

✓ TUDO QUE VOCÊ PRECISA SABER SOBRE


HABILIDADES DO = FUTURO

 PARA ALÉM DO MERCADO
DE TRABALHO

Supera

Ginástica para o Cérebro





Trabalho, casa, família, amigos e autocuidado. Ter tudo isso 100% desenvolvido em sua vida parece **algo distante de ser alcançado, né?**

Eu te entendo. Neste mundo em que vivemos, no qual conquistar objetivos nem sempre é uma tarefa fácil, precisamos ser a nossa melhor versão sempre, para cuidar de nós mesmos – carreira e saúde, por exemplo – e dos outros – como a nossa família e amigos.

Mas não se preocupe. **Neste e-book, você aprenderá novas maneiras de se desenvolver em todas as áreas da sua vida.** E isso serve para muito além de conhecimento técnico, visto que também envolve inteligência emocional, comunicação, resiliência, entre outras competências que servirão para aperfeiçoar sua performance profissional, seus relacionamentos familiares e sociais, além de melhorar seu **autoconhecimento!**

Vamos falar sobre as *soft skills*, que são habilidades comportamentais necessárias para você administrar com sabedoria todas as áreas da sua vida.

Pegue sua bebida favorita, se aconchegue em algum lugar tranquilo e se prepare para ler informações valiosas sobre as habilidades do futuro!

Neste material, você vai aprender sobre:

- **O QUE SÃO *SOFT SKILLS***
- **PORQUE DESENVOLVER *SOFT SKILLS***
- **TIPOS DE *SOFT SKILLS***
- **COMO DESENVOLVER UMA *SOFT SKILLS***
- **EXERCÍCIOS PARA *SOFT SKILLS***
- **PERGUNTAS & RESPOSTAS**

Nós, do SUPERA, esperamos que os conteúdos agreguem muito na sua vida! Tenha uma boa leitura!

O QUE SÃO *SOFT SKILLS*

No final da década de 1960, o exército americano analisou o desempenho do trabalho de seus soldados e concluiu que **suas funções melhoravam quando eram expostos a situações que estimulavam suas habilidades comportamentais.**

Foi a partir dessa observação que surgiu o conceito de *soft skills* – também conhecidas como “habilidades do futuro”. Elas podem ser definidas como **atributos de comportamento e personalidade, que se referem a como nos relacionamos com o outro, com o ambiente e com nosso pensamento.**

Normalmente, não nascemos com essas habilidades desenvolvidas, visto que são frutos de várias experiências no decorrer da vida. Por isso, não precisa se preocupar se uma *soft skill* for mais desenvolvida que outra. Essas variações fazem parte da sua personalidade, o que significa que **é possível desenvolvê-las independentemente da sua idade ou momento de vida!**



“Mas como assim, SUPERA?”

Segundo a nossa **neurocientista Lívia Ciacci**, é correto afirmar que o cérebro está sempre em constante transformação, sendo que deixamos de agir de forma reativa ao ambiente e passamos a tomar atitudes mais estratégicas.



LÍVIA CIACCI
NEUROCIENTISTA
@liacci

Lívia ainda cita que essa transição é possível porque temos dois conjuntos de habilidades decorrentes do funcionamento cognitivo, sendo:

• HABILIDADES BIOLÓGICAMENTE PRIMÁRIAS: •

São adquiridas espontaneamente, pois dependem apenas da maturação funcional de redes neurais específicas, como a linguagem oral, por exemplo (podendo ser aperfeiçoadas nos processos educacionais);

• HABILIDADES COGNITIVAS SECUNDÁRIAS: •

Não são originadas automaticamente pela maturação do cérebro e dependem do nosso esforço para serem desenvolvidas, por exemplo, a leitura, interpretação e resolução de problemas. São habilidades complexas que não estão vinculadas a uma rede neural específica, mas sim processadas por uma integração de redes.



Ou seja, **existem habilidades que já nascem conosco**, como a capacidade de falar, ouvir e andar, que só dependem do nosso amadurecimento para serem desenvolvidas. Exceto casos de deficiência ou de alguma dificuldade em realizar essas funções – nesse caso, é preciso procurar profissionais da educação e da saúde para auxiliar no processo de aprendizagem.

E também existem aquelas **habilidades que não nascem conosco e precisamos desenvolvê-las de forma intencional**, já que são consideradas atividades complexas para nosso cérebro. Ler, interpretar e as famosas “*soft skills*” são alguns exemplos desse caso.

Apesar de o termo estar em alta no mercado de trabalho, **as *soft skills* também se aplicam em diversas áreas da sua vida, como familiar, social e individual.**

E é sobre isso que falaremos no **próximo capítulo!**



POR QUE DESENVOLVER AS **SOFT SKILLS**

As *soft skills* são habilidades que podem fazer a diferença tanto em seu trabalho como com sua família e amigos.

Ao aprender a identificar suas habilidades, você tomará mais **consciência das suas próprias atitudes e poderá melhorá-las conforme sua necessidade!** Quando você desenvolve *soft skills*, você gerencia melhor o seu tempo, define suas prioridades e coloca sua energia no que realmente é importante no momento. Essa prática, além de desenvolver seu senso de gestão e planejamento, também **melhora a sua saúde mental**, uma vez que você consegue “dar conta” de todos os afazeres diários.

Além disso, é possível evoluir sua comunicação, inteligência emocional, pensamento crítico, empatia e mais outras habilidades importantíssimas para você manter um bom relacionamento consigo e com o outro, independentemente do ambiente e com quem está – família, amigos ou trabalho.

Ao reconhecer as variações de comportamento em cada habilidade, fica mais fácil identificar o que precisa ser melhorado e aprimorado em seus hábitos, e então, se torna possível conquistar os objetivos sem muita dificuldade, **já que, quem conhece a si mesmo, sabe os seus limites e, conseqüentemente, lida melhor com situações diversas!**

Agora que você já entendeu a importância das *soft skills*, no próximo capítulo, você aprende como identificá-las!

QUAIS SÃO OS TIPOS DE

SOFT SKILLS

Você sabia que as *soft skills* são um conjunto amplo de habilidades? Pois é! Nossa neurocientista Lívia Ciacci mapeou as **9 habilidades** mais citadas e comentadas.

Vamos conferir juntos?!



#1 FLEXIBILIDADE E ADAPTABILIDADE:

Como você lida com mudanças? Essa *soft skill* é extremamente importante e impacta praticamente todas as outras habilidades, **pois se refere à capacidade de ser adaptável quando as coisas mudam rapidamente.**

Isso significa dar abertura a novas ideias e conceitos, conseguindo manter uma mentalidade ágil, que prefere se ajustar aos papéis exigidos pelo momento ao invés de se apegar a posturas resistentes.

