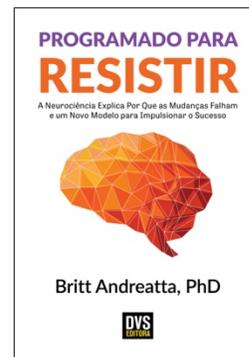




Faça a Jornada de Aprendizado do livro “Programado para Resistir”

Este material é complement do livro “Programados Para Resistir: A Neurociência Explica Por Que as Mudanças Falham e um Novo Modelo para Impulsionar o Sucesso” da Britt Andreatta, PhD.



SESSÃO I. ENTENDENDO A MUDANÇA

Utilize os conceitos apresentados para avaliar suas próprias experiências. Recomendo refletir primeiro sobre uma mudança que você já concluiu e depois olhar para o que mais está por vir. Pense nas seguintes perguntas:

Como você classificaria a quantidade de disrupção e o tempo de aclimação? Observando a imagem, qual quadrante representa melhor a mudança?

Qual é a sua motivação para a mudança? Você a queria e a escolheu? Qual figura representa melhor sua motivação (corredor, caminhante, se arrastando ou resistente)?

A curva de mudança mapeou bem a sua experiência? Como foram os diferentes estágios para você?

Em que nível estava sua margem de tolerância à mudança no momento em que passava por ela? Você tinha bastante espaço para acomodá-la ou se sentia esgotado?

Você sentiu alguma fadiga durante essa mudança? Em caso afirmativo, quais sintomas teve?

SESSÃO II. MEDO + FRACASSO + FADIGA: A NEUROCIÊNCIA DA MUDANÇA

Refleta sobre algumas mudanças em sua vida e considere quais aspectos do cérebro provavelmente podem estar envolvidos.

1. Amígdala (Medo)

A mudança é repentina ou anunciada de forma dramática?

Isso te causa sentimentos de ansiedade ou preocupação?

Existe algum aspecto que pode ser percebido como ameaçador?

O que você pode fazer para sentir-se mais seguro?

2. Córtex Entorrinal (GPS: espaço físico e relações sociais)

Essa mudança afetará seu espaço físico de trabalho ou localização?

Isso causará impacto nas relações ou na dinâmica social?

Isso afetará de alguma forma o seu lar ou a sua vizinhança?

O que você pode fazer para, rapidamente, construir novos mapas físicos e sociais?

3. Gânglios Basais (Hábitos)

Para implementar a mudança, quais novos comportamentos você precisará desenvolver?

Atualmente você possui um hábito que te atrapalha? (OU que te atrapalha a desenvolver esse ou esses novos comportamentos?) Se sim, identifique o gatilho, a rotina e a recompensa.

Para novos comportamentos, considere quais gatilhos, rotinas e recompensas podem existir.

Que treinamento/apoio será fornecido para ajudar a criar os novos hábitos?

Como você pode chegar rapidamente a 40-50 repetições?

4. Habênula (Fracasso)

Quais os riscos de fracassar com essa mudança?

Você já fracassou, anteriormente, em alguma mudança semelhante? Se sim, quais foram as consequências pra você?

Como a sua empresa enxerga as falhas? Nessa cultura ou ambiente, é ok assumir riscos? O que acontece quando as pessoas comentem erros?

Como você pode criar uma experiência que torne o aprendizado positivo?

