

# HÁBITOS



# PALESTRANTE

---



## Paulo Jelihovschi



Psicólogo Graduado pela UFMG, Mestre em administração, MBA em Gestão de Projetos pela FGV, *Professional, Self and Leader Coach*, Especialista em Psicologia Organizacional e do Trabalho.

Trabalha com projetos, empreendedorismo, gestão de pessoas e transformação. É Diretor de Transformação da Abrasel Nacional, Diretor da Câmara de Comércio Minas Gerais-Israel e CEO da Infinite

# O QUE É

---



- Maneira usual de ser, fazer, sentir; costume, regra, modo
- Maneira permanente ou frequente de comportar-se; mania

## ECONOMIA DE ENERGIA

# MODO ECONOMIA DE ENERGIA



# PROCESSA, INTERPRETA E COORDENA





Rápido e devagar:

- Processamento de informação
- Sistema 1: rápido, pouco reflexivo, não consciente, tarefas rotineiras e simples
- Sistema 2: lento, consciente, reflexivo, tarefas que exigem esforço cognitivo

# HÁBITOS

---



- Cérebro não aguenta usar o sistema 2 o tempo todo
- Hábito: uso do sistema 1
- Fazemos tarefas com baixa reflexão

# HEURÍSTICAS E VIÉSES



- **Disponibilidade:** o que você vê é tudo que há  
Padaria fecha ao lado da minha casa: todas as padarias estão fechando!
- **Ancoragem:** tomada de decisões/formação de opiniões baseada em ancoras subjetivas  
Escolher produto mais barato no supermercado porque está ao lado de um mais caro
- **Confirmação:** busca de informações para confirmar uma opinião que você já tem  
Cenário político atual, futebol

# CONSTRUÇÃO SÓCIO-HISTÓRICA

---



COMO SURGE O HÁBITO?

# CONSTRUÇÃO SÓCIO-HISTÓRICA

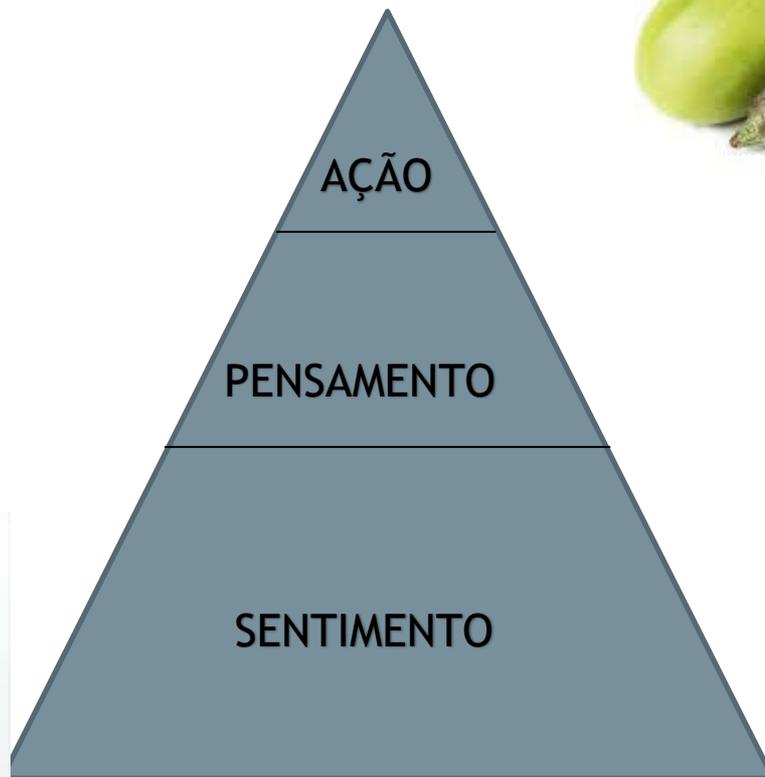
---



✓ E:R → C

✓ Hábitos surgem durante sua história de vida: respostas e consequências a estímulos

# COGNIÇÃO





---

# COMO MUDAR UM HÁBITO?



**AUTOCONHECIMENTO**



**AUTOGESTÃO**

**ATRIBUTOS  
BÁSICOS**



# IDENTIFIQUE O HÁBITO

---



Converse consigo mesmo

- Quando eu inicio esse hábito? Quais estímulos estão associados a ele?
- O que eu ganho de recompensa ao fazê-lo?
- O quanto de controle eu tenho sobre esse hábito? Ele me parece ser compulsivo?
- Eu preciso de ajuda para mudar o hábito?