É importante destacar também que, ao adotar essa abordagem, é possí-

vel alcançar mais sucesso, visto que manter uma visão rígida ou um conjunto de crenças imutáveis só atrapalha seu crescimento em várias áreas da sua vida.

E ainda, podemos dizer que essa habilidade é construída a partir de características como:

- Mentalidade ágil;
- Solução de problemas;
- Criatividade;
- Flexibilidade;
- Adaptabilidade;
- Gestão de tarefas.

• Quais são os tipos de *soft skills* •



#2 GERENCIAMENTO DE ESTRESSE:

Vivemos hoje com o excesso de informações digitais e a natural autocobrança por melhores resultados, por isso, é essencial que cada um de nós aprenda estratégias para gerenciar e reduzir o estresse.

Mas você sabe o que é o estresse? Ele é definido como uma resposta que depende de como a pessoa julga os estímulos do ambiente como sendo bons ou ruins, então o que causa estresse difere em cada indivíduo.

Por exemplo, enquanto uma pessoa pode se sentir muito estressada ao falar em público, outras gostam do desafio de se dirigir a uma multidão, mas podem achar que chegar atrasado a uma reunião é muito mais estressante.

Quanto estresse não passamos durante o dia, não é mesmo? Por isso, é muito importante mantermos ele controlado, para preservar nossa saúde e nossos relacionamentos.

Desenvolver essa habilidade significa explorar as capacidades de:

- Autorresponsabilidade;
- Autocuidado;
- Adaptação;
- Autoconhecimento;
- Flexibilidade;
- Tolerância;
- Controle inibitório.

• Quais são os tipos de *soft skills* •



#3 RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS:



Resolvemos vários problemas durante o dia, desde os mais simples aos mais complexos. Por isso é preciso “*pensar fora da caixa*”, para alcançar novas possibilidades de respostas quando as velhas soluções não funcionam mais.

Dessa forma, podemos aprimorar a capacidade de percepção para formular estratégias criativas e efetivas para os novos cenários que vêm surgindo, ampliando o modo como observamos e analisamos uma situação.

Ao aprimorar essa *soft skill*, você trabalha com:

- Visão ampla para lidar com vários cenários;
- Enxergar além do óbvio;
- Visão sistêmica;
- Análise;
- Criatividade.



#4 INOVAÇÃO, IDEIAÇÃO E ORIGINALIDADE:

Você é uma pessoa criativa, só precisa despertar essa habilidade! E é isso que você irá fazer ao trabalhar com essa *soft skill*, já que ela se refere ao potencial criativo que carregamos em nós, sendo o passo anterior à inovação e à capacidade de gerar ideias novas e úteis.

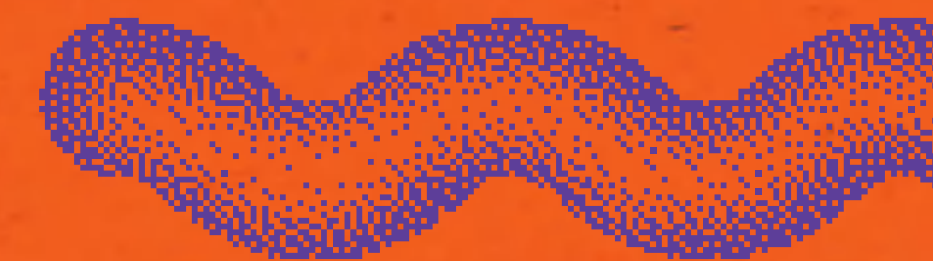
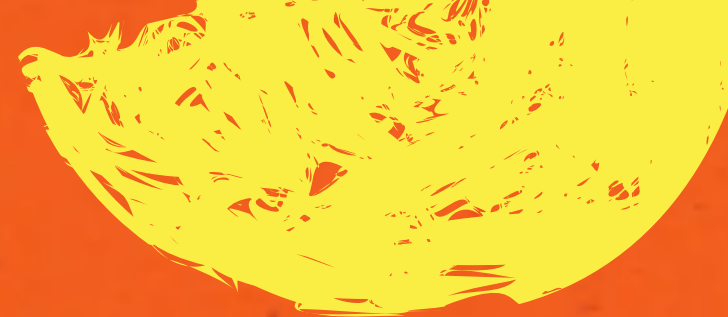
Ou seja, criatividade é inspiração enquanto a inovação é a ação! E a sua originalidade está na sua habilidade criativa e inovadora, seguindo seu objetivo apesar das dúvidas e medos. É preciso enxergar a falha

como essencial ao aprendizado, para então alcançar melhores resultados.

Para desenvolver essa *soft skill*, é preciso se atentar ao seu potencial de:

- Criatividade;
- Proatividade;
- Empatia;
- Comunicação;
- Coragem;
- Transformação;
- Análise para implementação de ideias.

• Quais são os tipos de *soft skills* •





#5 ANÁLISE DE DADOS:

Analisar dados vai muito além de planilhas, gráficos e números. Essa *soft skill* refere-se à capacidade de analisar cenários de forma lógica, traduzindo e interpretando dados em informações, que podem ajudar na tomada de decisões mais estratégicas e precisas.

Para ser desenvolvida, ela precisa das capacidades de:

- Pensamento analítico;
- Controle inibitório;
- Lógica;
- Visão sistêmica.

• Quais são os tipos de *soft skills* •



#6 APRENDIZADO ATIVO:

Essa habilidade do futuro é essencial nos dias de hoje, porque ela define o quanto estamos dispostos a aprender e como aprendemos.

Ao aperfeiçoar essa habilidade, você precisa buscar formas de aprender de acordo com a sua necessidade e a do ambiente, e mais que isso, também desaprendendo.

Para se ter aprendizado ativo, é preciso desenvolver:

- Autoconhecimento;
- Proatividade;
- Adaptação;
- Pensamento crítico;
- Flexibilidade.



#7 RESILIÊNCIA E PERSISTÊNCIA:

Precisamos ser resilientes em muitas situações no dia a dia. Seja o filho ou o cônjuge que deixou a toalha na cama ou sujou algo e não lavou, ou nas relações de trabalho.

Com essas habilidades, é possível solucionar problemas com eficiência, mesmo diante de pressões. Por mais que ainda sinta o abalo emocional, **você conseguirá enfrentar o desafio, pois percebe que as situações são passageiras e adaptáveis.**

Essa habilidade é essencial para identificar o que precisa ser modificado para manter seu espaço no mercado.

Para desenvolver essa *soft skill*, é preciso ter:

- Autoconhecimento;
- Autoconfiança;
- Agilidade;
- Empatia;
- Pensamento estratégico;
- Adaptabilidade.



#8 INTELIGÊNCIA EMOCIONAL:



Como você lida com as suas emoções em diferentes cenários e pessoas? Nas tomadas de decisões, seja na vida pessoal ou profissional, o lado emocional e o racional atuam juntos para influenciar o resultado.

