

**REINVENTAR-SE**  
REINVENTAR-SE

UM DESAFIO DIÁRIO



*REIVENTAR*

- ❖ Recriar algo a partir do que já existe, transformar a si, a algo ou outrem;
- ❖ Transformar o cotidiano, sair da rotina;
- ❖ Criar o novo (renovar).



PORQUE REINVENTAMOS?

**NECESSIDADE**

NECESSIDADE



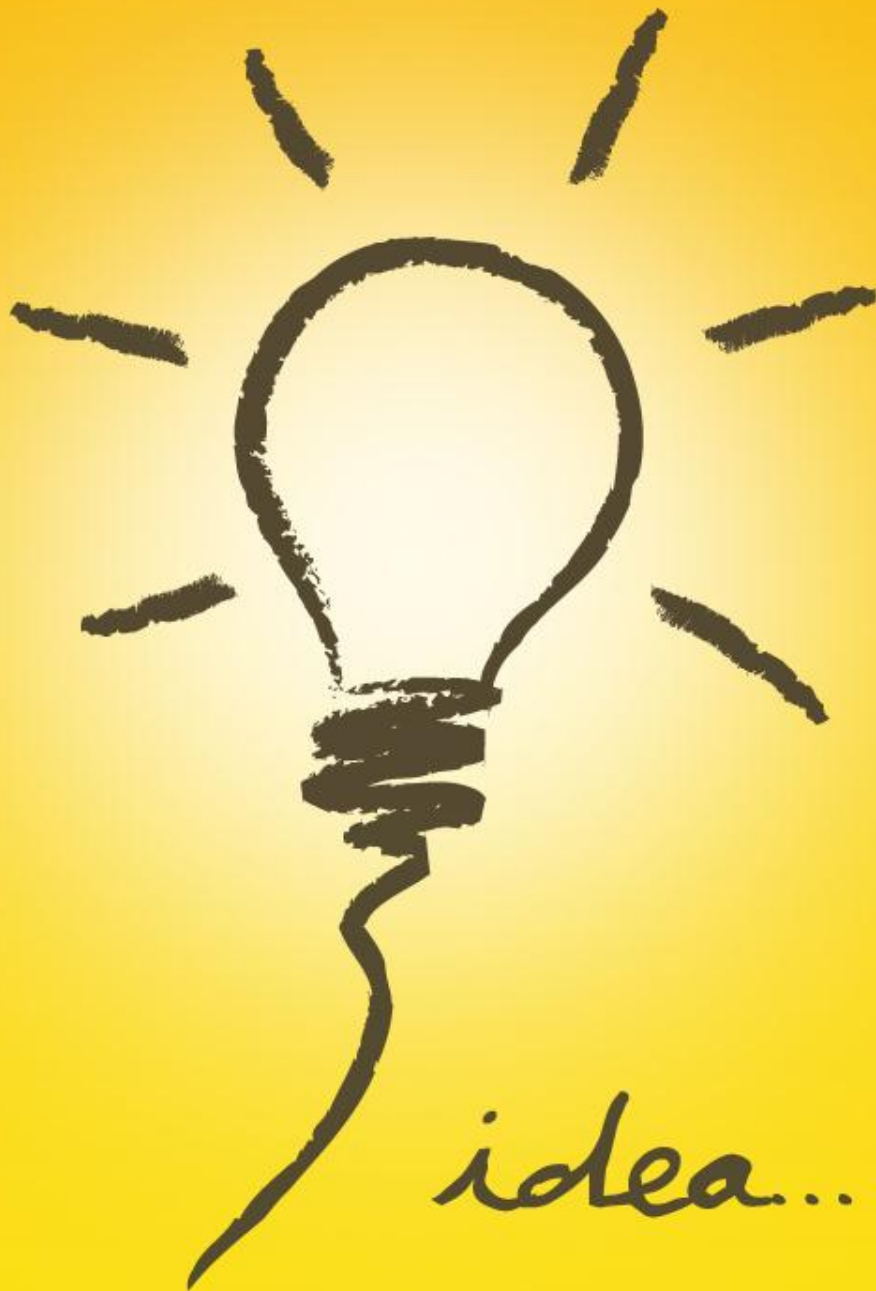
Tudo que está vivo, está em movimento de mudança;

Nem um dia é igual ao outro;

Somos produtos dessa dinâmica.

