



Série minicursos
Perfil PSK

Soft Skills
Conscientização
Aula 7

MUDANDO UM HÁBITO.
CRIANDO MENTALIDADE DE
CRESCIMENTO

Esta é uma série de cursos, em formato mini, para reforçar conceitos e discutir os comportamentos mais importantes para profissionais em qualquer nível da estrutura hierárquica de uma organização. Ele tem o objetivo de contribuir para a sua transformação.

Aproveite.

perfilpsk
perfil soft skills

Na aula sobre crenças você aprendeu como elas podem limitar seu crescimento e que desenvolver hábitos positivos podem reverter este cenário.



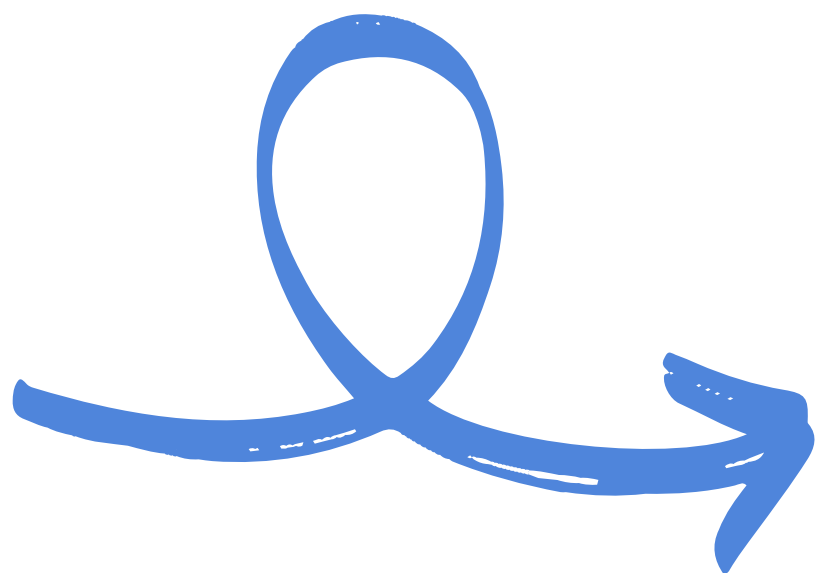
O Livro O Poder do Hábito ensina como primeira ação, a identificação do hábito que está te prejudicando e que você deseja modificar. Depois, entender o gatilho que ativa esse hábito e, então, alterar a rotina ou substituir a recompensa que está por trás do mesmo.



Para fazer isso, vamos entender o Loop do Hábito, que segundo Charles Duhigg, autor de o Poder do Hábito, é: Deixa+Rotina+Recompensa. Todo hábito começa com uma deixa, que é um estímulo que manda o cérebro entrar no modo automático e indica qual hábito deve ser usado a partir desta deixa.



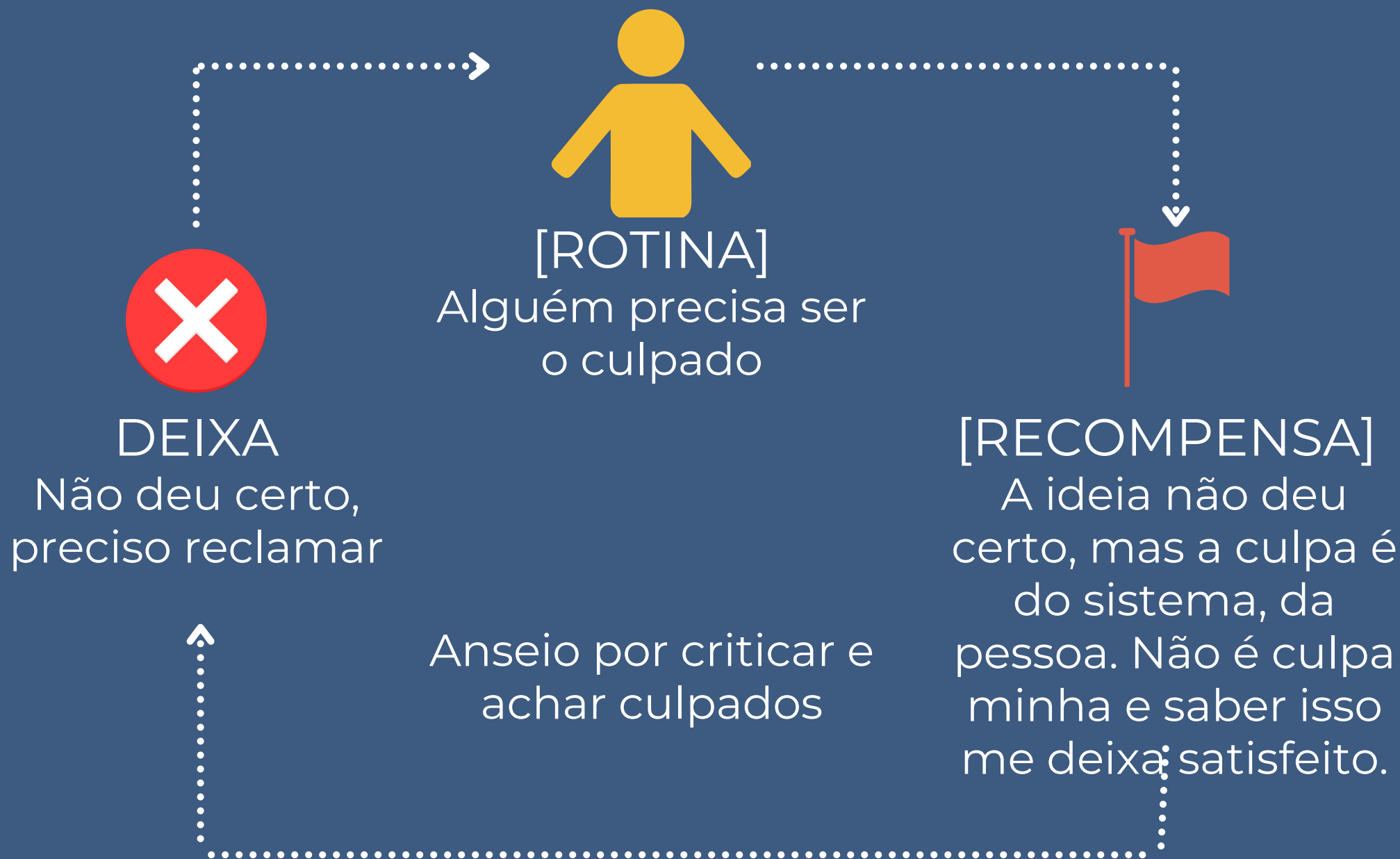
Isso leva a uma rotina, que significa como será executada a deixa e, na sequência, surge a recompensa, que ajuda o cérebro a gravar aquela rotina no seu cérebro para torná-la ainda mais automática no futuro.