Além disso, inclui não somente a habilidade de **identificar e gerenciar as próprias emoções** como também **identificar e lidar com as emoções do próximo**.

Por isso, essa habilidade é desenvolvida a partir do exercício de:

- Empatia;
- Comunicação;
- Autoconhecimento;
- Adaptação;
- Tolerância;
- Flexibilidade.



#9 INFLUÊNCIA SOCIAL E LIDERANÇA:

Você sabia que liderança não se restringe a cargos? Ser líder é influenciar outras pessoas, é aquele que constrói e que incentiva. A liderança é a arte de motivar pessoas para que em conjunto atinjam um objetivo em comum.

Para se tornar um líder, é preciso desenvolver:

- Empatia;
- Gestão de tempo e pessoas;
- Flexibilidade;
- Adaptabilidade;
- Comunicação;
- Proatividade;
- Resolução de problemas.

E aí, já começou a identificar quais *soft skills* você precisa melhorar? No próximo capítulo, você confere como desenvolvê-las e ativar o potencial do seu cérebro!

• Quais são os tipos de *soft skills* •



COMO DESENVOLVER UMA

SOFT SKILLS

Ao ler o capítulo anterior, você já deve ter algumas ideias das habilidades que precisam ser aprimoradas com mais urgência, enquanto outras você pode trabalhar com mais calma.

Mas, afinal, como desenvolver as habilidades do futuro?



#1 AUTOCONHECIMENTO:

Antes de se preocupar em qual *soft skill* você precisa melhorar, **é preciso se conhecer bem para entender quais são suas verdadeiras forças e fraquezas!**

O autoconhecimento lhe permitirá acessar camadas da sua personalidade e do seu comportamento que talvez nunca tenha pensado sobre, permitindo que você mergulhe de cabeça em sua própria consciência.

Com isso, **você identificará suas emoções, sensações e sentimentos**, prática primordial para desenvolver qualquer *soft skill*.



COMO?

- **Comece a analisar seus sentimentos e atitudes**, assim você terá mais clareza das suas ações e seu posicionamento sobre elas. Exemplo: estou sentindo isso por conta disso; ou: estou agindo assim por conta dessa situação. O maior desafio aqui é evitar assumir uma postura de negação ou autodefesa, **não tente mentir para você mesmo!** Reconhecer os motivos e emoções é um passo importantíssimo, você não foi grosseiro com o colega de trabalho por culpa dele, mas sim porque estava frustrado por não ter tido o resultado que esperava, **seja sincero ao se observar!**
- **Experimente coisas novas e observe como se sente.** Assim, você entenderá seus limites e quais são seus valores com mais entendimento de onde eles vêm. **Se coloque à disposição para novos desafios e teste seus níveis de habilidades!** Não julgue nada que não conhece sem antes experimentar ou analisar!
- **Peça feedbacks regularmente de pessoas confiáveis.** Peça que elas falem o que acham de você e, se tiver algo a melhorar, solicite também algumas situações de exemplo para que você possa identificar com mais facilidade. Assim, você conseguirá **identificar os pontos que precisam ou não ser aprimorados e traçar iniciativas para melhorá-los.**

COMO?

- **Pergunte ao seu chefe, sua família e amigos o que esperam de você e também fale o que espera deles.** Nessa conversa, você poderá chegar em um meio-termo e agir de acordo com a necessidade e dentro do limite de todos, ou com a meta preestabelecida.
- **Estabeleça um prazo para renovar essas expectativas e avaliar o seu desempenho perante o combinado.** Dessa forma, você terá mais consciência da sua evolução e poderá aprimorar suas habilidades para atingir as novas metas.
- **Novamente, peça feedbacks sobre seu desenvolvimento no decorrer do processo, e pergunte se estão abertos a receber também.** Assim, os objetivos e metas serão cumpridos com sucesso e com agilidade, no caso de seu trabalho, além de reconhecer o outro dentro de seus limites e necessidades, no caso de seus relacionamentos. Tais conversas previnem julgamentos e ataques pessoais em ambientes profissionais principalmente.

#3 SEMPRE PEÇA FEEDBACKS:

Como você deve ter percebido, **pedir feedback é muito importante**, não é mesmo? Estabelecer essa cultura dentro ou fora de casa é imprescindível para identificar o que precisa ser melhorado ou não, além de trabalhar outras *soft skills*, como a comunicação e o aprendizado ativo.

COMO?

- **Pergunte** às pessoas ao seu redor se elas se sentem confortáveis ao dar e receber feedbacks. Caso seja necessário, estabeleça uma recorrência para realizar essa prática.
- **Trabalhe sua escuta.** Entenda que a visão das outras pessoas, muitas vezes, não abrange o que você sentiu naquele momento ou o porquê de ter agido daquela forma. Caso isso aconteça, espere ela terminar de falar e também coloque seu ponto de vista de forma amistosa. Isso também trabalhará a escuta e tolerância no outro!
- **Ouçã, entenda e aja!** Mais importante do que receber a informação do outro, é saber o que faremos com ela. Dessa forma, não espere muito e já comece a traçar iniciativas para melhorar os pontos que precisam, e aprimorar o que já está indo bem!

Não se esqueça também de comemorar pequenas vitórias sobre seus avanços, e as conquistas das pessoas que você se relaciona também! Feedback não precisa ser algo negativo, muito pelo contrário! É sempre importante destacar os pontos fortes das pessoas, encorajando-as a continuar dando o seu melhor.

#4 DESAFIE-SE:

Não dá para as *soft skills* ficarem só na teoria, né? Por isso, é preciso praticá-las no dia a dia e se arriscar em novos projetos!



COMO?

- Com a família, treine sua comunicação com sua esposa ou seu marido, seus filhos e seus pais. **Busque trazer conversas de forma não violenta, respeitosa e tenha uma postura de estar sempre à disposição para ouvir.** Proponha novos hábitos e pratique-os em conjunto. Assim, você exercerá suas habilidades de empatia, comunicação, adaptabilidade e flexibilidade, entre outras que envolvem relacionamentos;
- **No trabalho, se envolva em novo projeto, dê ideias e coloque-as para jogo.** Caso nenhum projeto esteja em vigor, proponha um novo e se coloque à disposição para liderá-lo. Assim, você não passará somente uma boa impressão, como também testará suas habilidades de comunicação, liderança e influência, inovação, ideação e originalidade, resolução de problemas, entre outras *soft skills*;
- **Invista no autoconhecimento e proponha novas atitudes** para você mudar algum hábito, pensamento ou crença sobre sua personalidade, ou de outras pessoas. Deixe o julgamento de lado e permita-se se conhecer. Assim, você treinará as habilidades de empatia, adaptabilidade e flexibilidade, resiliência e persistência, entre outras.