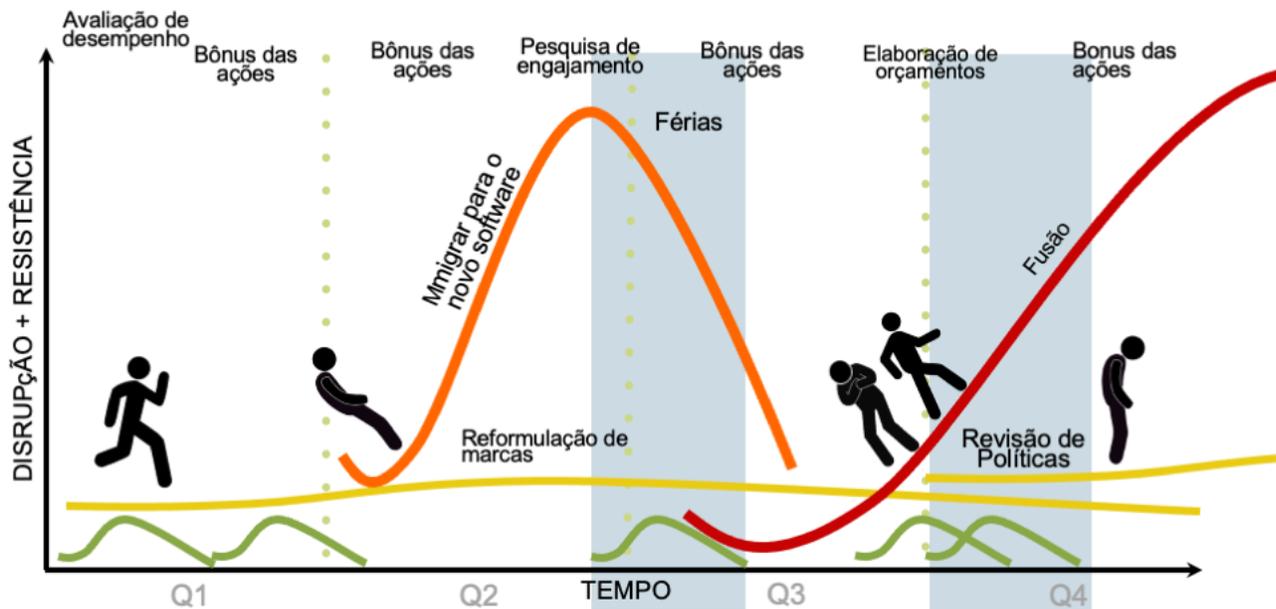
SESSÃO III. UM NOVO MODELO PARA A MUDANÇA + TRANSIÇÃO: JORNADA DE MUDANÇA

Reserve alguns minutos para aplicar estes conceitos às mudanças que ocorrerão para você nos próximos 12 meses.

Que tipo de jornada da mudança representa melhor cada uma das mudanças pelas quais você passará? É uma pedra no caminho, uma caminhada longa e constante, uma escalada rápida em uma colina ou uma subida longa e intensa?

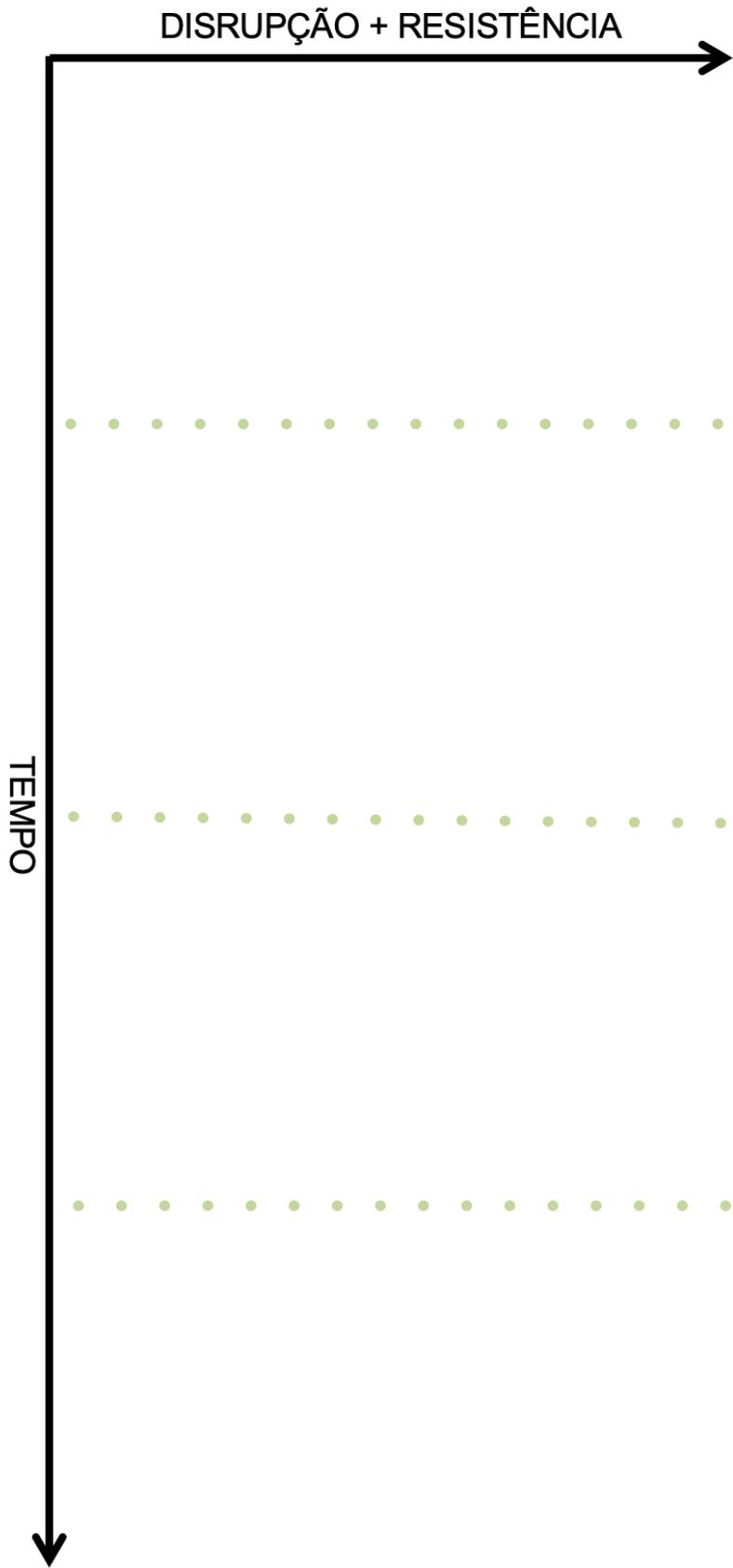
Em seguida, considere sua motivação para cada uma das jornadas de mudança e coloque em cada uma a figura que melhor representa seu desejo e escolha. Você está correndo (^) ou caminhando (>) em direção a ela, resistindo a ela (<) ou marchando junto (V)?