**DESAFIO DIÁRIO**

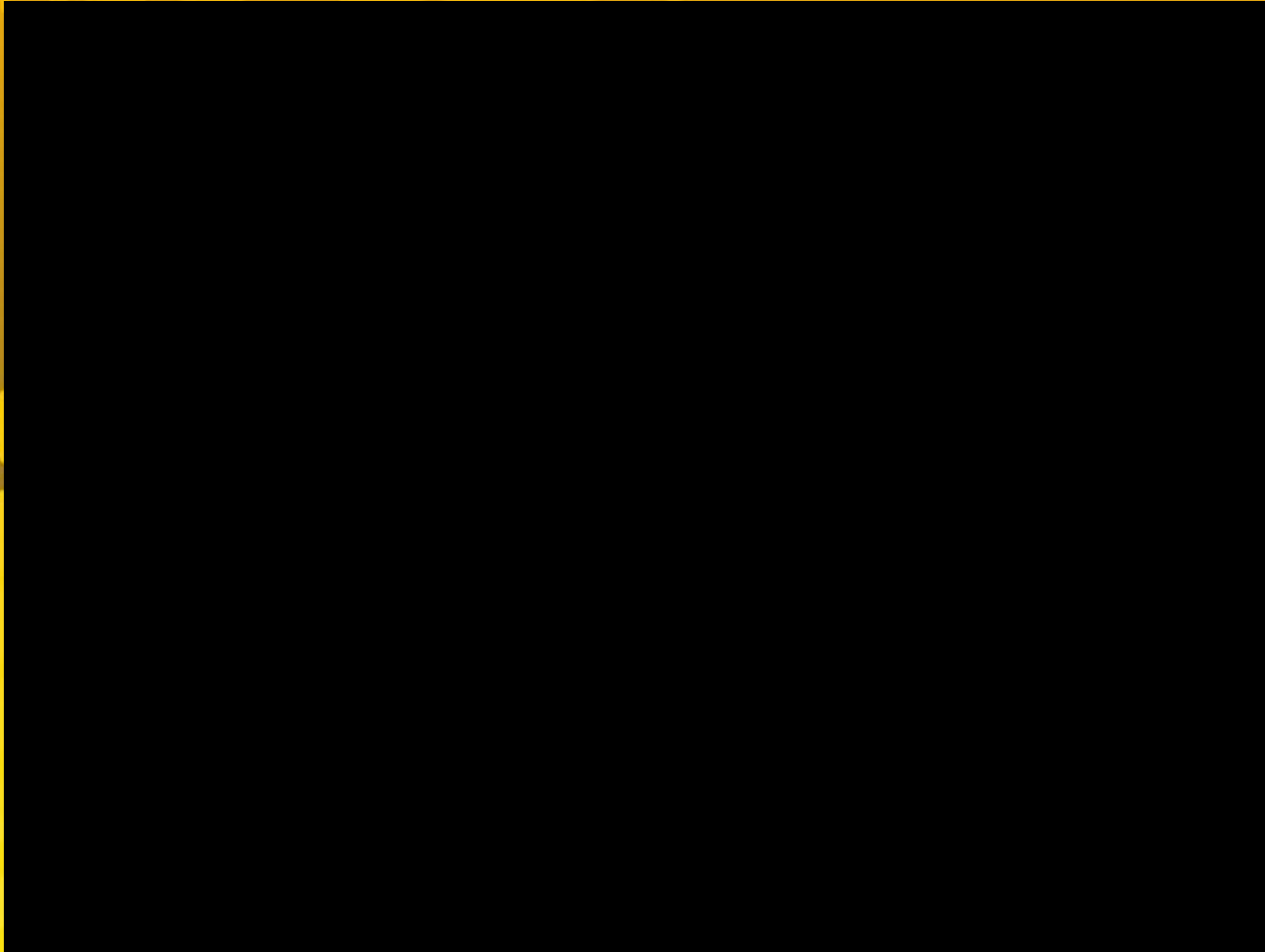




# EVOLUÇÃO

- ❖ Todas as empresas que progrediram, o fizeram porque se reinventaram;
- ❖ Porque se especializaram em um segmento;
- ❖ Porque ampliaram sua área de atuação;
- ❖ Porque diversificaram.

UM EXEMPLO:





# OS PASSÁROS AO ACORDAREM



Gritam o mais que podem,  
demarcam o seu território.

Sabem o por quê?

Para dizerem:

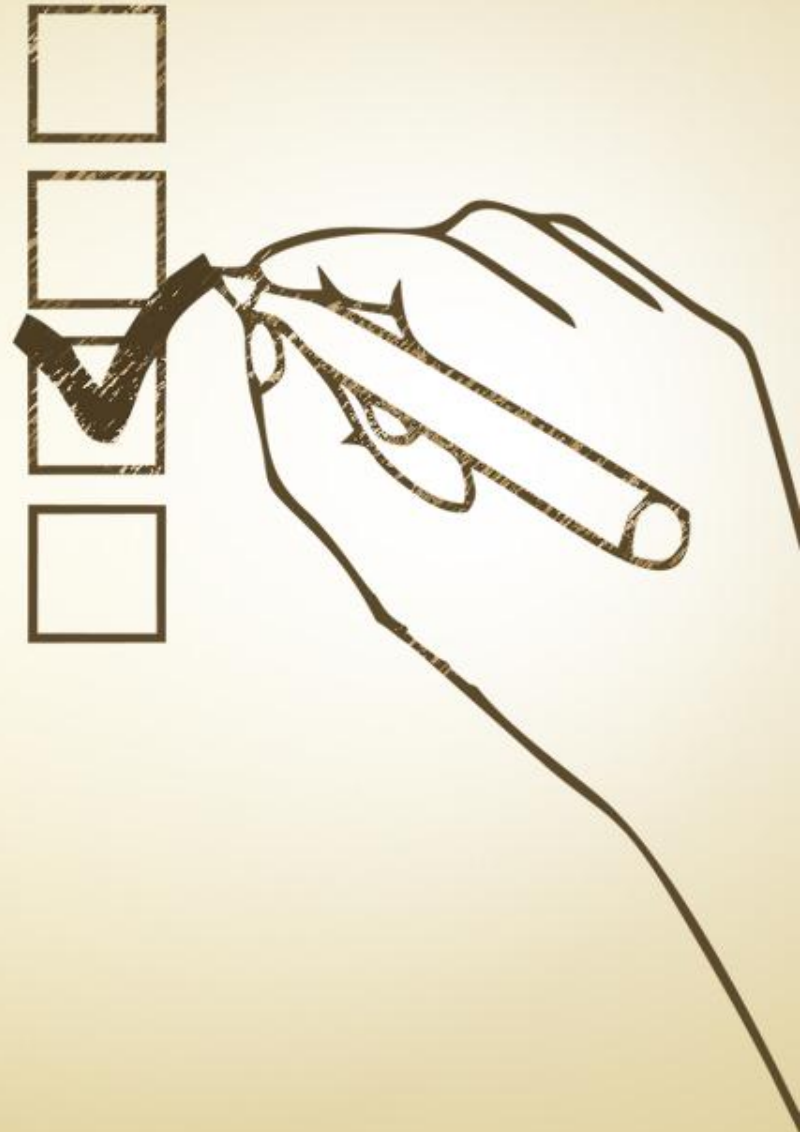
*“Continuo vivo, esse espaço ainda  
é meu, ainda estou no jogo”.*