#5 RESPEITE SEU PROCESSO:

Como eu disse no começo deste material, é comum que algumas *soft skills* estejam mais desenvolvidas que outras. Por isso, **mapeie o que precisa ser melhorado** com mais urgência e comece seu processo de aprendizado por ordem de prioridades. Assim, você terá mais **clareza** do que está amadurecendo, evitando confusões e frustrações por não conseguir desenvolver o que gostaria.



• Como desenvolver uma soft skill •

COMO?

- **Analise suas necessidades em seus relacionamentos**, com as pessoas de dentro e de fora do seu ambiente de trabalho. Ligue os pontos e veja uma habilidade que pode ser desenvolvida, para que você alcance seu objetivo.
- **Crie uma lista de *soft skills* que precisam ser trabalhadas**, com a ordem da maior para a menor prioridade. Assim que você conseguir chegar no resultado esperado, risque a *soft skill*, escreva um relato de como foi o aprendizado e parta para outra habilidade. Faça isso sempre que concluir seu processo de desenvolvimento para ter mais controle de suas iniciativas!
- **Pratique todos os dias**. Assim como exercício físico, nosso cérebro também precisa ser movimentado para adquirir novas capacidades. Para isso, defina metas que estejam ao seu alcance e trabalhe em cima delas por um determinado período. Por exemplo: hoje vou conversar com a minha família e pedir que me deem suas opiniões sobre mim, amanhã vou traçar iniciativas a partir do que eles me falarem para que, em uma semana, eu tenha mais clareza do que preciso melhorar.

#6 NÃO DESISTA:

Quando nos propomos a desenvolver um novo hábito, ou desapegar de algum, no começo pode ser complicado. Mas, depois de um tempo insistindo em mudar, você começa a perceber que todo desconforto que sentiu no começo valeu a pena!

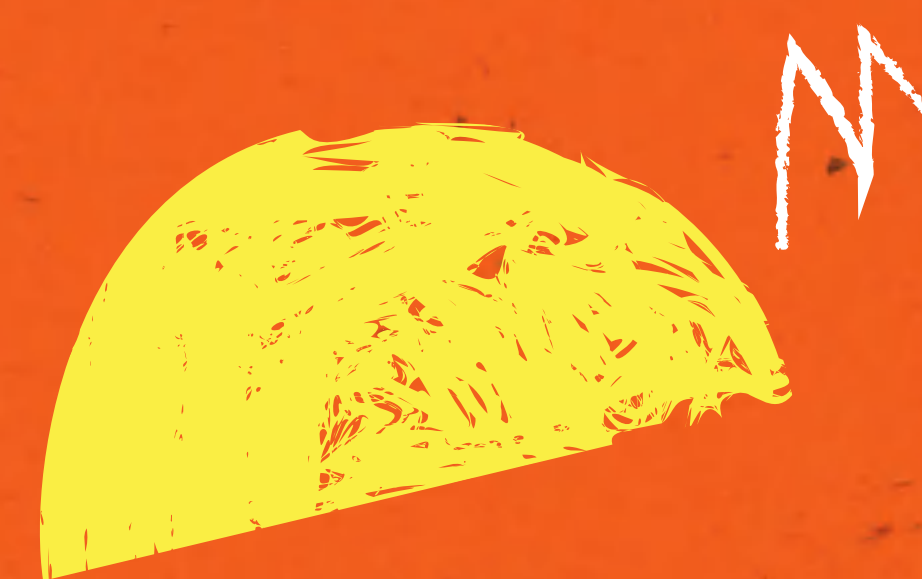
Com as *soft skills* não poderia ser diferente, já que estamos falando de treinar nosso cérebro para ter novas habilidades.

Continue no processo, se mantenha firme e tenha a certeza de que a recompensa será maravilhosa! Tanto no seu trabalho, na sua família, com seus amigos e, principalmente, consigo mesmo. **Quanto maior o esforço, maior a mudança proporcionada pelo aprendizado!**



COMO?

- **Não pare de estudar.** Uma pessoa que quer se desenvolver sempre consome conteúdos que vão ajudá-la no processo. Em nosso site, temos matérias sobre as *soft skills* e outros conteúdos sobre cérebro que podem te ajudar. **CLIQUE AQUI** para conferir na íntegra!
- **Se necessário, faça pausas no seu processo e se distraia com outros assuntos.** Esse descanso para o cérebro é fundamental para qualquer processo de amadurecimento.
- **Procure ajuda, se necessário.** Procure ajuda, se necessário. Caso você tenha dificuldades em, por exemplo, definir quais são as suas habilidades do futuro que precisam ser desenvolvidas, você pode fazer nosso teste de *soft skills* gratuito, desenvolvido pela neurocientista Lívia Ciacci! **CLIQUE AQUI** e faça seu teste!



**EXERCÍCIOS COGNITIVOS
PARA DESENVOLVER AS**

SOFT SKILLS

Como você pôde perceber ao longo dos últimos capítulos, é preciso exercitar seu cérebro para desenvolver as *soft skills*. Por isso, separamos algumas atividades para tornar o processo de desenvolvimento das habilidades muito mais leve!

PARA TREINAR SUA FLEXIBILIDADE E ADAPTABILIDADE:

Escovar os dentes com a mão não dominante

Não basta só fazer os movimentos com a mão para limpar os dentes. É preciso fazer todo o processo, desde abrir a pasta de dente até enxaguar a boca com água ou seu enxaguante bucal preferido, utilizando a mão que você não tem o costume de usar.