Mapeando a Motivação dos Viajantes



© 2018-2021 Britt Andreatta

Mapeie suas jornadas de mudança no modelo em branco na próxima página. Você pode demarcar os tempos como for melhor pra você, trimestres, meses ou até mesmo semanas.



Finalmente, identifique quem são os participantes de cada jornada. Quem planejou cada expedição? Quais pessoas estão atuando como desbravadoras?

Quem será seu guia? E quem serão seus companheiros de viagem?

SESSÃO IV. PROSPERANDO NA MUDANÇA: ESTRATÉGIAS PARA O SUCESSO

Para ajudá-lo a ter sucesso nas jornadas de mudança que estão por vir, aplique estas ferramentas para criar seu próprio plano pessoal de sucesso na mudança.

Faça seu inventário da mudança. Registre os principais insights. Usando o gráfico em branco da página anterior, mapeie a linha do tempo desta específica jornada de mudança. Identifique marcos específicos e a data para conclusão da jornada. Marque sua motivação e adicione algumas notas, detalhando o máximo de informação possível sobre sua jornada.

Identifique maneiras pelas quais você pode aumentar o seu autocuidado, envolver-se em práticas de atenção plena e programar um tempo para brincar.

Explore as dez opções para ser um participante ativo. Identifique algumas ações específicas que você pode realizar nas próximas semanas para ter sucesso.

Explore the ten options for being an active participant. Identify some specific actions you can take in the coming weeks to help yourself succeed.

1. Informe-se sobre a jornada
2. Faça perguntas
3. Encontre seu propósito
4. Encontre parceiros
5. Elabore um roteiro
6. Gamifique a experiência
7. Treine para a caminhada
8. Descanse nos pontos de descanso
9. Peça ajuda
10. Se precisar, saia da montanha

Quer você seja um viajante, quer seja um guia, explore as ferramentas para navegação, motivação e conexão. Identifique algumas ferramentas de cada categoria que sejam úteis para você. Deixe claro como poderia criá-las ou usá-las.

Como a segurança psicológica é crucial para o sucesso de todo grupo, identifique algumas maneiras pelas quais você pode ajudar a desenvolver mais segurança psicológica com sua equipe/colegas.

Quer você seja um viajante, quer seja um guia, explore o processo do guia. Identifique algumas estratégias de cada fase que seriam úteis para você. Explique como pode criá-las ou usá-las.

SESSÃO V. O CAMINHO À FRENTE: CRESCIMENTO ORGANIZACIONAL + CONSCIÊNCIA

Reserve um tempo para explorar como a Curva de Greiner e o modelo de Laloux se aplicam à sua organização. Pense nas respostas a essas questões:

Which Greiner Curve phase does your organization fall into? What indications do you see?

Em qual fase da Curva de Greiner a sua organização se enquadra? Que indicações você vê?

Qual é o próximo ponto de crise que você encontrará? Como pode começar a se preparar agora para estar pronto?

Usando o modelo de Laloux, quais níveis de consciência sua organização exibe? Identifique como isso aparece regularmente.

Todas as funções estão no mesmo nível de consciência? Se não, você pode identificar quais funções exibem quais níveis?

Pense nos líderes seniores de sua organização. Qual consciência cada um exibe? Como a consciência deles influencia a organização?

Identifique a consciência exibida pelos seus principais talentos. Quais são as lacunas entre as expectativas e as experiências deles?

Quando você considera esses dois modelos e o estado atual de sua organização, quais mudanças provavelmente ocorrerão nos próximos meses e anos? Veja se consegue olhar para o futuro e fazer algumas previsões simples.

CONCLUSION

Ao concluirmos, examine suas anotações das questões anteriores. Agora você deve ter uma compreensão sólida da mudança e de como navegar melhor pelos desafios. Reserve um tempo para finalizar suas anotações e criar um plano de ação para as próximas semanas e meses.

Quais são suas três principais conclusões deste livro?

Quais ações você pode executar nos próximos 30, 60 e 90 dias para ajudar a ter sucesso como viajante em uma jornada de mudança?

Se você estiver no papel de planejador, desbravador ou guia de outras pessoas, quais ações pode executar nos próximos 30, 60 e 90 dias para ajudar a experiência a ser melhor para seus viajantes?

Pense em como você poderia compartilhar algo que aprendeu com colegas e líderes em sua organização.

Notas finais ou pensamentos:

Obrigada por participar desta Jornada de Aprendizado comigo!

Britt Andreatta

Para recursos adicionais e materiais de treinamento visite:

www.BrittAndreatta.com/Programados-para-Resistir