Gestores em Pauta!

Novembro/Dezembro 2016 | Edição: 12

Publicação oficial da:

AGECEF/SP

Filiada à:

FENAG

Eleição para Conselho de Administração da CAIXA: FENAG lança Chapa 25 Gestão e Participação. Conheça quem são os candidatos a Empregado Representante do colegiado.

Veja na página 4

Chapa 25

Gestão & Participação

Perfil:

Cláudio Queiroz, autor de "As Competências das Pessoas" fala sobre conhecimentos, habilidades e atitudes no campo da Gestão.

Veja na página 3

#OrgulhodeserGestor:

Presidente da Associação, Nilson Moura, faz uma análise dos principais desafios da Entidade nos últimos dois anos.

Veja na página 6

Palavra do PRESIDENTE

Renovação & União: novas conquistas com equilíbrio

> "Neste novo desafio o legado deixado será a base de nosso trabalho. As próximas conquistas visarão atender os anseios da categoria, tanto da Rede, quanto das Áreas Meio, buscando sempre o equilíbrio."

Neste primeiro editorial, gostaria de agradecer imensamente a todos os associados e a atual diretoria pela confiança de ter o privilégio de chegar até aqui. Para mim, trata-se de um símbolo de reconhecimento profissional e pessoal, uma grande responsabilidade que muito me honra e motiva.

Neste novo desafio, o legado deixado será a base de nosso trabalho. As próximas conquistas visarão atender os anseios do Movimento Gerencial, tanto da Rede, quanto das Áreas Meio, buscando sempre o equilíbrio. Mas, para isso, a União de todos nós, Gestores desta grande empresa, se faz condição. A nossa chapa eleita Renovação e União representa este espírito e necessidade. Temos um representante de cada uma das SRs que abrangem a AGECEF/SP, além de termos também uma representante da Área Meio.

Para fazer diferente, não nos basta somente esperar; precisamos também fazer a nossa cota parte e a nossa Associação, em conjunto com a FENAG, nos proporciona isso. A categoria é, de fato, ouvida e as maiores reivindicações, em âmbito nacional, são levadas às mesas de discussão devidas.

Conhecer um pouco mais sobre os avanços e conquistas da AGECEF/SP e FENAG é de extrema importância para nos sentirmos parte de algo muito maior, assim também como sabermos de muitos benefícios que temos, junto à Associação. Em qualquer que seja o canal, participe, divulgue, conheça um pouco mais e venha participar desta grande família que você já faz parte!

Ed Marcos Saba
Presidente AGECEF/SP, eleito para o biênio 2016-2018.

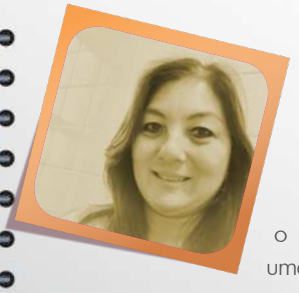
Especial Gestores

"Que contribuições você trará à AGECEF/SP na próxima Gestão?"

Desenvolvimento contínuo

"Devido a dinamismo do nosso dia a dia, pretendo contribuir com propostas de desenvolvimento contínuo dos nossos Gestores e levar assuntos de interesse comum à pauta de discussões, sugestões, para que possamos desempenhar nosso papel com excelência e realizar os resultados requeridos para a sustentabilidade de nossa Empresa."

Valquíria Duarte, Gerente Geral da Agência PAB Justiça Federal de Santos.
Recém-eleita ao Conselho Deliberativo da Associação.
Ingressou na CAIXA há 27 anos, sendo 15 na Área de Gestão.



Defender direitos

"Na próxima gestão, o foco será atuar para uma AGECEF/SP ainda mais participativa, auxiliando os Gestores/Empregados CAIXA com informações relevantes e contribuindo para defendermos nossos direitos".

Evelyn Arantes, Gerente na Agência Nova Faria Lima, SR Paulista.
Recém-eleita ao Conselho Deliberativo da Associação.
Ingressou na CAIXA há 27 anos, sendo 15 na Área de Gestão.

