ATENÇÃO PLENA: OS BENEFÍCIOS PARA A SAÚDE FÍSICA E MENTAL

Unimed
Belo Horizonte

PALESTRANTE

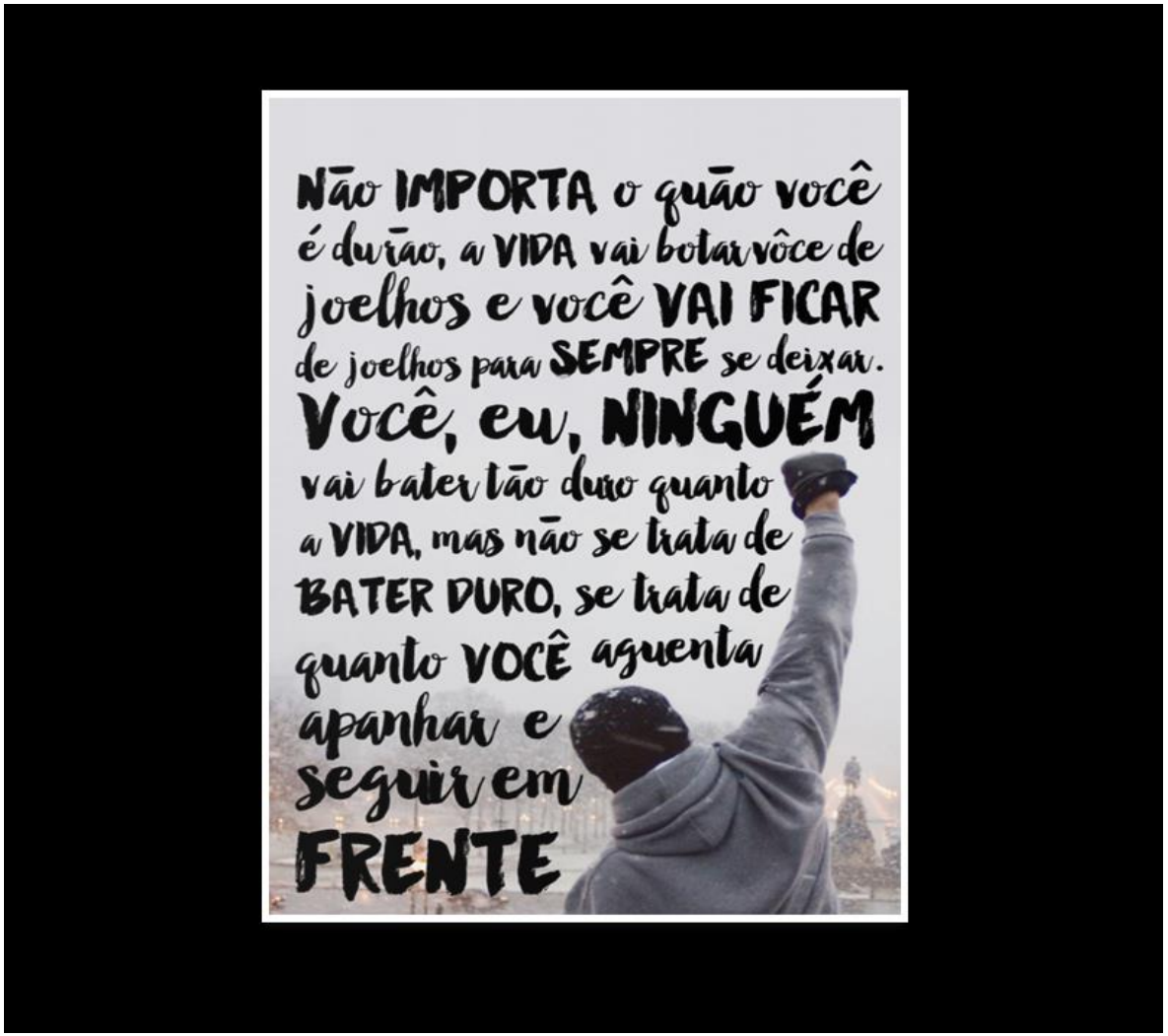
Paulo Jelihovschi

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

Unimed Belo Horizonte

PREMISSA INICIAL



Unimed
Belo Horizonte

COMO SE MANTER SÃO?