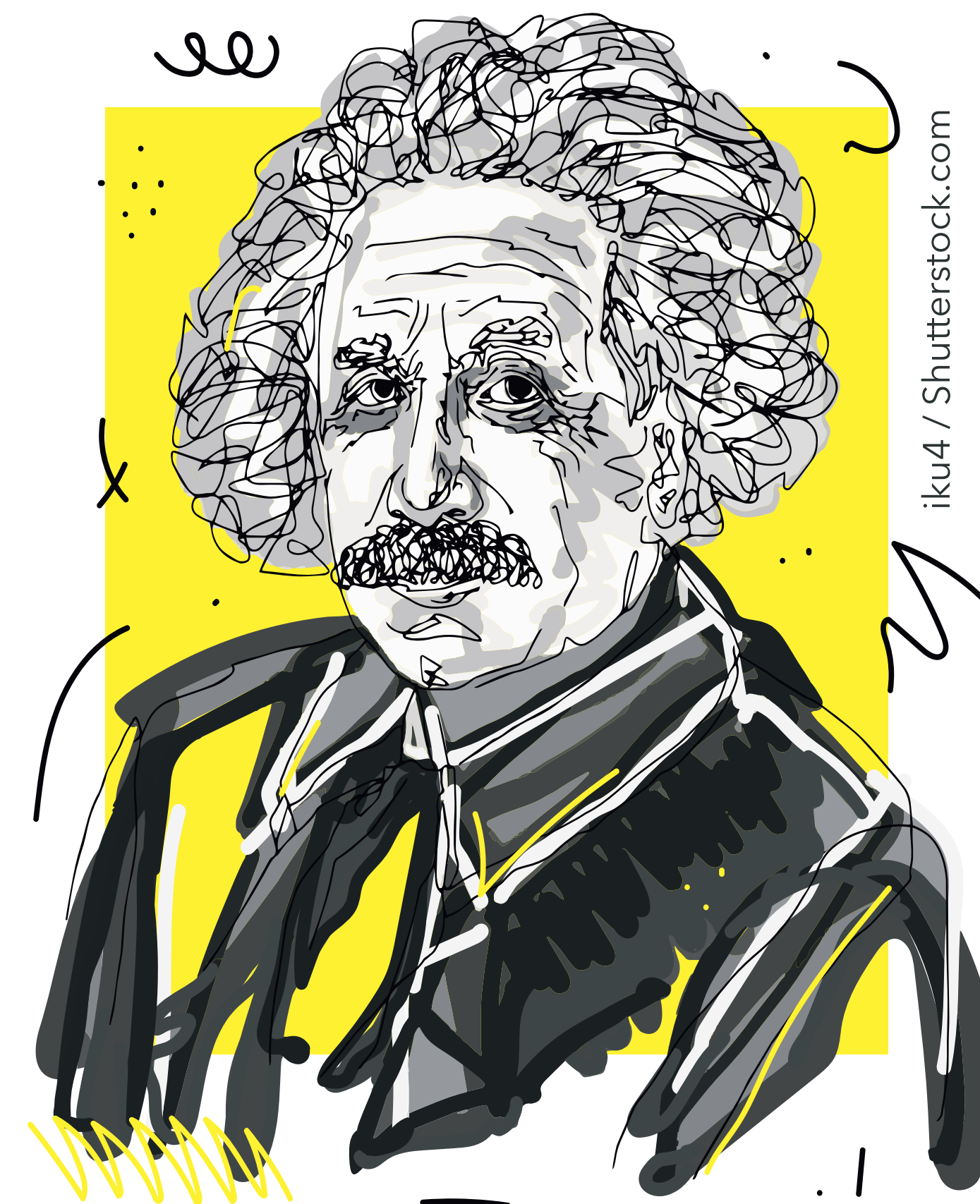
Esta é uma atividade de estimulação cognitiva chamada de **neuróbica**, que possibilita estimular o seu cérebro por meio de atividades cotidianas, fazendo com que ele precise encontrar novos caminhos.

Teste de Einsten

Este exercício, além de exercitar sua lógica, permite que você desenvolva sua capacidade de flexibilidade e adaptabilidade.

Quando Albert Einstein criou este teste de QI (raciocínio lógico) no século passado, ele afirmou que 98% da população mundial não era capaz de descobrir a resposta.

Desafie-se e faça parte desse pequeno grupo que consegue resolvê-lo!



iku4 / Shutterstock.com

QUER IMPRIMIR
O TESTE?

BAIXE AQUI

	Casa #1	Casa #2	Casa #3	Casa #4	Casa #5
Cor					
Nacionalidade					
Bebida					
Cigarro					
Animal					

Cor: amarela, azul, branca, verde, vermelha

Nacionalidade: alemão, dinamarquês, inglês, norueguês, sueco

Bebida: água, café, chá, cerveja, leite

Cigarro: Blends, Blue Master, Dunhill, Pall Mall, Prince

Animal: cachorros, cavalos, gatos, pássaros, peixes

- O Inglês vive na casa Vermelha.
- O Sueco tem Cachorros como animais de estimação.
- O Dinamarquês bebe Chá.
- A casa Verde fica do lado esquerdo da casa Branca.
- O homem que vive na casa Verde bebe Café.
- O homem que fuma Pall Mall cria Pássaros.
- O homem que vive na casa Amarela fuma Dunhill.
- O homem que vive na casa do meio bebe Leite.
- O Norueguês vive na primeira casa.
- O homem que fuma Blends vive ao lado do que tem Gatos.
- O homem que cria Cavalos vive ao lado do que fuma Dunhill.
- O homem que fuma Blue Master bebe Cerveja.
- O Alemão fuma Prince.
- O Norueguês vive ao lado da casa Azul.
- O homem que fuma Blends é vizinho do que bebe Água.

PARA TREINAR SEU GERENCIAMENTO DE ESTRESSE:

Exercícios físicos

Ao exercitar seu corpo, você contribui para a melhora da saúde do seu corpo e da sua mente!

Os exercícios físicos estimulam seu cérebro a liberam o hormônio da endorfina, responsável por diminuir a irritação e o estresse, contribuindo para a sensação de satisfação, bem-estar e de felicidade dos seres humanos.