Perfil

Liderar com EXCELÊNCIA

Afinal, o que é um Gestor competente? GESTORES EM PAUTA entrevistou o professor Claúdio Queiroz*, autor do livro "As Competências das Pessoas", presente das AGECEFs/SP aos seus associados. Instrutor Gerencial e Formador da CAIXA há 15 anos, o escritor revela como os Gestores podem desenvolver suas competências para obter resultados excelentes no atual e dinâmico cenário empresarial.

Qual é a proposta da obra "As Competências das Pessoas"?

Apresentar, de forma simples, as 16 competências que o contexto empresarial exige dos profissionais. Exponho um resumo de cada uma, conhecimentos, habilidades, atitudes e comportamentos de entrega, ações que nos permitem saber se realmente estamos realizando atividades que elevam nossas chances de apresentar a competência. Também indico livros e filmes para o leitor aprofundar seus conhecimentos.

Quando você decidiu produzi-la?

Identifiquei a carência de um livro que potencializasse o entendimento das competências, oportunizasse aos leitores montar seu plano de desenvolvimento pessoal e orientasse os Gestores a contribuírem com o desenvolvimento de seus liderados. O livro foi lançado em 2008 e está na 7ª edição.

Afinal, o que é competência?

Conjunto de conhecimento, habilidade e atitudes (CHA) que, pelos comportamentos de entrega, potencializam o alcance dos resultados. É insumo à realização de ações que viabilizam a expressão da competência.

O contexto corporativo atual pena pela escassez de profissionais competentes para atuar num mercado cada vez mais competitivo. O que tem provocado tal carência e quais são as implicações?

O redemoinho do dia a dia tem tirado o profissional da atribuição indelegável de se desenvolver. Outros pontos são nossa mentalidade de curto prazo; a falta de propósito existencial que não permite que vejamos sentido na busca por desenvolvimento; o contexto brasileiro que nem sempre prioriza a Educação e a visão imediatista de algumas empresas, cujo desenvolvimento de seus colaboradores não seja o foco. Isso implica na falta de profissionais a novos desafios, estresse elevado e redução da chance de alcance de resultados excelentes.

O que é um Gestor competente, no cenário atual?

É aquele que foca em três coisas: Gestão de Negócios, de Pessoas e de Processos. Tem clareza de seu papel como "visionário", não se prende no presente e vê além do imediato, ou seja, tem pensamento estratégico = visão estratégica + visão sistêmica.

Como realizamos um autodiagnóstico para identificar os *gaps* e desenvolvê-los?

Primeiro, fazer uma leitura do cenário e identificar que competências o mercado exige. Se não atentarmos ao nosso autodesenvolvimento, não seremos contratados para o que fazemos hoje. Este autodiagnóstico envolve uma imersão em nós mesmos, mas reforço que o modelo "avestruz", às vezes, não permite que tenhamos a real clareza de nossos talentos, competências, valores, âncoras de carreira, medos e perfil psicológico. Escrevi o livro "O ELO da Gestão de Carreira", com a Chris Leite, em que apresentamos passos para o indivíduo percorrer esta jornada de autoconhecimento.

Como o Gestor pode e/ou deve contribuir para potencializar os talentos de seus liderados e obter sucessos coletivos?

À priori, contribuir para que seus liderados identifiquem seus propósitos, que papeis (pai, esposo, amigo, irmão, etc.) são importantes para ele e que ações deve fazer para acelerar os blocos: propósitos e talentos. Depois, discutir com os liderados a responsabilidade de cada um "buscar seu desenvolvimento". No aspecto sucesso coletivo, a liderança deve potencializar a existência de alguns insumos indispensáveis: Objetivo Comum; Respeito às Diferenças; Colaboração e Confiança. Integrando isso é possível termos a complementariedade, fundamental para acelerar o sucesso de Equipes. Saber escolher pessoas certas para as posições é essencial. Como diz *Jim Collins:* "as pessoas não são nosso maior patrimônio, Pessoas Certas, sim, são nosso Maior Patrimônio".

Qual é o papel da empresa no processo de formação profissional?

