhores. Dentre diversos fatores, foi destacado que o estresse diminuiu enquanto o contentamento entre os colaboradores cresceu muito.
- Essas grandes empresas enxergaram nessa prática uma possibilidade para, além de ampliar seus resultados, tornar as pessoas melhores e mais engajadas.

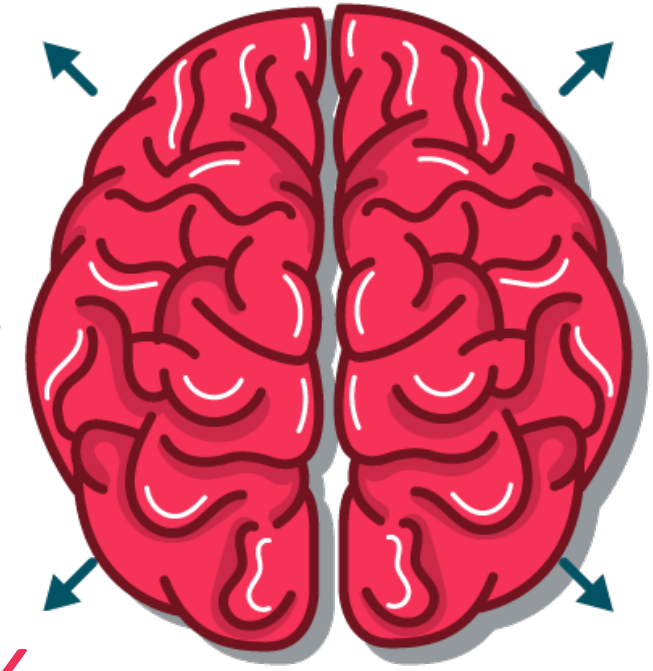
MINDFULNESS NA GOOGLE

- Uma das empresas que tem ditado tendências como a Google também não poderia ficar de fora. O famoso programa desenvolvido dentro da empresa é o SEARCH INSIDE YOURSELF é um programa que ensina Mindfulness, Neurociência e Inteligência Emocional para Lideres, que resulta em alta performance sustentável, forte colaboração e liderança eficaz.
- Tem como objetivo ajudar os líderes a intensificar seu foco, gerenciar o estresse, estimular a criatividade e melhorar a resiliência. Por meio do nosso programa, desenvolvem habilidades de autoconsciência, comunicação e liderança, para que possa prosperar em sua vida pessoal e profissional.
- A companhia conta com um responsável pelo treinamento no Vale do Silício, Chade-Meng Tan. Ele tem o objetivo de tornar os funcionários mais felizes e engajá-los para que produzam cada vez mais, por meio do mindfulness.