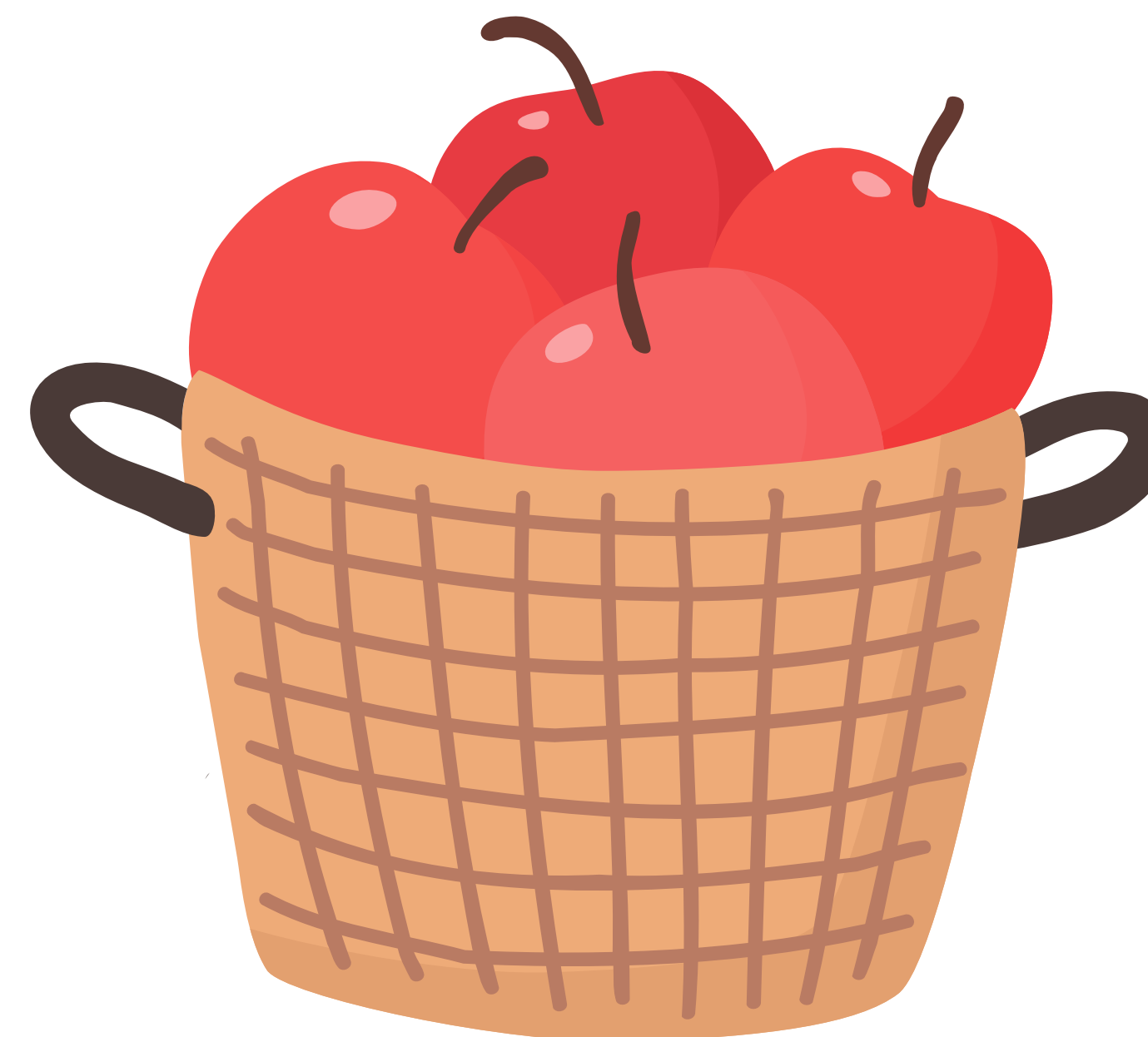
Escolha uma atividade física que você mais se identifica e comece a praticá-la com uma certa constância. Recomendamos, para começo, uma simples **caminhada pelo bairro!** Pode ter certeza de que, com o tempo, você sentirá seu nível de estresse muito menor do que quando começou!

Depois que distribuir três maçãs para três amigos, o último amigo leva uma maçã com o cesto junto, assim a maçã continuará dentro do cesto.

CONFIRA
A RESPOSTA

Desafio

Como distribuir as 4 maçãs igualmente para 4 amigos, sendo que uma das maçãs deve continuar no cesto?



PARA TREINAR SUA RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS:

Resolva um cubo mágico

Aquele “brinquedinho” que ganhávamos nos saquinhos de festa de aniversário são grandes aliados das funções executivas do cérebro.

Resolve um lado, bagunça o outro. É assim que muitas vezes resolvemos nossos problemas, fazendo nossas escolhas de forma consciente e racional – na medida do possível.

Por isso, ao resolver um cubo mágico, você treina seu raciocínio, planejamento, atenção, memória e entre outras habilidades necessárias para resolver problemas de complexidades diversas.

Desafio

Seja rápido! Pense em quantos anos você tem. Agora, se tivesse nascido 5 anos atrás, quantos anos você teria?

5 anos, pois se estamos em 2022, 5 anos atrás seria 2017.



PARA TREINAR SUA HABILIDADE DE INOVAÇÃO, IDEIAÇÃO E ORIGINALIDADE:

Seja criativo

Você deve ter percebido que, de alguma forma, esses termos têm certa relação com a criatividade. Afinal, é preciso dela para inovar, ter novas ideias e ser original, não é mesmo?

Se você quer exercitar seu cérebro para se tornar mais criativo desde já, sugerimos um exercício muito prático:

Imagine-se em lugares que você nunca esteve antes, que existam (ou não) no mundo real. Por exemplo:

- Planeta Alien;
- Ilha de cobras;
- Fundo do Mar;
- Cidade deserta;
- Mundo pós apocalipse.

Depois, faça uma lista com qualquer coisa que te faça sentir desconfortável de algum modo e escreva algumas linhas sobre a cultura deste lugar, como se sente sobre essa experiência de estar ali.

Criatividade requer coragem para que você saia da sua zona de conforto. Pode ter certeza de que este exercício vai te ajudar nisso!

Mas, se você não quiser tentar outra atividade, você pode fazer um projeto de decoração inspirado em uma música, um scrapbook (um tipo de caderno de colagens), ou até mesmo desenhar suas emoções.

Desafio

Qual o nome da 4ª filha do compositor?

- a)** Dolores; **b)** Rebeca; **c)** Michele.

Letra B, Fabrícia, pois a lógica é seguir as notas musicais, Dolores (Dó), Rebeca (Ré), Michele (Mi), logo a próxima nota, que é Fá, corresponde ao nome Fabrícia.

PARA TREINAR SUA ANÁLISE DE DADOS:

Comece a observar mais

Para analisar dados com excelência, é preciso, antes de tudo, **treinar sua observação**. Afinal, é dela que você descobre um problema e começa a pensar em soluções para ele, a partir dos dados coletados de sua observação.

Por isso, comece a olhar hábitos cotidianos de uma forma diferente. Se você trabalha em um escritório, comece a reparar em quantas vezes a máquina de café é usada por dia (até dá para fazer uma brincadeira com seus colegas de trabalho com essa informação!), ou se você tem mais afazeres domésticos, comece a reparar em que o horário o sol bate em determinado lugar da casa.

Curiosidade: praticamente as maiores invenções já feitas no mundo partiram de uma simples observação. Por exemplo, Isaac Newton, o pai da física, constatou a lei da gravidade ao observar a queda de uma maçã de uma árvore. A partir daí, começou a coletar dados e elaborar as Leis de Newton. Incrível, não é mesmo?



Desafio

Quanto a laranja pesa?



A laranja pesa 140 gramas.

PARA TREINAR SEU APRENDIZADO ATIVO:

Questione tudo

Se você leu o título e pensou “por que?”, já está no caminho certo para desenvolver seu aprendizado ativo.

O ato de questionar nos liberta de muitos estigmas. Ele estimula nossa flexibilidade para aprender coisas novas e ser

mais tolerante com a opinião do outro, além de proporcionar mais adaptabilidade a outras realidades que não estamos acostumados.

Mas atenção: questione tudo que puder utilizando o **bom senso**. Tudo tem sua hora, lugar e pessoa certa para fazer perguntas - aquele papo de “perguntar não ofende” nem sempre funciona.

Se você achar melhor, pesquise por sua conta. Afinal, temos a maior enciclopédia do mundo em nossas mãos - o celular junto a internet.

Desafio

Quais os dois animais representados na palavra abaixo?

gAto

Gato e tamanduá. Ficou na dúvida? Pensa bem, olha o “tamanhodua”;

PARA TREINAR SUA RESILIÊNCIA E PERSISTÊNCIA:

Faça uma contagem regressiva de 100 a 0, contando de 7 em 7 números

Pode parecer aquela tática de “contar carneirinhos para dormir”, mas é um pouco mais complexo.