Serenidade para aceitar as coisas que não posso mudar,
coragem para mudar as coisas que posso,
sabedoria para poder reconhecer a diferença entre as duas

Unimed
Belo Horizonte

COMO ME SENTIR BEM COMIGO MESMO

AUTOCONHECIMENTO

AUTOGESTÃO

Unimed Belo Horizonte

ATRIBUTOS BÁSICOS

- Comprometimento com sua evolução constante

- Escutar os próprios pensamentos

- Sentir-se bem consigo mesmo

COMO FAZER?

Unimed
Belo Horizonte

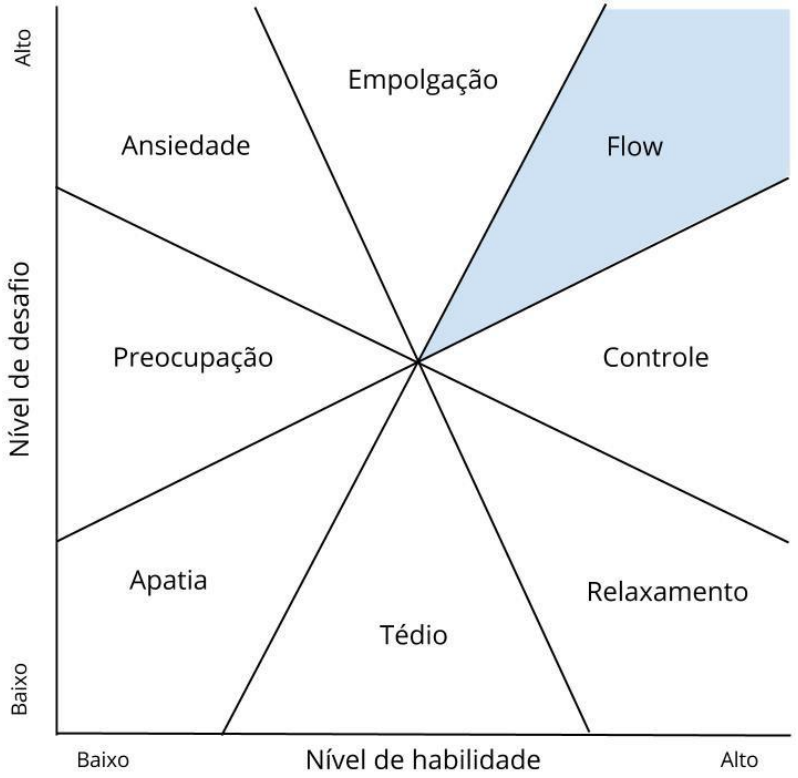
OLHAR PARA SÍ MESMO

- Fique sozinho por um período do dia ou quando ansioso
- Feche os olhos, suspenda as preocupações, respire e pense: tenha atenção no presente
- Tenha plena atenção em você mesmo, em apenas uma coisa: *mindfulness*
- Foque em seu corpo e pensamentos