Expor que ela espera que o profissional assuma seu papel de responsável pelo autodesenvolvimento, criar um clima propício à revelação de talentos, identificar desafios individuais que elevem as chances de superação pessoal, dar *feedback* e esclarecer uma política de consequência (positiva e negativa). Também é função da empresa se atualizar (inovar), criar um ambiente adequado à manifestação da criatividade de todos os colaboradores, e, acima de tudo, SER JUSTA.

A recente conjuntura empresarial exige de líderes, atividades além de suas formações acadêmicas. Diante dessa constatação, que mensagem deixa aos Gestores?

Nunca entreguem seu desenvolvimento nas mãos de pessoas ou instituições. Todos os líderes que admiro foram além do que foi entregue a eles, com ferramentas de desenvolvimento. Continuem a fazer leituras de cenários. O grande líder vê a onda antes de ela chegar. O verdadeiro líder é apaixonado por duas coisas: Resultado e Estratégia. De nada adianta muito esforço sem uma estratégia adequada.

***Cláudio Queiroz é bacharel em Administração pela Fundação Edson Queiroz – UNIFOR/FO, pós-graduado em Recursos Humanos - IAG Master pela PUC/RJ, em Marketing pela Escola Superior de Propaganda e Marketing - ESPM/SP e mestre em Administração pela Universidade Mackenzie/SP.**

Eleições para Conselho de Administração da CAIXA: FENAG lança Chapa 25 Gestão e Participação

Chapa 25
Gestão & Participação

Titular: Nilson Moura

Tem 56 anos, 27 de CAIXA, sendo 23 como Gestor, 16 como Gerente Geral e mais de dez como Instrutor Estratégico. É Presidente da FENAG desde 2013 e da AGECEF/SP. Atua em mais dez Unidades de ponta vinculadas à SR Pinheiros e possui dois anos de atuação exclusiva no Movimento Gerencial. Graduado em Administração de Empresas, possui especialização em Gestão de RH.

Suplente: Mairton Neves

Tem 51 anos, 27 de CAIXA, sendo 20 como Gestor, além de Instrutor Estratégico. É Presidente da AGECEF/CE desde 2015. Atua na Agência Juazeiro do Norte, vinculada à SR Norte e Sul do Ceará. Foi Gerente de Agência, Gerente Geral e Gerente Regional substituto. É graduado em Administração, pós-graduado em Administração Financeira e em Administração & Negócios, e *coach* certificado pela Sociedade Brasileira de *Coaching*.

A FENAG lançou sua Chapa 25 Gestão e Participação para as próximas eleições do Conselho de Administração da CAIXA, em apoio aos candidatos Nilson Moura e Mairton Neves, Presidentes da AGECEF/SP e AGECEF/CE, que concorrem ao cargo de Empregado Representante no colegiado, entre os próximos dias 12 e 16. Os candidatos foram escolhidos pelas suas atuações no Movimento Gerencial na Empresa. Juntos, somam 54 anos de vivência na CAIXA, com carreiras em Unidades de Rede, sendo sensíveis e identificados com o pensamento da base da Empresa, portanto, possuem as competências necessárias para realizar a conexão com o setor estratégico da CAIXA.

"A participação dos Empregados da Empresa é indispensável. Façamos valer nosso direito que conquistamos e vamos eleger candidatos comprometidos com nossas demandas, para que realmente tenhamos um canal de representatividade de nossos interesses na CAIXA", alerta Nilson.

Propostas:

Alicerçadas nos pilares da comunicação, integração, transparência, compromisso, sinergia e inovação, a chapa eleitoral propõe: ser um canal de comunicação direto com os Empregados, defender a CAIXA 100% Pública, combater a interferência política na Empresa, debater seu planejamento estratégico e contribuir com a melhoria de sua governança corporativa.

Atribuições:

Entre as inúmeras funções que deverão exercer nas reuniões mensais do Conselho, estão: aprovar o modelo de gestão da CAIXA, fiscalizar a política de negócios e deliberar sobre atualizações estatutárias. Contudo, por configurar conflito de interesses, não participarão de discussões e deliberações que envolvam remuneração, benefícios, relações sindicais, matérias de previdência complementar e assistenciais.