No começo, pode ser difícil, mas ao lidar de forma positiva com a frustração, você vai perceber que ficará mais fácil à medida que você avançar na contagem. Por isso, ao realizar esse exercício, além de melhorar sua capacidade de ser resiliente e persistente, você também melhora sua atenção e memória recente.

Desafio

Diga em voz alta as cores, não as palavras.



PARA TREINAR SUA INTELIGÊNCIA EMOCIONAL:

Escreva ao contrário

Não no sentido literal. Por exemplo, ao enviar uma mensagem para alguém, se coloque no lugar dela ao receber seu texto. Essa prática ajuda você a evitar uma escrita excessivamente emocional ou incluir conteúdos que não são necessários para o entendimento da sua mensagem.

Importante destacar também que o ato de escrever é excelente para treinar sua **inteligência emocional**, uma vez que ela ajuda a esclarecer seus pensamentos, permitindo que você olhe para suas questões de forma racional e palpável.

Desafio

Leia este texto sem virar seu e-book

VOÇÊ SABIA QUE LENDO ESTE TEXTO
VOÇÊ ESTÁ EXERCITANDO SEU CÉREBRO?
AS NEURÔNICAS SÃO ATIVIDADES
DE ESTIMULAÇÃO COGNITIVA QUE
FUNCIONAM COMO EXERCÍCIOS
AERÓBICOS PARA O CÉREBRO.
LER DE CABEÇA PARA BAIXO É UM ÓTIMO
EXEMPLO DE NEURÔNICA PARA ESTIMULAR
SEU CÉREBRO E SAIR DA ZONA DE
CONFORTO.

PARA TREINAR SUA INFLUÊNCIA SOCIAL E LIDERANÇA

Dê nome as coisas

Você realmente está feliz, ou está apenas com uma grande animação?

Para ser uma pessoa influente e ser líder, para além de estratégia para cativar as pessoas, é preciso se autoconhecer.

Um dos exercícios que ajuda muito nesse processo é simplesmente identificar como você está se sentindo.

Sabe quando alguém pergunta o que você está sentindo, e você responde um simples “nada”? Então, sinto dizer, mas não tem como sentir “nada”, já que sempre lidamos com algum sentimento o tempo todo.

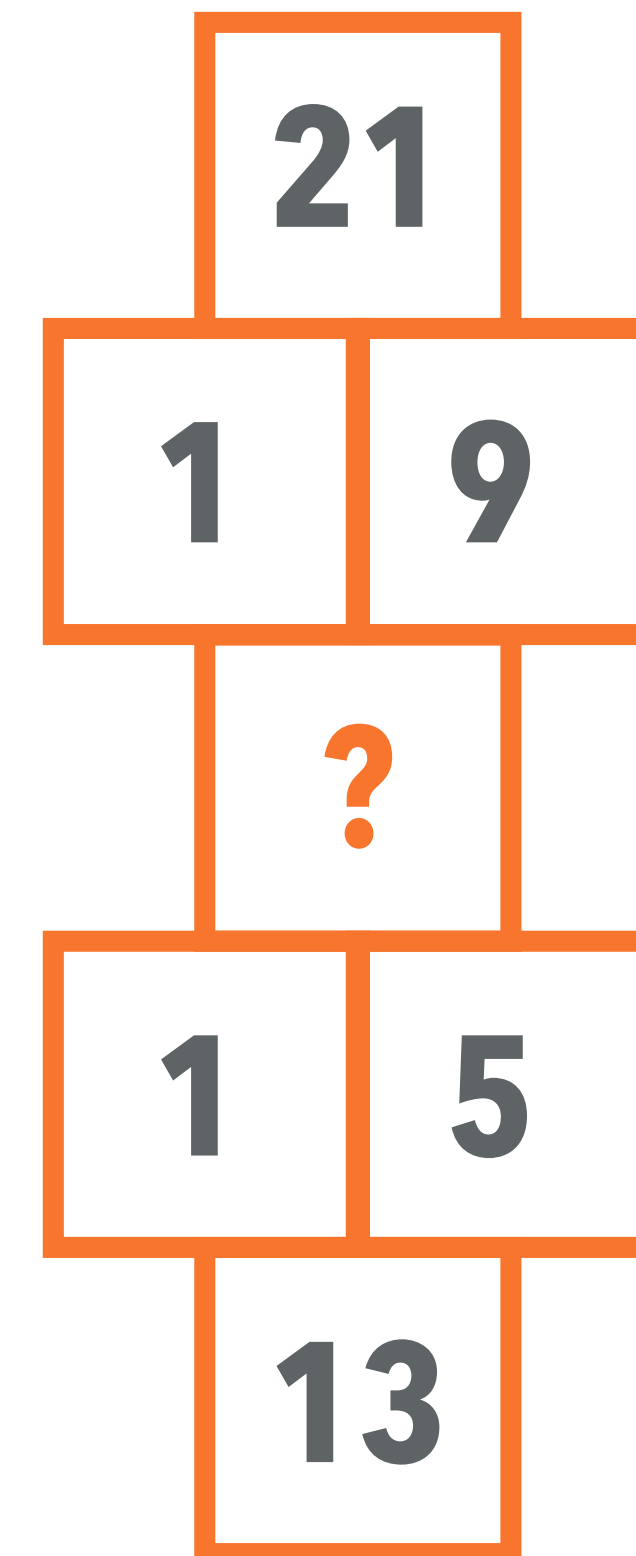
Talvez, naquele momento, você só estava se sentindo com tédio. Viu só como isso te ajuda a ter mais clareza sobre suas emoções?!

Esse é um elemento fundamental para líderes e pessoas influentes, já que precisam intermediar os próprios sentimentos e das pessoas ao seu redor.

Por isso, comece esse exercício aos poucos. Caso em algum momento você não saiba definir o que está sentindo, sugiro que faça uma listagem de possíveis palavras em que seu significado faça sentido para seu estado atual, ou faça o inverso, descrevendo sua sensação e buscando uma palavra que se encaixe nela.

Desafio

Qual número está faltando no centro da amarelinha?