RESULTADOS

89%
Redução dos níveis de estresse

91%
Desenvolvimento da habilidade de permanecer calmo



91%
Desenvolvimento de clareza mental

73%
Paradigma de liderança modificado

79%
Aumento dos níveis de energia e disposição

85%
Desenvolvimento da habilidade de conexão com pessoas

Search Inside Yourself
Certified Program

AMPLIE SEUS CONHECIMENTOS
E PRÁTICAS DE MINDFULNESS

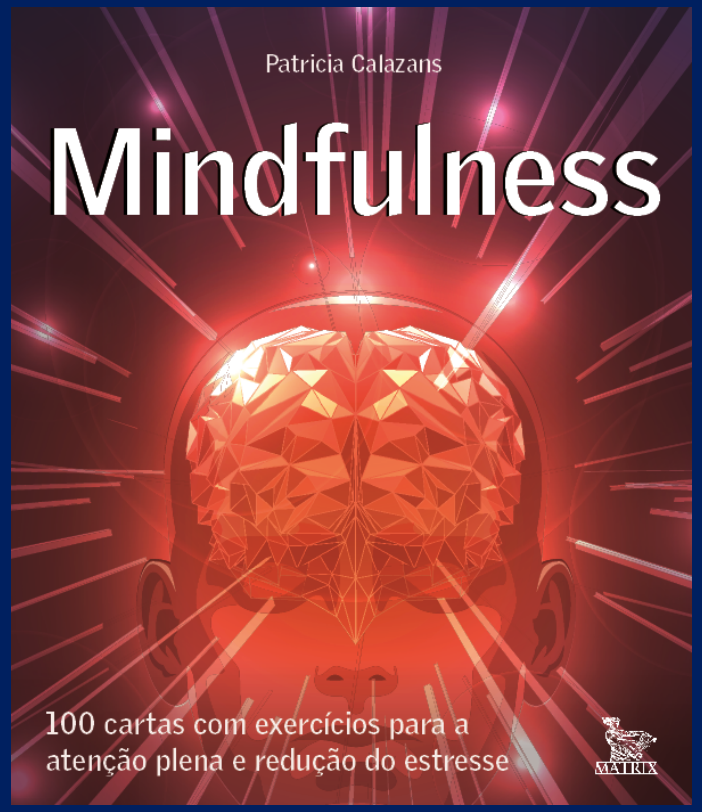
MINDFULNESS NO TRABALHO

Livro-caixinha: Mindfulness no Trabalho
100 exercícios para aumentar sua produtividade e foco nos negócios
Autora: Patricia Calazans
Matrix Editora

Vivemos em um mundo de constantes mudanças e incertezas, com um volume de demandas, estímulos e distrações crescendo a cada dia, gerando ansiedade, caos e estresse em nossa mente. Um estudo da Universidade de Harvard aponta que em 46,9% do nosso tempo não estamos prestando atenção ao que estamos fazendo.

A neurociência demonstra que manter a atenção no momento presente nos aproxima da felicidade e da sensação de bem-estar, ampliando também a produtividade no trabalho. Por isso o mindfulness é importante no trabalho. É a principal ferramenta que nos possibilita a prática de atenção ao momento presente até que ela se torne um hábito. Fortalece as áreas do cérebro ligadas a atenção, foco, raciocínio lógico, memória, autoconsciência e regulação emocional.

MINDFULNESS

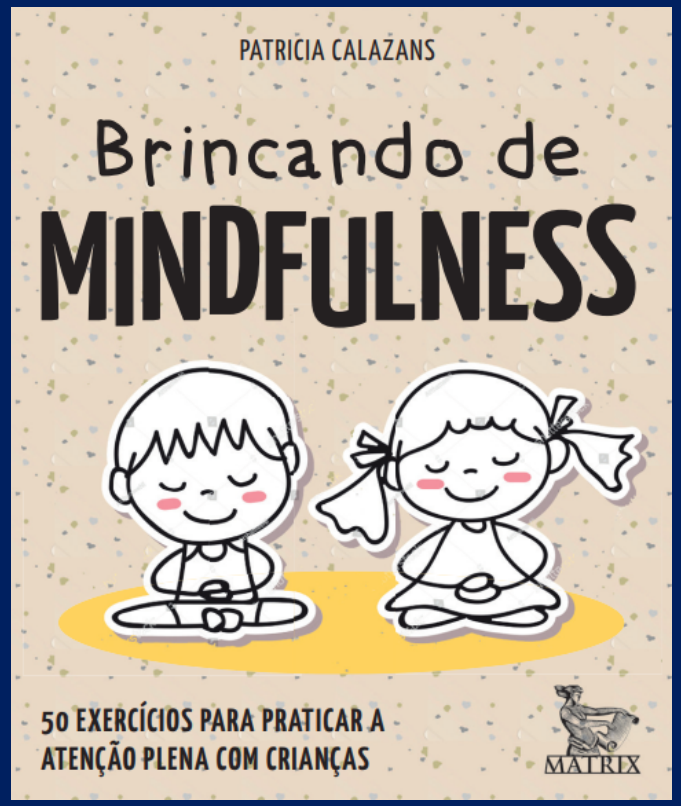


Livro-caixinha: Mindfulness
100 cartas com exercícios para atenção plena e redução do estresse
Autora: Patricia Calazans
Matrix Editora

Mindfulness é uma prática de atenção plena ao momento presente, que leva a um estado mental de ampliação de consciência, com o objetivo de reduzir os níveis de estresse mental e emocional. Estudos mostram que pessoas que meditam com frequência são mais felizes.