Porque "Gestão e Participação":

O nome da chapa remete aos compromissos de garantir transparência na Gestão, à proteção de influências prejudiciais à Empresa, à reafirmação da responsabilidade com o risco e sua proteção e à escuta das bases nas justas demandas por meio de fóruns participativos.

"Porque votar na Chapa 25 Gestão e Participação"

Caros Gestores e colegas, a eleição para membros do Conselho de Administração da CAIXA configura-se numa das principais formas de que nós, Empregados, possamos interferir nas questões mais relevantes e estratégicas para a nossa Empresa. Neste sentido, é fundamental elegermos pessoas competentes, experientes, que conheçam a CAIXA e, sobretudo, que tenham uma forte representação em todas as suas Unidades. Analisando esses aspectos, percebo que a CHAPA 25 Gestão e Participação, composta pelos colegas Nilson e Mairton, reúne totais condições para realizar um trabalho de alto nível no CA, pois ambos são Gestores e, mesmo antes de serem candidatos, sempre estiveram engajados em apresentar propostas e soluções para que a Alta Administração pudesse conduzir melhor os destinos da nossa Empresa. Se Nilson e Mairton já eram comprometidos antes de serem candidatos, imaginem caso eleitos. É com essa crença que irei, não só votar, mas pedir votos, à CHAPA 25 Gestão e Participação, pois acredito que ela representa, com competência, cada um de nós, Gestores e Empregados da CAIXA".

Lúcio Flávio Mourão Santos.
Presidente da AGECEF/MS.

Sendo o Conselho de Administração responsável pela definição de diretrizes políticas e estratégias da Caixa, é sensato que seja composto por gestores experientes e com profundo conhecimento da empresa.

O modelo de gestão da Caixa, suas políticas de atuação e controles internos, bem como a criação e fechamento de unidades, são algumas das atribuições do Conselho de Administração, cujos reflexos repercutem na sociedade e no corpo funcional.

Por este motivo, entendo que a eleição de representantes dos empregados para o Conselho de Administração deva levar em conta, não apenas a vontade e determinação dos candidatos, mas também, e principalmente, as competências requeridas para o cargo.

Meu voto é pela CAIXA que queremos!

Meu voto é Chapa 25 - GESTÃO E PARTICIPAÇÃO!

Victor Câmara
Presidente da AGECEF Rio

O VERÃO ESTÁ AÍ, MAS QUAL É A SUA PRAIA?

O tradicional "partiu praia" de verão deixou de ser consenso em algumas famílias. Há quem prefira fugir do lugar comum para viver em grupo aventuras na Patagônia, por exemplo, navegar num cruzeiro pela Amazônia ou até sair rodando com a família, subindo serras rumo a Teresópolis, Campos do Jordão, Serras Gaúchas...

Sem dúvida, a opção sol e mar continua valendo, mas a forma de curtir a praia vem mudando. Está no ar o lazer ativo.

Pode ser para fugir do óbvio, aventurando-se em busca de praias quase desertas, a bordo de um barco paco-paco, pelas Ilhas do Delta do Rio Parnaíba, no Maranhão. Ou para viver a simplicidade numa vila de pescadores, em Algodoal, no Pará. Para famílias inteiras explorarem ativamente as atrações locais, surgiram nas praias escolinhas de esportes náuticos. Cada vez mais viajantes aproveitam os ventos das praias do Nordeste para colorir o céu com pipas de kitesurf e o mares do sul com velas de windsurfe. Enfrentam com dignidade as ondas fortes das praias, aprendendo in loco com surfistas profissionais ou o mar calmo, divertidamente, equilibrando-se num stand up paddle.

Seja qual for a sua praia, planejar é preciso. A Fenag Férias entende seu momento de viagem e ajuda você a planejar as férias em família. Conte com a flexibilidade do Plano Fenag Férias e o apoio da agência preferencial do associado, a RDC Viagens.

AGECEF/SP tem espectro de atuação ampliada e efetiva

Nilson Moura, Presidente da Associação, faz uma avaliação do trabalho da atual Diretoria. Entre eles, destaca a defesa contra a precarização das condições de trabalho, a atuação junto às Agências e SRs e os novos projetos implementados na Entidade.