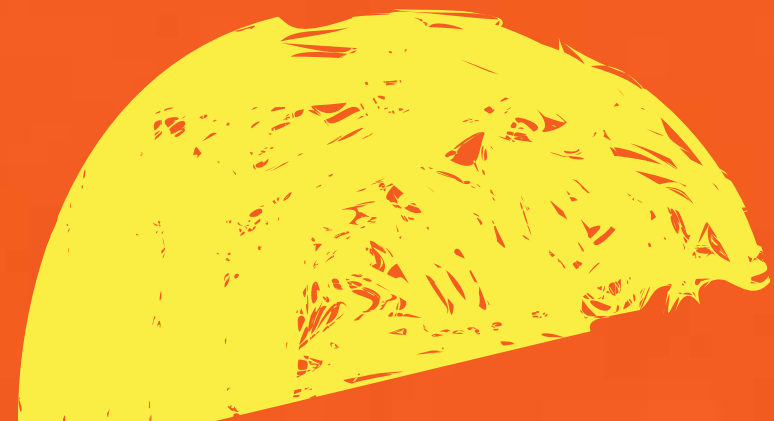


O número 17, pois as sequências são formadas pelos números ímpares maiores que 11.



PERGUNTAS

& RESPOSTAS



#1

AS HABILIDADES PROFISSIONAIS TÉCNICAS QUE TENHO AINDA SÃO RELEVANTES NO MERCADO DE TRABALHO?

Com toda certeza! Aliás, elas são chamadas de *hard skills*, por se caracterizarem como habilidades que são fáceis de serem apresentadas por meio de um diploma, certificado, etc., e aprendidas ao participar de treinamentos, workshops, cursos, etc.

Alguns tipos de *hard skills* são:

- Proficiência em inglês;
- Excel avançado;
- Gestão de pessoas;
- Gestão de projetos;
- Edição de imagens;
- Operação de máquinas e sistemas.

#2

QUAIS SÃO AS *SOFT SKILLS* MAIS REQUISITADAS NO MERCADO?

A habilidade que é mais demandada por empresas é a **comunicação**, por ser um dos pilares para manter um bom relacionamento com qualquer pessoa.

Mas é certo dizer que todas as *soft skills* que citamos neste material são importantes para as mais diversas vagas, porém o seu nível de importância será diferente de acordo com a empresa, cargo a ser ocupado e outras tendências do mercado de trabalho.

#3

É POSSÍVEL "TRANSFERIR" AS *SOFT SKILLS* PARA OUTRAS PESSOAS?

Sim! Não é à toa que existe uma habilidade do futuro que se chama "liderança e influência", que citamos alguns **capítulos** atrás.

Você pode se tornar um exemplo para as pessoas que estão ao seu redor, então continue em sua caminhada de aprendizado e a compartilhe com outras pessoas sempre que possível. Isso pode inspirá-la a fazer o mesmo que você. Além disso, caso você conviva com uma criança, pode ter a certeza de que ela será seu espelho e irá adotar as mesmas posturas que você, caso seja o responsável direto dela!

#4

TEM LIMITE DE IDADE PARA DESENVOLVER AS *SOFT SKILLS*?

Não. Desde crianças, passando por jovens, adultos e pessoas idosas podem desenvolver as habilidades do futuro. Isso porque o cérebro, independentemente da faixa etária, possui a capacidade de se **adaptar de acordo com os estímulos que fornecemos para ele.**



#5

UMA VEZ DESENVOLVIDA A *SOFT SKILL*, ELA FICARÁ NO MESMO NÍVEL PARA SEMPRE?

Como são habilidades complexas e que são reguladas a partir do ambiente e da interação com outras pessoas, o cérebro precisa criar novas maneiras de lidar com as informações e com os comportamentos aprendidos. Se deixarmos de usar esses caminhos criados no cérebro, eles desaparecerão. Por isso, para ser excelente em tais habilidades comportamentais, desenvolvê-las deve se tornar um **estilo de vida**.

#6

QUESTÕES PSICOLÓGICAS, COMO DEPRESSÃO E ANSIEDADE, INFLUENCIAM O DESENVOLVIMENTO DAS *SOFT SKILLS*?

Influenciam muito! Desenvolver tais habilidades demanda uma grande carga de esforço mental, que só será bem sucedido em um cérebro saudável. Antes de se arriscar em qualquer aprendizado complexo, é necessário "arrumar a casa", com a **saúde física e mental em dia!**



#7

POR QUE AS EMPRESAS COMEÇARAM A ADOPTAR AS *SOFT SKILLS* COMO UM DOS FATORES IMPORTANTES NO PROCESSO DE CONTRATAÇÃO?

O ambiente corporativo entendeu que, para muito além de habilidades profissionais técnicas, é preciso que o colaborador saiba se **relacionar** e, ao mesmo tempo, tenha **sintonia com os valores da empresa**.

E as *soft skills* são as habilidades que proporcionam essa experiência corporativa, já que aperfeiçoam suas competências de relacionamento e, conseqüentemente, te integram com certa facilidade ao ambiente que está inserido – lembrando que **as habilidades do futuro não se resumem ao seu trabalho!**

#8

POSSO TER TODAS AS *SOFT SKILLS* EM 100% DESENVOLVIDAS?

Você pode se manter avançando e melhorando em todas elas, mas não há uma linha de chegada. **Quem definirá o sucesso da sua evolução será você mesmo**, quando tais habilidades refletirem em um avanço na carreira, ou em uma melhor satisfação com a vida. O quanto suas habilidades são adequadas ao ambiente em que está é mais importante do que cumprir “etapas” pré-programadas por alguém.

#9

ONDE CONSEGUIR UM TESTE DE *SOFT SKILLS*?

Nós do SUPERA oferecemos gratuitamente um teste de *soft skills*, elaborado pela nossa neurocientista **Lívia Ciacci**, com todas as habilidades que detalhamos neste material e mais algumas outras.

O teste é excelente para **jovens, adultos e pessoas idosas** que desejam mudar comportamentos ou crescer profissionalmente, uma vez que ele identifica com facilidade quais são as habilidades do futuro mais desenvolvidas e as que precisam ser melhoradas.

[Clique aqui e faça seu teste de soft skills online e gratuito!](#)

CONCLUSÃO

Que bom que você chegou até aqui! Espero que este material o tenha ajudado de alguma forma, e nós do **SUPERA** ficamos muito felizes em contribuir com o seu crescimento!

Como você pôde perceber no decorrer do material, as *soft skills* podem ser usadas para inúmeras finalidades e qualquer pessoa pode começar a desenvolvê-las.

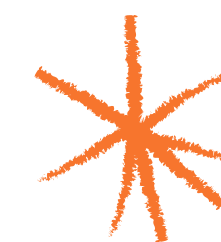
Aliás, **uma habilidade está ligada à outra**. Por isso, é importante que você as mantenha em um nível saudável, porque se, por exemplo, sua capacidade de adaptação e flexibilidade melhorar, sua comunicação pode ser influenciada por essa melhora também!

Não deixe de treinar as *soft skills* todos os dias! Tenho certeza de que você começará a perceber os frutos logo!

Se quiser, acompanhe nossa newsletter para receber mais materiais como este!

[Para se cadastrar, é só clicar aqui.](#)

Um grande abraço e nos vemos em breve!



Supera

Ginástica para o Cérebro