Os efeitos positivos são: redução dos níveis de ansiedade, depressão e irritabilidade. A concentração, o foco e a memória também melhoram, trazendo assim mais vigor, leveza e felicidade para sua vida. É o que este livro em forma de caixinha traz para você.

BRINCANDO DE MINDFULNESS



Livro-caixinha: Brincando de Mindfulness
50 exercícios para praticar atenção plena com crianças
Autora: Patricia Calazans
Matrix Editora

Aplicado a crianças, o mindfulness melhora o foco e a concentração – principalmente daquelas que apresentam Transtorno do Déficit de Atenção com Hiperatividade (TDAH) – regula os níveis de ansiedade, aprimora as habilidades sociais e emocionais, melhora a qualidade do sono e a criatividade, tudo isso afetando positivamente sua saúde e bem-estar.

Os exercícios deste livro em forma de caixinha com 50 cartas são direcionados para que os pais, educadores, tutores e professores conduzam as atividades de forma lúdica, leve e divertida. Ensine mindfulness brincando!

KIT MINDFULNESS

Adquira seu KIT com desconto especial + frete grátis

Clique Aqui

www.matrixeditora.com.br/produtos/kit-mindfulness/

Clique Aqui
CURSO ONLINE INTENSIVO
MINDFULNESS COACH
Aprenda novos recursos para si mesmo e para auxiliar seus clientes a ter mais saúde mental e equilibro emocional
Próxima Turma 17/10
Desconto de 20%
www.torusdh.com.br/mindfulnesscoach
Da autora dos livros: Mindfulness e Brincando de Mindfulness (Matrix Editora)
MINDFULNESS COACH
CURSO ONLINE

MINDFULNESS PLANNER

Organize o seu dia com mais presença e equilíbrio

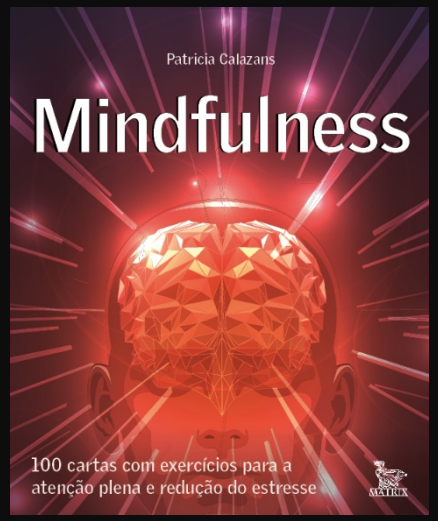
- ✓ Resumo do programa de mindfulness em 8 semanas
- ✓ Exercícios diferentes para 8 semanas
- ✓ Aprendizados de mindfulness
- ✓ Planner de mindfulness
- ✓ Planner de mudança de hábitos
- ✓ Planner de inteligência emocional

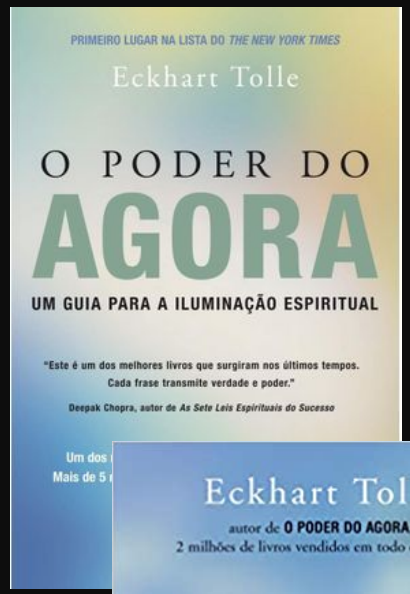
Clique Aqui

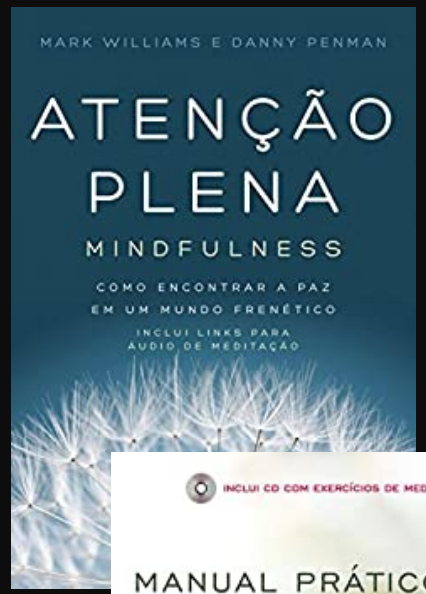
bit.ly/mindfulness-planner
Cupom: MASTERPLURI