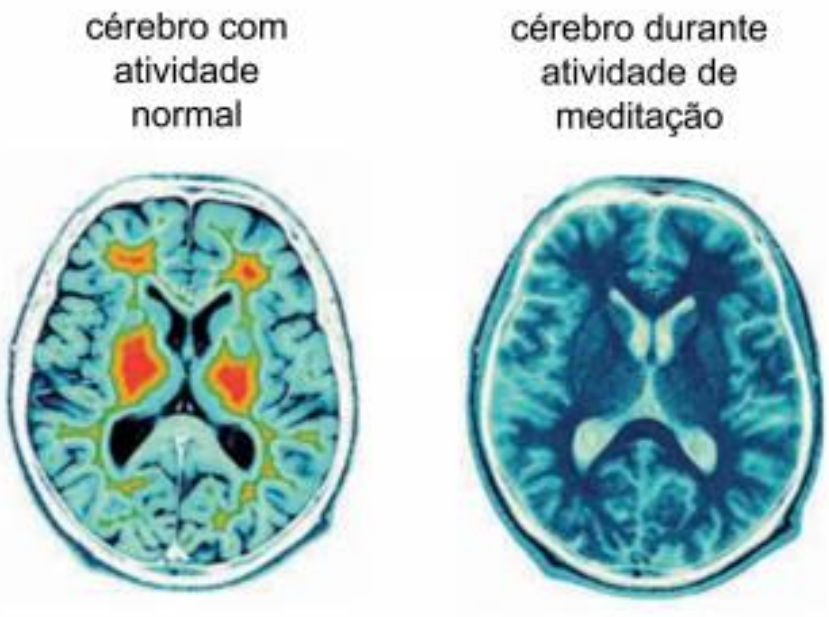
Unimed Belo Horizonte

ENTRE EM FLOW

- Estado emocional positivo
- Estágio de plena atenção, concentração e foco: nada mais importa
- Realizar a atividade é a própria recompensa: felicidade
- Períodos curtos de tempo
- Csikszentmihalyi: equilíbrio entre desafio x habilidade



BENEFÍCIOS



- Cérebro “relaxado”
- “GInástica” cerebral
- “Criatividade e melhor capacidade cognitiva

BENEFÍCIOS

- Diminuição de ansiedade
- Foco no que é importante
- Autocontrole e disciplina
- Ser quem você deseja ser

Unimed Belo Horizonte

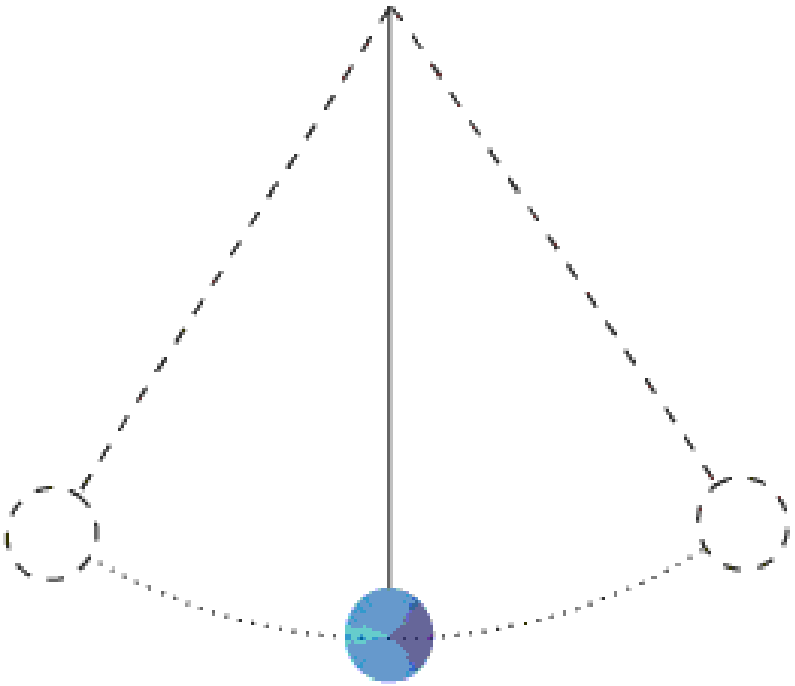
PÊNDULO

CONTROLE

- Busca, sentido natural do pêndulo
- Impossível controlar tudo

Gera:

- Ansiedade
- Superatividade, Superpoder
- Aversão e desqualificação do incontrolável.



NÃO CONTROLE

- Fuga
- Impossível não controlar nada

Gera:

- Desamparo
- Inação, vitimismo, depressão
- Aversão e desqualificação do controlável.

Unimed Belo Horizonte

A MENTE ANTIFRÁGIL

Fragile
Damaged by disorder

Robust
Resilient to disorder

Antifragile
Benefits from disorder

Unimed
Belo Horizonte

POR FIM

A MUDANÇA É UM PROCESSO LENTO E GRADUAL. TRABALHE DIA A DIA PARA AVANÇAR. O RESULTADO SEMPRE VALE A PENA

SEMPRE QUE NECESSÁRIO, BUSQUE AJUDA

Unimed Belo Horizonte

Obrigado!

Unimed
Belo Horizonte