# PRIMEIROS PASSOS

PARA REINVENTAR-SE



- ❖ Tomar ciência da própria existência;
- ❖ Fazer com que os outros saibam disso;
- ❖ Estabelecer e concluir seus projetos;
- ❖ Ocupar o seu espaço.

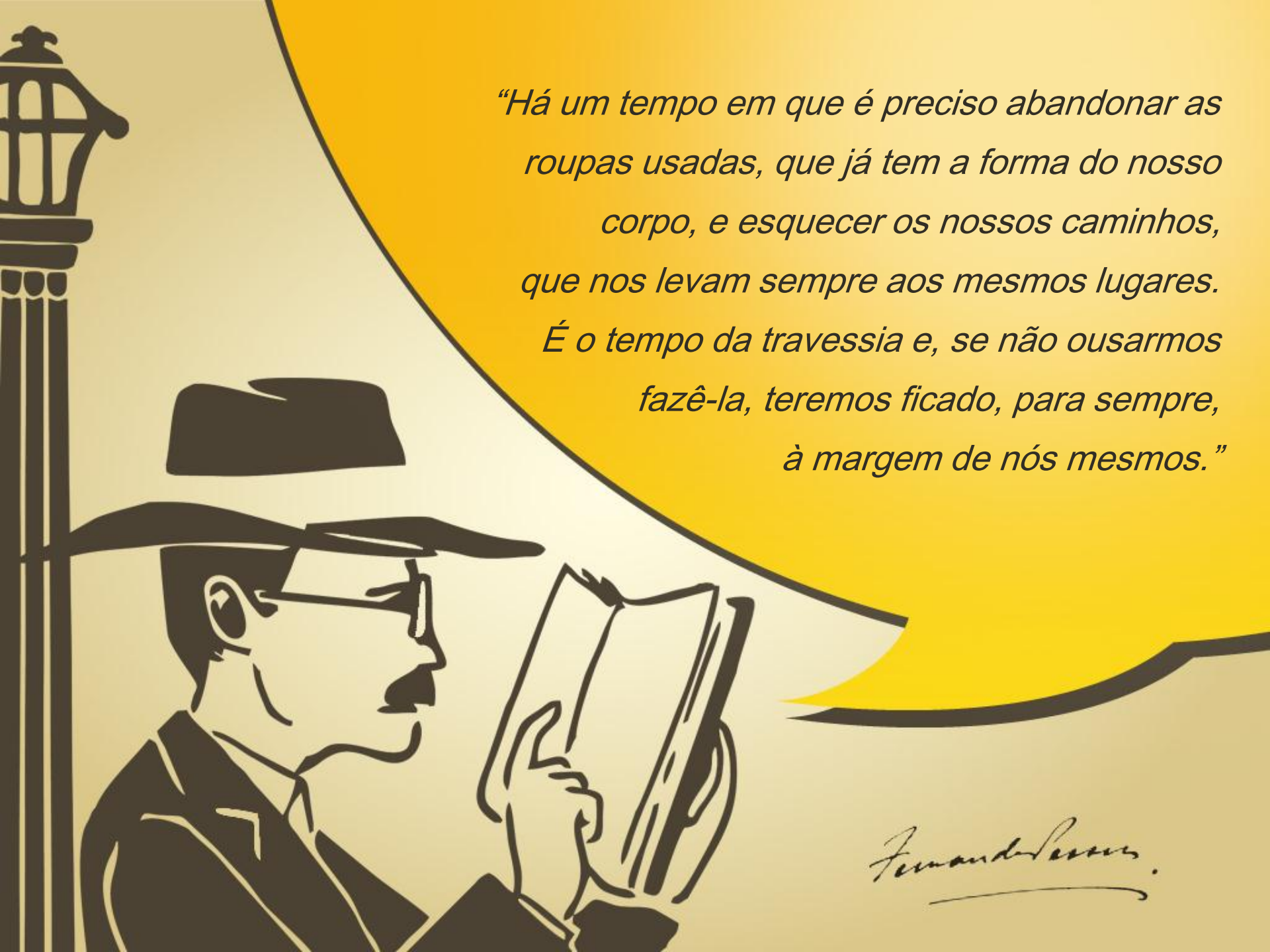


- ❖ Fazer uma avaliação diária de suas conquistas;
- ❖ Aceitar que tudo tem começo, meio e fim;
- ❖ Saber o que manter, o que recuperar e o que aperfeiçoar;
- ❖ Saber a hora de virar a página, para criar novas coisas.