Quais foram os desafios desta gestão na AGECEF/SP?

A AGECEF/SP e o Movimento Gerencial não são sindicatos. Nossos representantes sindicais cumprem perfeitamente esse papel. Os Gestores contribuem apresentando propostas à campanha salarial, por exemplo. Outra função das AGECEF's é expor à CAIXA questões que aflijam o corpo gerencial. Também é nossa atribuição colaborar com a formação profissional, objetivando o encarreiramento dos Gestores. Essa foi a marca que nos propusemos implementar na FENAG e na AGECEF/SP.

Que outra questão foi uma aglutinadora de discussões neste período?

A parceria com o Sindicato dos Bancários foi muito importante. Apresentamos propostas que foram debatidas com a Empresa. Lembro-me de duas derradeiras questões que impactaram os Gestores. Primeiro, o registro de jornada de trabalho, que não tinham direito por uma interpretação errônea da CAIXA. Incluímos o tema nas discussões, sendo aprovado a nível nacional. Hoje, os Gerentes registram suas jornadas. Segundo, foi a alteração feita pela Empresa no RH 184 que versa sobre o descomissionamento. Após amplo debate com o movimento sindical, conseguimos sensibilizá-los e passou a ser tema central na última campanha salarial, levando a CAIXA a propor a criação de um Grupo de Trabalho para discutir o assunto. Não temos ainda uma solução definitiva, mas foi um importante passo.

O relacionamento da Associação com as Agências e SRs, nos últimos dois anos, avançou?

Sim. Contatamos diversas Unidades de Redes da CAIXA e Áreas de suporte operacional. Apenas ao lado dos Gestores, entendendo seus problemas, é possível realizar uma representação efetiva.

Como tem sido a atuação na região metropolitana da capital, Baixada Santista e Vale do Paraíba?

A AGECEF/SP abrange as SRs dessas regiões e suas Áreas Meio. Nesse período, visitei todos os Superintendentes e apresentei as propostas da Associação. Também ouvi críticas, sugestões e recebi apoio por nossa atuação.

Como vem sendo o desempenho em outras áreas de ação?

Uma associação deve representar seus associados e lhes trazer benefícios objetivos, percebidos como importantes por eles. Logo, firmamos parceria com a MasterClin, que tem mais de mil convênios pelo Brasil, agora estendidos aos Associados da AGECEF/SP.

Fale um pouco sobre os cursos para Gestores

Realizamos grandes parcerias, que precisam ser mais bem observadas pelos Associados: Fundação Dom Cabral, FIA/USP, Escola Saint Paul, cursos de CPA 10 e CPA 20 com a ProinvestTD, *coach* Álvaro Corrêa Júnior, ex-Superintende da CAIXA, psicóloga Andressa Miiashiro e a nutricionista Alessandra Grisante. É papel fundamental de uma entidade associativa contribuir com a formação dos seus associados e é isso que buscamos nessas parcerias.

A Associação tem intensificado parcerias com instituições afins dos Gestores?

Sim, além de sermos filiados à FENAG, que propõe políticas de atuação a todas as AGECEFs, efetivamos parcerias com a APCEF/SP, entidades representantes dos engenheiros, arquitetos, advogados, da CAIXA e com a APEA/SP, com quem estreitamos relacionamentos participando dos eventos juntos e apresentando alguns dos nossos parceiros, como a RDC Férias.

A assessoria jurídica ampliou os atendimentos?

Temos um corpo de advogados para atuar nas causas trabalhistas e casos administrativos. São quatro escritórios que oferecem assessoria aos Associados da AGECEF/SP, lhes atendendo de forma única e objetiva.

O associativismo aumentou nos últimos anos?

Após o advento dos últimos PAA, sofremos uma baixa no quadro associativo, fator também percebido nas demais Entidades. Porém, neste ano, intensificamos a atuação e já percebemos um grande contingente de Gestores se associando à AGECEF/SP, no entanto precisamos reforçar. Com uma Diretoria composta por uma nova geração, também será capaz de trazer esses novos profissionais da Gestão à Associação.