# SUBSTITUA O HÁBITO

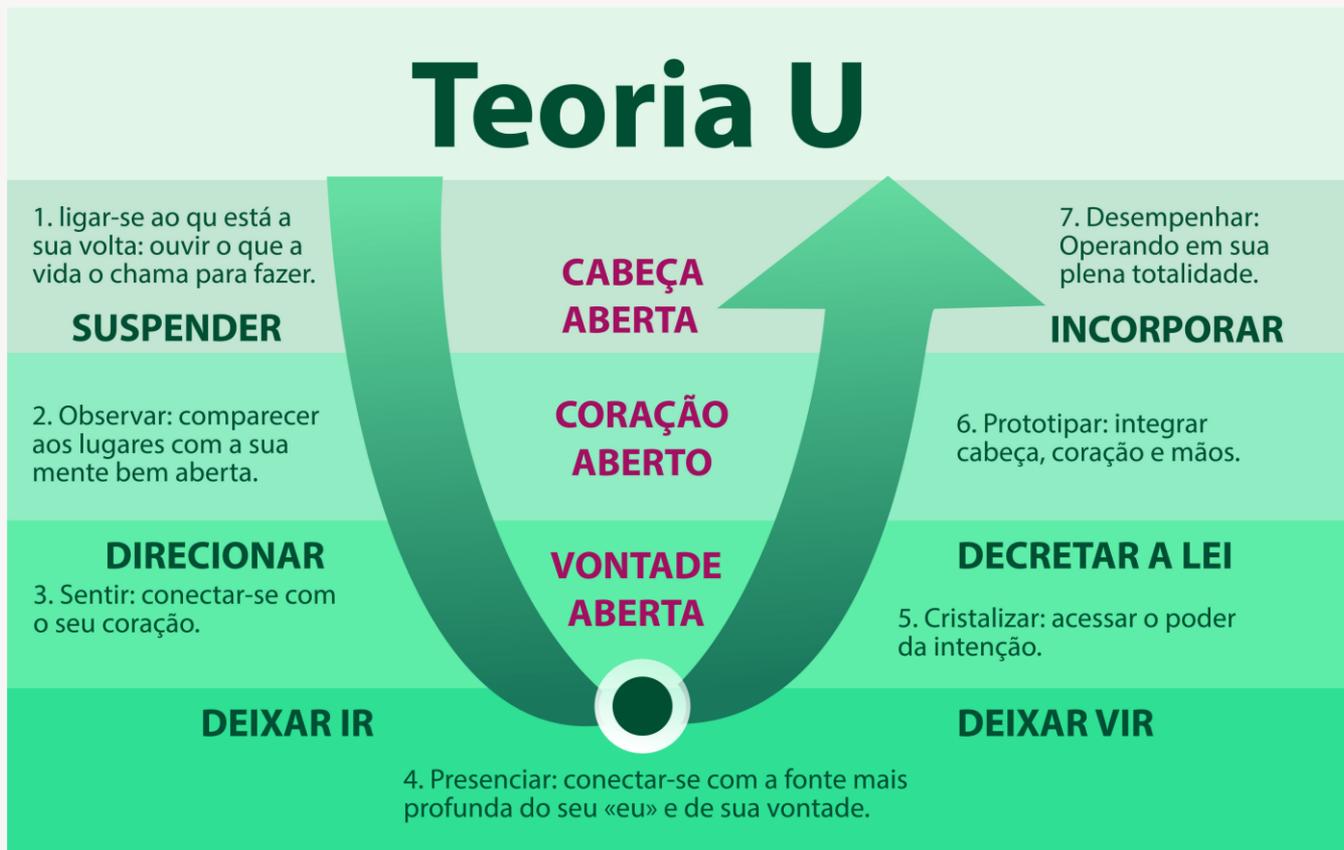
---



## Quebrar a lógica construída

- Ativar sistema 2 ao ser estimulado para iniciar o hábito: porque eu vou fazer isso mesmo? O que eu ganho?
- Criar rotina alternativa: fazer algo diferente ao hábito estabelecido que te gere uma nova recompensa
- **Foco: substituir é difícil. Os sabotadores estão por aí**

## 2: U SCHARMER





**MAIOR DESAFIO DO INDIVÍDUO:**

**TROCAR PEQUENA RECOMPENSA DE  
CURSO PRAZO POR GRANDE RECOMPENSA  
DE LONGO PRAZO**

# PONTOS IMPORTANTES

---



- Seus hábitos são construídos ao longo de um longo período de tempo. Mudá-los não é tarefa simples
- Identifique os hábitos que você faz automaticamente e as recompensas geradas
- Converse com você mesmo e reflita sobre seus hábitos
- Para substituir hábitos por vezes é necessário ajuda



Obrigado!

**Unimed**   
Belo Horizonte