**REVER-SE**

*“Há um tempo em que é preciso abandonar as roupas usadas, que já tem a forma do nosso corpo, e esquecer os nossos caminhos, que nos levam sempre aos mesmos lugares. É o tempo da travessia e, se não ousarmos fazê-la, teremos ficado, para sempre, à margem de nós mesmos.”*

*Fernando Pessoa.*



Mudar é diferente de transformar;

O que muda, mantém em si seus elementos essenciais;

O que transforma descarta esses elementos para adquirir outros.



**A MUDANÇA É A  
BASE DA REINVENÇÃO**



Nós só nos transformamos quando morremos,  
mas mudamos todo o tempo.

- ❖ Transformar-se é fatal;
- ❖ Reinventar-se é o ideal.

**MUDAR É SEGURO**





“De tudo ficaram três coisas...  
A certeza de que estamos começando...  
A certeza de que é preciso continuar...  
A certeza de que podemos ser  
interrompidos antes de terminar...  
Façamos da interrupção um  
caminho novo...  
Da queda, um passo de dança...  
Do medo, uma escada...  
Do sonho, uma ponte...  
Da procura, um encontro!”

*Fernando Sabino*





Para reinventar-se é preciso saber que a flexibilidade é a verdadeira fonte da reinvenção.

**POR ONDE COMEÇAR?**

DOB ONDE GOWEGVBJ





***RODA DA  
FORTUNA***



- ❖ Muitas vezes somos reativos quanto a mudança;
- ❖ Não a programamos;
- ❖ Reagimos esperneando e quando nos damos conta estamos do outro lado;
- ❖ Isso causa medo e insegurança;
- ❖ Por isso não gostamos de mudar e resistimos as mudanças.






***A HISTÓRIA DA PRINCESA QUE  
ACEITOU AS MUDANÇAS***

**RESILIÊNCIA**

RESILIÊNCIA





*Resiliência é uma combinação de  
fatores que propiciam ao ser  
humano condições para enfrentar  
e superar problemas e  
adversidades.*