Qual foi a maior vitória neste período?

Disseminar a ideia do que é o Movimento Gerencial. Criamos nossa *fanpage* e este periódico, reformulamos nosso site, selamos parcerias relevantes, por fim, demos cara e mostramos quem somos.

Que mensagem você deixa aos Gestores e à próxima Diretoria?

A CAIXA tem mais jovens profissionais assumindo diversas posições, de mais relevância e estratégicas. Logo, nada mais indicado que eles assumirem a Direção da Entidade que os representa. A Diretoria eleita é formada por jovens Gestores, com garra e atitude. Vejo um futuro promissor à Associação. Acredito neles; são profissionais gabaritados e já passaram por diversos cargos de Gestão na Empresa. Eles quem levarão essa bandeira de uma AGECEF/SP mais forte, mais representativa, mais negociadora e mais aguerrida.

Eleições AGECEF/SP: chapa Renovação & União é eleita!

Associados votaram na chapa que propõe unificar e renovar o Movimento Gerencial para superar os desafios da Classe Gestora

Apoiada pela atual Gestão, a chapa Renovação & União foi eleita para a próxima Diretoria da AGECEF/SP. O pleito foi realizado nos últimos dias 17 e 18 de novembro, por meio de votação eletrônica no site da Associação.

A confiança expressada na atual Diretoria pode ser observada nos votos recebidos, mesmo sendo uma eleição em chapa única. Pela apuração dos resultados finais da urna eletrônica, Renovação & União obteve 179 votos, contra 11 nulos e 8 em branco. Cerca de 90% do total de 198 votantes confiaram nas propostas apresentadas para fortalecer ainda mais o Movimento Gerencial em um período de desafios na função.

Os eleitos deverão cumprir mandato no próximo biênio (2016-2018). A nova Direção eleita assumirá a Entidade num momento bastante reflexivo para a Classe Gestora da CAIXA, em que se debate o Sipon e a versão mais recente do MN RH 184, cujas modificações incidem diretamente nos direitos trabalhistas de centenas de Empregados da Empresa.

Dentre os compromissos firmados em campanha pela nova Diretoria recém-eleita, estão: combater a precarização, o assédio moral e toda forma de discriminação, melhorar as condições de trabalho, defender os direitos adquiridos e ampliar conquistas. Outra importante ação que os novos Diretores se comprometeram a reforçar é promover o desenvolvimento profissional dos Gestores.

"Nós, diretores eleitos, agradecemos a confiança depositada na continuidade do trabalho que unifica e renova o Movimento Gerencial", celebra Ed Marcos Saba, eleito novo Presidente da Entidade.

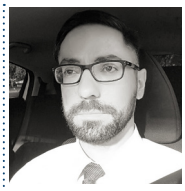
Veja a formação da Diretoria eleita:

Ed Marcos Saba
Presidência

Israel Bastos
Vice-Presidência

Adriana Santana
Diretoria Administrativa e Trabalhista

Cleuza Rossi
Diretoria Econômico-Financeira



Danilo Teixeira
Diretoria de Marketing e Comunicação

Milena Cobra
Diretoria de Eventos

Karina Sulzbacher
Suplência

Daniella Porto
Suplência

Confira a tabela de votos abaixo.

Total de Associados: 406
Associados que votaram na diretoria: 198
Associados que não votaram na diretoria: 208
Associados que votaram no conselho: 188
Associados que não votaram no conselho: 218

CHAPA RENOVAÇÃO & UNIÃO

Votos - Diretoria

Chapas	Total de votos	
CHAPA RENO Ação & União	179	90,40%
Votos em branco	8	4,04%
Votos nulo	11	5,56%

