



A necessidade de evoluir e mudar é inerente a todas as pessoas mas alguns de nós esperamos que os acontecimentos nos obriguem a isso e outros, pelo contrário, procuram agir mais por antecipação e, com consciência, orientam o seu próprio desenvolvimento. Apostar no próprio crescimento e formação é essencial nos dias de hoje, quer para se responder aos constantes desafios profissionais quer para se ter uma vida plena de experiências e de novas oportunidades.

O **Desenvolvimento pessoal** é uma área de estudo do “Ser” que abarca diversos conhecimentos, conceitos, recursos e técnicas relacionadas com o desenvolvimento do potencial humano.

Cada “Ser” tem um potencial inato, poderoso e ilimitado que, quando consciencializado e colocado ao serviço de intenções positivas e grandiosas, dá origem a grandes feitos e grandes realizações dignas do reconhecimento geral e fundamentais para a auto-motivação. É, assim, essencial apostar continuamente no nosso desenvolvimento pessoal e na nossa formação pois ambas promovem um maior conhecimento de nós próprios e, conseqüentemente, do nosso bem-estar.

Onde apostar para promovermos o nosso desenvolvimento pessoal?

Auto-conhecimento

Devemos procurar ter um profundo conhecimento de nós próprios, das nossas atitudes e do nosso estilo comunicacional pois a relação que estabelecemos connosco próprios é fundamental para crescermos e, também, para a qualidade da relação que se consegue estabelecer com os outros indivíduos ao nosso redor.

Planeamento pessoal

Devemos estabelecer metas pessoais ao longo da vida pois as mesmas ajudar-nos-ão a concentrarmo-nos no que é essencial e a melhorar a nossa gestão pessoal. Saber investir tempo no que é útil para o crescimento interior e bem-estar.

Comunicação interpessoal

Promover uma comunicação clara e objectiva com os nossos interlocutores, para o sucesso do processo e para uma maior e mais eficaz partilha de informações e experiências. Apostar no nosso lado “social” e procurar estar com pessoas que nos dêem a devida atenção, nos façam sentir especiais e nos impulsionem para o que é positivo, nos motivem e nos chamem a atenção de uma forma construtiva

Empreendedorismo

Desenvolver o nosso lado empreendedor, procurando e criando novas soluções que gerem mais riqueza, o que promoverá o conhecimento e a capacidade de decisão.

Motivação

Assegurar a nossa motivação intrínseca pois a mesma representa a força interior que nos move e nos permite explorar e alcançar mais.

(Auto)formação

Ter presente que o saber não ocupa lugar e que há sempre coisas novas para aprender. A formação é uma ferramenta importante para o desenvolvimento e consolidação de competências e a auto-aprendizagem e a pesquisa de informações são alavancas para a actualização de conhecimentos e para o despertar para novas áreas.



Sair da zona de conforto é dar oportunidade ao desenvolvimento, a novas experiências, à evolução!

Um dos principais motores para o desenvolvimento pessoal é a **inteligência emocional** a qual é definida como “a capacidade para perceber, gerar e regular as nossas emoções de modo a promover-se o crescimento emocional e intelectual”.

Como podemos, então, promover a nossa inteligência emocional?

Ter consciência

Reconhecer cada emoção, como ocorrem e o porquê de terem acontecido. Procurar compreender os seus efeitos, positivos ou negativos, sobre nós.

Ter controlo

Resistir aos impulsos, manter a calma mesmo quando o caos prevalece e pensar sempre de forma ponderada, especialmente quando os que nos rodeiam não podem/fazem.

Saber avaliar

Identificar os nossos pontos fortes e as nossas fraquezas, aprendendo com os erros e actuando com base nas experiências passadas para nos tornarmos-nos melhores.

Actuar com visão

Criar um sentido de orientação na nossa vida, tentando prever e antecipar problemas ou necessidades antes que as mesmas surjam, e prestando atenção aos detalhes.

Promover a criatividade

Pensar sempre mais além, desenvolvendo a tolerância à ambiguidade e ao desconhecido.

Apostar na inovação

Procurar soluções não convencionais para os problemas, mantendo o espírito aberto à novidade e à mudança.

Ter ambição

Definir metas difíceis mas atingíveis, procurar constantemente desafios e alimentar a necessidade de realização pessoal, profissional ou familiar.

Ter iniciativa

Saber arriscar quando surge a oportunidade e reconhecer quando é importante mudar para fazer progressos.

Assumir responsabilidades

Aceitar a responsabilidade pelo nosso desempenho individual e ter a compreensão de que mais ninguém deve responder pelas nossas incapacidades.

Ser flexível

Admitir os nossos erros, permanecendo flexíveis diante dos obstáculos e nunca sermos demasiado teimosos quando é necessário mudar.

Ser independente

Permanecer conscientes de quem somos, tomarmos as nossas próprias decisões face à pressão dos outros e não termos medo de agir apesar das enormes dúvidas e do possível risco.

Promover o optimismo

Reconhecer que todos cometem erros mas escolher resistir, mesmo que tenha havido muitos fracassos, e manter sempre a esperança e a confiança de que o sucesso é alcançável.

Mudar os nossos hábitos não é tarefa fácil mas é possível. Podemos começar a trabalhar a nossa inteligência emocional seleccionando a atitude que terá maior impacto imediato na nossa vida, actuando repetidamente até se tornar um hábito e depois seguir a mesma lógica para a atitude seguinte. Lenta mas seguramente, iremos começar a sentir as mudanças no dia-a-dia, desde que se reserve algum tempo para gravar estes novos comportamentos, ao mesmo tempo que se fortalece a nossa inteligência emocional.

Aceitar entrar num processo de **desenvolvimento pessoal** é permitir-se analisar todas as questões vivenciais que o envolvem, ter uma percepção de quais estão em défice, onde estão os desafios, o que deve ser alterado e o que pode fazer para obter resultados diferentes e bem sucedidos.



É importante não esquecer que as pessoas nunca alcançam o seu potencial por acidente. O mesmo é alcançado através da dedicação ao desenvolvimento pessoal e à sua (auto)formação.