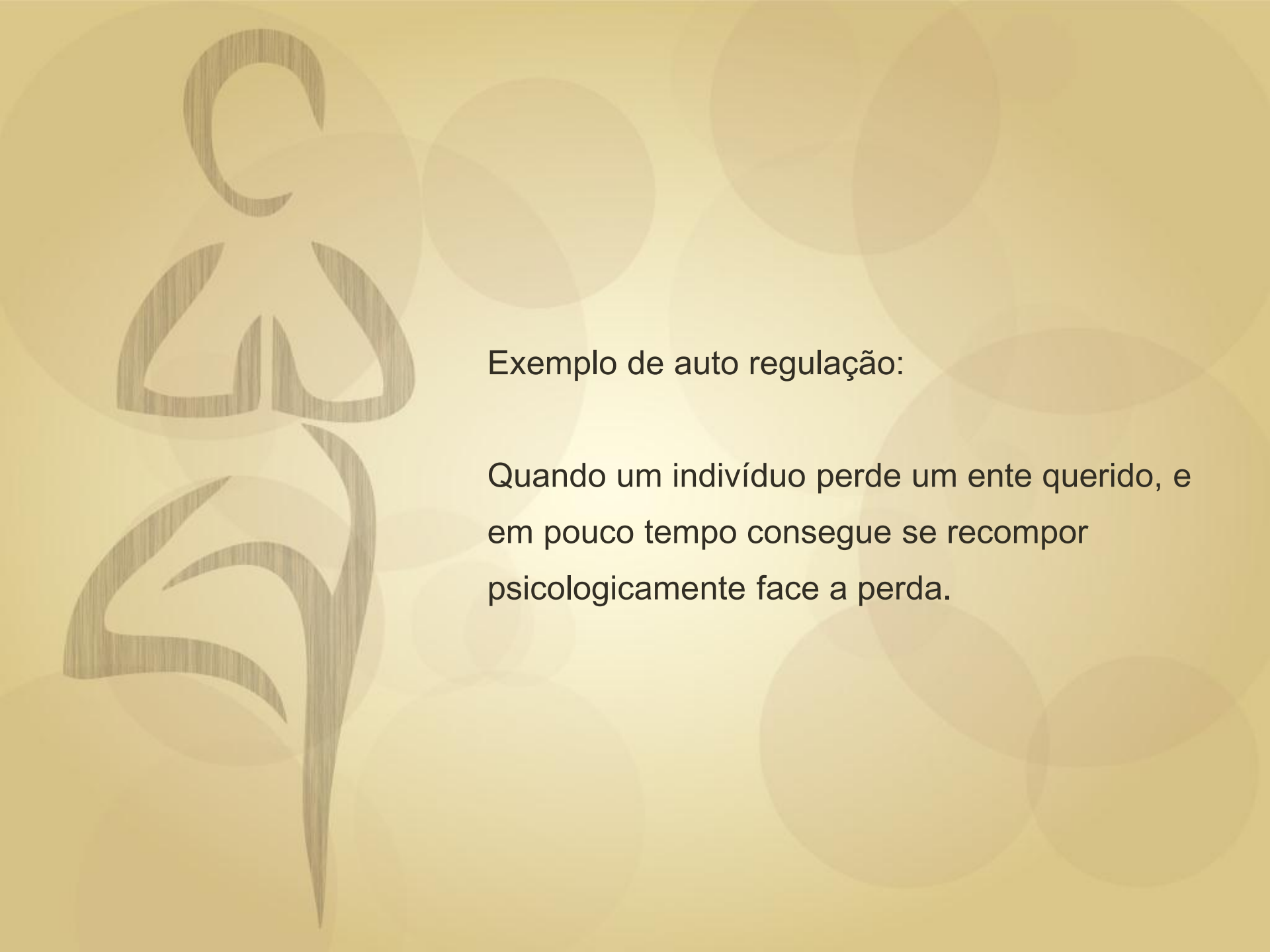
**QUE FATORES SÃO ESSES?**

ONE FATORES SÃO ESSES?

# ***1º ADMINISTRAÇÃO DE EMOÇÕES***

Refere-se à habilidade de se manter sereno diante de uma situação de estresse.

Promover a auto regulação.

The background is a light beige color with several overlapping, semi-transparent circles of varying shades. On the left side, there is a large, stylized, grey-toned figure that resembles a person or a decorative element, possibly a stylized human form or a calligraphic element. The figure has a rounded head, a torso with a central vertical line, and a long, pointed tail-like shape extending downwards.

Exemplo de auto regulação:

Quando um indivíduo perde um ente querido, e em pouco tempo consegue se recompor psicologicamente face a perda.

## ***2º CONTROLE DOS IMPULSOS***

É a aprendizagem de não se levar impulsivamente pela experiência de uma emoção.



## *3º OTIMISMO*

Ocorre na resiliência a crença de que as coisas podem mudar para melhor.

Há um investimento contínuo de esperança.





# *4º ANÁLISE DO AMBIENTE*

Trata-se da capacidade de identificar precisamente as causas dos problemas e das adversidades presentes no ambiente. Essa possibilidade habilita a pessoa a se colocar em um lugar mais seguro ao invés de se posicionar em situação de risco.





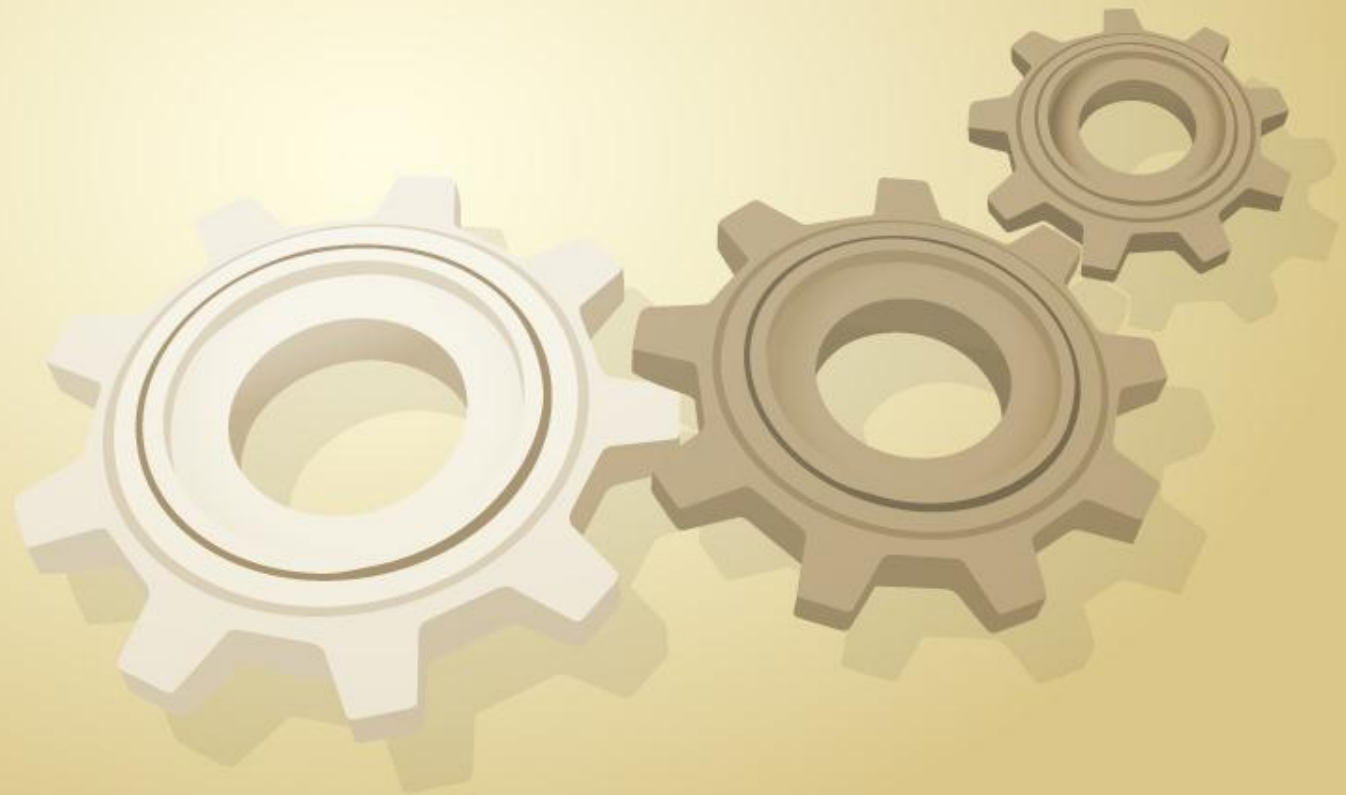
A empatia é o quinto fator que constitui a resiliência, significando a capacidade que o ser humano tem de compreender os estados psicológicos dos outros (emoções e sentimentos).