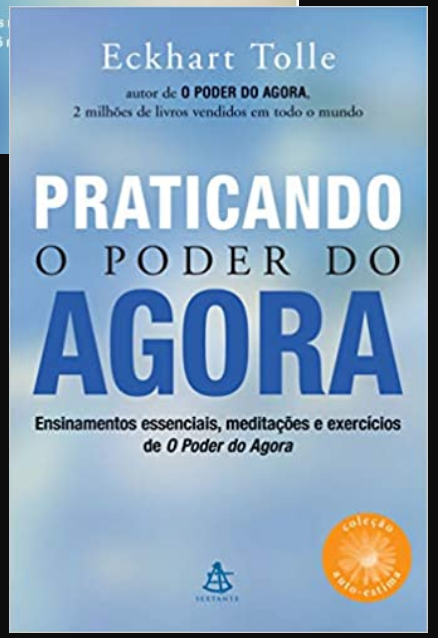
Perguntas
& Respostas

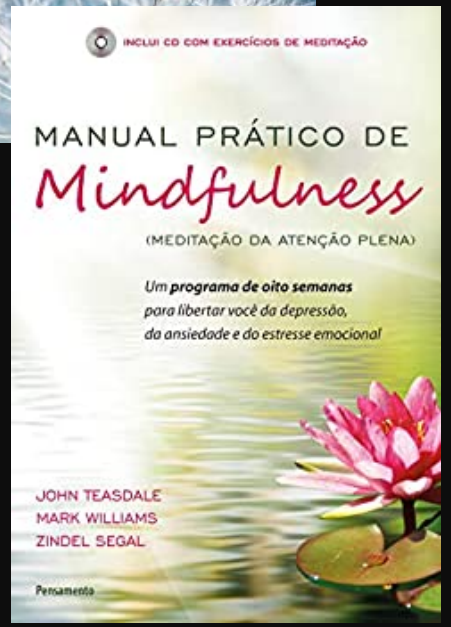
INDICAÇÕES DE LIVROS

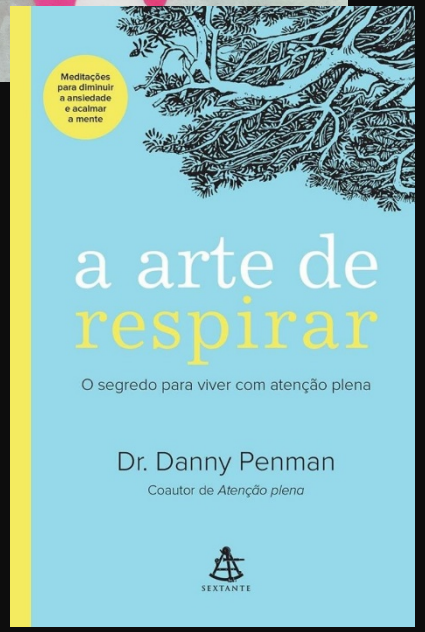












www.torusdh.com.br/publicacoes

LEVE O MINDFULNESS PARA
SUA EMPRESA
Peça uma proposta
contato@torusdh.com.br
Whatsapp 11994929372

REFERÊNCIAS

- The Future of Jobs Employment, Skills and Workforce Strategy for the Fourth Industrial Revolution, World Economic Forum
- Without Emotional Intelligence, Mindfulness Doesn’t Work, Harvard Business Review; Daniel Goleman, Matthew Lippincott
- Search Inside Yourself
- Emotional Intelligence: Implications for Personal, Social, Academic, and Workplace Success; Marc A. Brackett; Susan E. Rivers, and Peter Salovey