Votos - Conselho

Candidatos	Total de votos	
NILSON ALEXANDRE DE MOURA JUNIOR	126	22,03%
DALNEY JOSMAR LINDQUIST	110	19,23%
ANTONIO LUIS MOREIRA ANDREATTA	54	9,44%
EVELYN DE FREITAS ARANTES	53	9,27%
FERNANDA CRISTINA DOS ANJOS	50	8,74%
RAFAEL DE CASTRO LEITE PEREIRA	46	8,04%
FERNANDO CORDEIRO MORALES	37	6,47%
VALQUÍRIA DE SOUSA DUARTE	37	6,47%
JESSIANO ALMEIDA ROCHA	30	5,24%
FLÁVIA RIBEIRO DE CASTRO CARVALHO	20	3,50%
Votos em branco	2	0,35%
Votos nulo	7	1,22%

DÊ O PRESENTE *de presente*

Parece óbvio, mas saúde e felicidade só aproveitamos no presente. Não adianta, é inexorável e, ao mesmo tempo, uma ótima razão para valorizarmos o presente.

É bom lembrar também que somente temos poder no presente, não conseguimos mudar o passado. Também não mudamos o futuro apenas pensando nisso. No presente é onde está todo o seu poder e como cantou John Lennon *"power to the people right on"*.

Sem a pretensão de idéias mirabolantes vou dar 5 dicas para você exercer poder no presente:

> "Há um coisa que ajuda muito com a ansiedade sobre o futuro. É o agir."

1. Eliminar distrações.

Comece pelo seu smartphone. Quantas notificações você realmente precisa ver? Quantos lembretes e mensagem de textos? Tudo isso tem que ser em tempo real? Analise tudo que desvia sua atenção. Reveja sua interação com toda a tecnologia.

2. Não deixe o medo puxá-lo para o futuro.

O pensamento obsessivo sobre o futuro é a maneira certa de perder o foco no presente. Crises políticas, econômicas, climáticas, todas são graves, mas não estão no presente. Um psicanalista com 40 anos de experiência me contou o que ele mais repete para seus pacientes: "Há um coisa que ajuda muito com a ansiedade sobre o futuro. É o agir".

3. Esta dica vem do livro Comer, Rezar, Amar.

Elizabeth Gilbert escreve sobre uma amiga que, sempre que vê um lugar bonito, exclama, "É tão bonito aqui! Quero muito voltar um dia" "Foram necessários todos os meus poderes persuasivos para tentar convence-la de que ela já está aqui". O truque mental é pensar em aproveitar sua vida como um holofote que você coloca o foco e saboreia o momento que está vivendo agora. Nem todos os momentos são doces, mas os que são devem ser saboreados imediatamente.

4. Use a respiração como uma pedra de toque para o momento presente.

Se você se concentrar em sua respiração, com calma e profundamente, você poderá usá-la para dirigir seu foco principal. Sua mente vai vagar e vagar, tente trazê-la para sua respiração. Fique atento para quando sua mente vagar para qualquer momento não pressente e volte o foco para sua respiração. Essa respiração profunda é como um reset mental. Você terá passado de seus pensamentos distrativos e agora poderá desfrutar do presente.

5. Diga sim.

Certa vez um monge tibetano compartilhou um segredo de uma palavra para superar a ansiedade. Essa palavra é SIM. SIM, essa coisa é verdadeira. Ou SIM, esta coisa pode ser verdade. Uma vez que você aceitar uma coisa, então poderá voltar a tomar medidas sobre ela.

O que tem tirado você do presente e o que você está fazendo para voltar?

Álvaro Corrêa Júnior é Master Coach e um dos fundadores do Movimento Gerencial. O profissional desenvolve palestras aos profissionais da CAIXA com o conceito no desenvolvimento do autoconhecimento.

Expediente

Gestores em Pauta é uma publicação bimestral da AGECEF/SP - Associação de Gestores da Caixa Econômica Federal de São Paulo dirigida aos seus associados. A reprodução parcial ou total é permitida com prévia autorização e desde que mencionada e fonte: "Gestores em Pauta! (AGECEF/SP)''

Diagramação e Projeto Gráfico: Articulando Comunicação – Fotos: Arquivo AGECEF/SP

Parceiros: RDC Férias - www.rdcferias.com.br, (11) 2172-0255 ou 4096-0255

agecefsp.org.br Tel: (11) 3120-4725 (11) 3258-0799/Cel: (11) 98408-0791 secretaria@agecefsp.org.br www.facebook.com/agecefsp