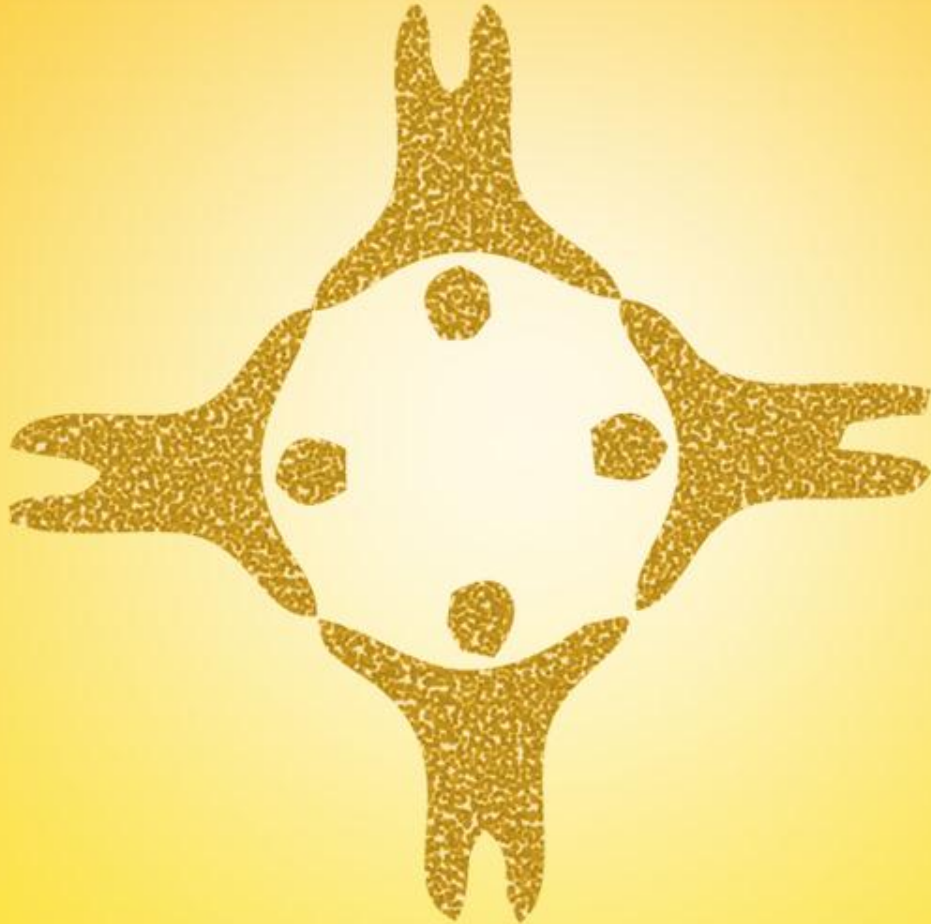
***5º EMPATIA***

# *6º AUTOEFICÁCIA*

É o sexto fator, que se refere à convicção de ser eficaz nas ações propostas.