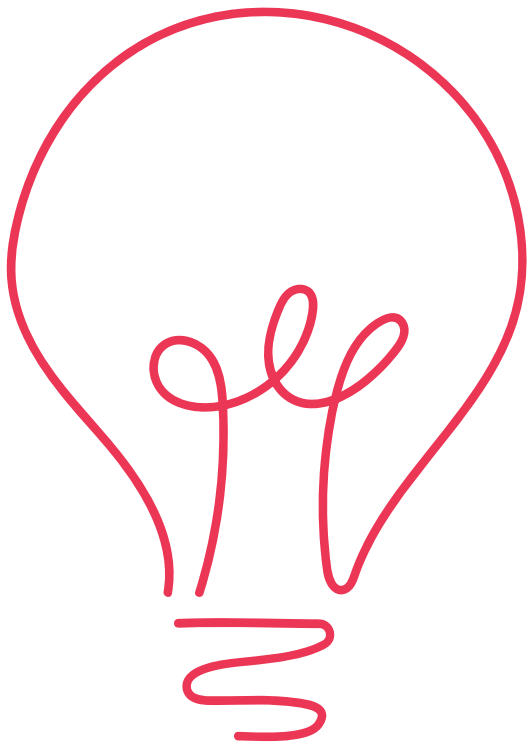
Para exemplificar o funcionamento do Loop do Hábito vamos falar daquela pessoa que reclama de tudo e de todos, um dos grandes problemas em um ambiente organizacional.



Neste caso como funciona o cérebro desta pessoa?



E como mudar esse hábito de sempre reclamar ou um hábito que eu percebo que é negativo e está me prejudicando?



1º) Reconheça que existe este problema e quando ativar a Deixa= (“deu algo errado!”), trabalhe para mudar a rotina. Antes de achar um culpado trabalhe o seu cérebro para entender o que aconteceu e de que forma você pode aprender com o erro.



Lembre-se do mindset de crescimento: o que eu posso aprender com isso? E mude sua recompensa para: aprendi com esse erro, ele me fez crescer como profissional. Vou criar disciplina para que isso não se repita.



Minicurso realizado pela Perfil PSK

perfilpsk
perfil soft skills

Agora é hora de saber se você entendeu a aula. Escolha umas das afirmações:

(a) eu posso alterar meus hábitos através de atitudes positivas;

(b) os hábitos não podem ser alterados, é culpa do curso que não ensinou isso;

A resposta correta é a letra a.
Só você pode mudar os seus
hábitos começando por
atitudes positivas e criando
uma mentalidade de
crescimento.



Crie uma mentalidade de crescimento; acredite que você é capaz; identifique suas crenças limitantes e desaprenda-as, questione-as; verifique hábitos negativos que estão impedindo seu crescimento; mude a rotina que muitas vezes está no seu pensamento e altere seus hábitos para rotinas positivas.

OBRIGADO PELA ATENÇÃO.

O objetivo deste curso é somar na sua vida profissional. Seja protagonista da sua história.

Até a próxima aula.

Acesse perfilpsk.com