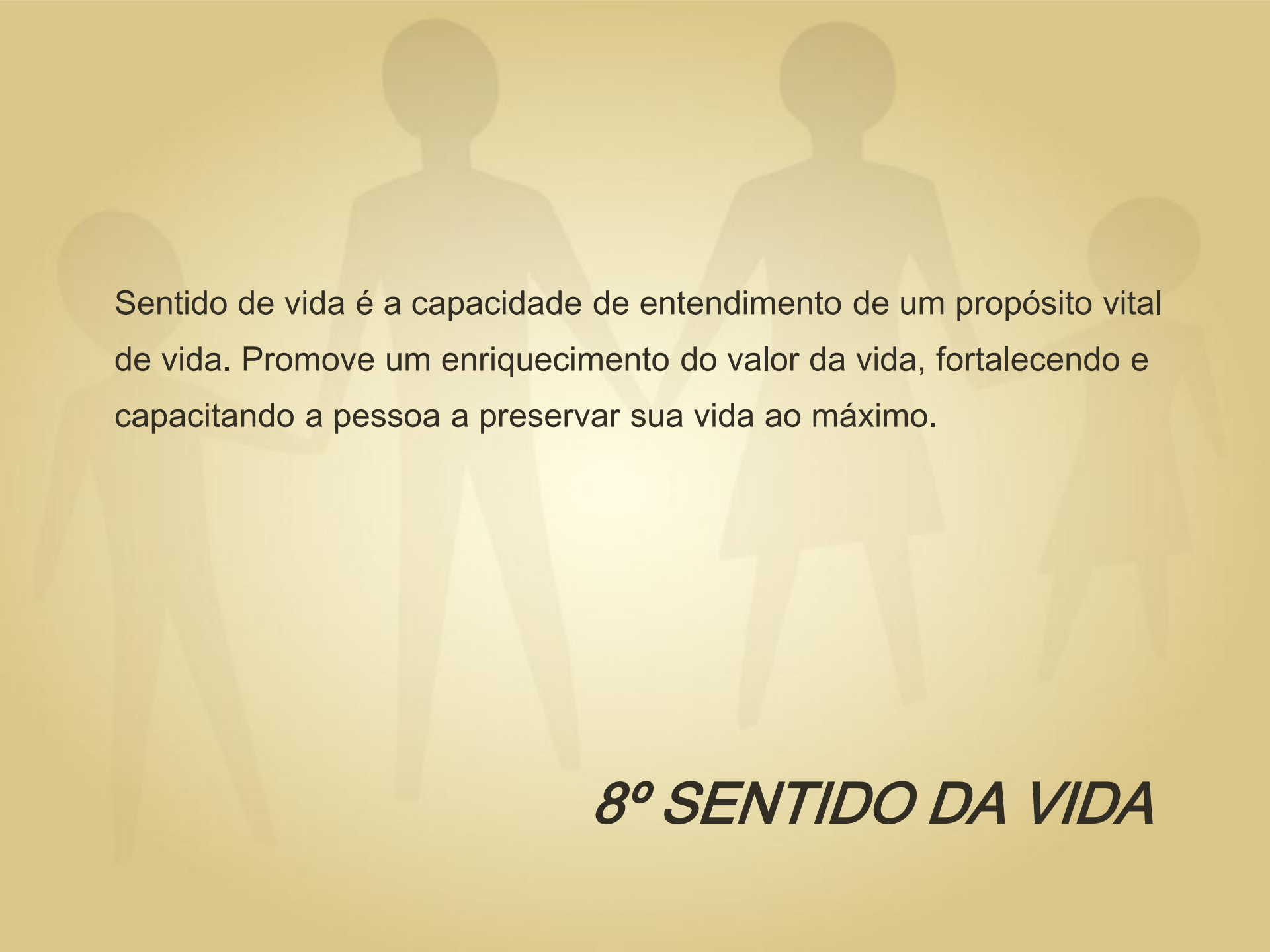


# *7º ALCANCE DAS PESSOAS*



O fator constituinte da resiliência é alcançar pessoas.

É a capacidade que a pessoa tem de se vincular a outras pessoas para viabilizar soluções para intempéries da vida, sem receios e medo do fracasso.

The background of the slide features four faint, light-colored silhouettes of people holding hands in a line. From left to right, there is a child, an adult, a woman, and another child. The silhouettes are semi-transparent and blend into the light yellow background.

Sentido de vida é a capacidade de entendimento de um propósito vital de vida. Promove um enriquecimento do valor da vida, fortalecendo e capacitando a pessoa a preservar sua vida ao máximo.

***8º SENTIDO DA VIDA***

# *9º LEITURA CORPORAL*

É a capacidade de ler as pessoas.

Aprender a lidar com  
as reações somáticas que surgem quando  
a tensão ou o estresse se  
tornam elevados.



**10 DICAS PARA AJUDAR**



***01. Tenha uma ampla educação em tecnologia.***

***02. Seja curioso e questione tudo.***

***03. A melhor maneira de aprender é tentar fazer as coisas sozinho.***

O que pode parecer simples, muitas vezes acaba por ter um alto nível de complexidade que você vai ter de aprender.

***04. Thomas Edison: “Você precisa de um bom conhecimento técnico, curiosidade e uma grande pilha de lixo”.***



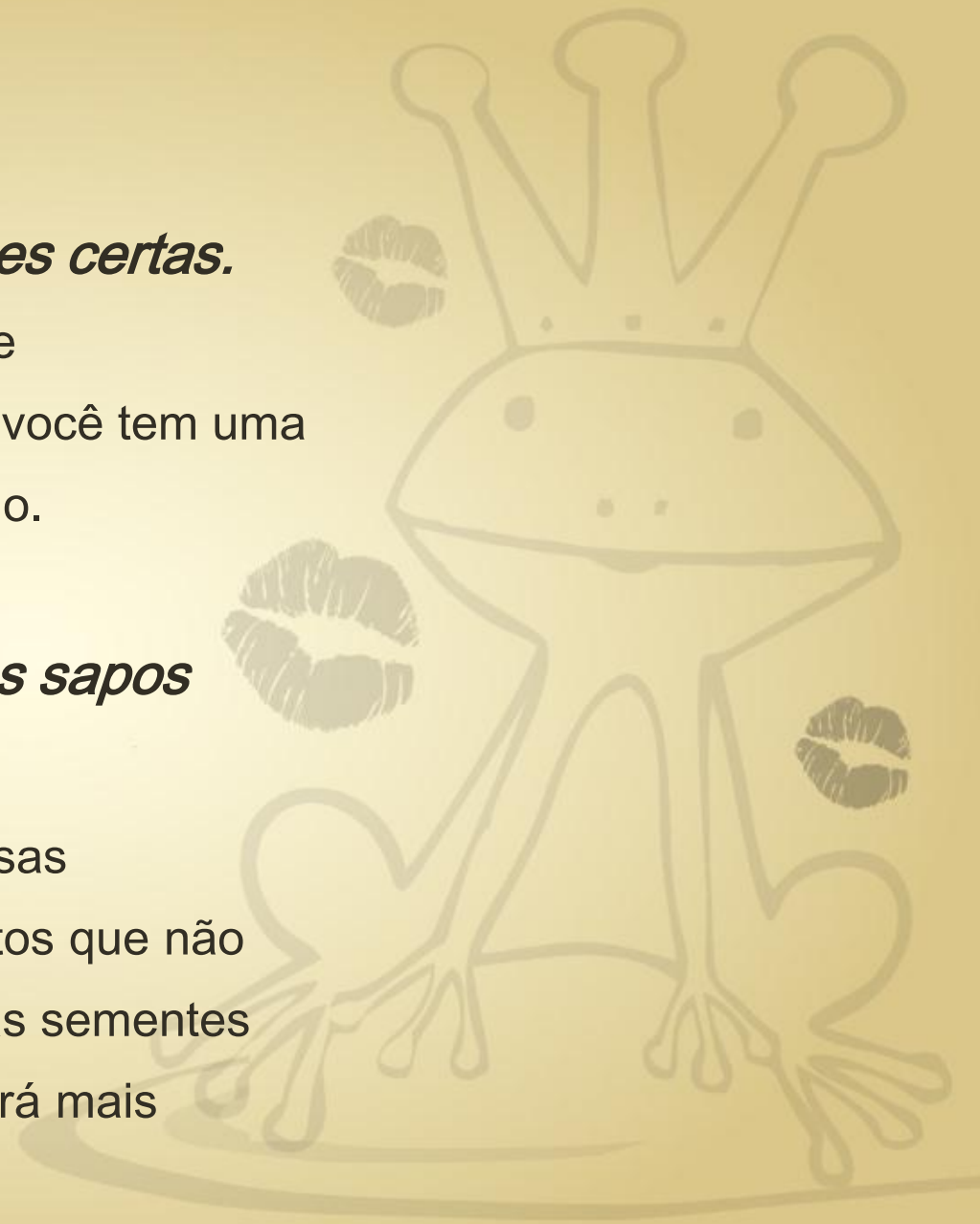
***05. A vida é muito complexa.***

***06. Faça as coisas pelas razões certas.***

Se sua intenção é fazer coisas que resolvem problemas reais na vida, você tem uma chance melhor de ser bem sucedido.

***07. Você tem que beijar muitos sapos para encontrar um príncipe.***

Não se preocupe em falhar. As coisas que você aprende a partir de projetos que não viram sucesso, muitas vezes têm as sementes de conhecimento que você precisará mais tarde para encontrá-lo.



*08. Toda vez que você aprende algo novo, é como comprar um novo par de olhos que lhe permite reconhecer coisas que você não tinha notado antes.*

Portanto, a mente de cada pessoa é como uma enciclopédia específica que lhe permite ver o mundo de uma forma diferente, reconhecendo os problemas, e tentando descobrir soluções que os outros podem não ver.



## *09. Trabalhe com coisas que lhe dão energia.*

Há muitas boas ideias circulando ao redor, mas o sucesso pertence àqueles que estavam dispostos a passar por cima de todas as barreiras que surgem até o sucesso.

Nem sempre é o mais brilhante que terá sucesso, mas o mais persistente.





The background is a solid yellow color. Overlaid on this background is a faint, light-colored illustration. It features a spiral staircase that winds upwards from the bottom left towards the top right. Two large compasses are positioned on the spiral: one on the left side, pointing downwards, and one on the right side, pointing upwards. The lines of the illustration are thin and sketchy, giving it a subtle, artistic feel.

## ***10. A vida passa rapidamente.***

Tire um tempo para apreciá-la.

O problema é que quando você está gostando de algo, sua vida, por exemplo, o tempo passa ainda mais rápido.

*“A vida é ingrata no macio de si; mas transtroz a esperança mesmo do meio do fel do desespero (...). O correr da vida embrulha tudo, a vida é assim: esquenta e esfria, aperta e daí afrouxa, sossega e desinquieta. O que ela quer da gente é coragem”.*

*Guimarães Rosa*



Apresentação:

Cristal Velloso

[www.cristalvelloso.com](http://www.cristalvelloso.com)