



FORMAÇÃO E CERTIFICAÇÃO EM

GESTÃO DAS *Emoções*

COM JOSÉ ROBERTO MARQUES



Vencendo as Dores Emocionais

Depressão, Estresse e Ansiedade

Comentários

Valéria Andrade Quando decidi perdoar, percebi que me tornei um ser livre. Quebrei todas as correntes que me prendiam ao passado e me libertei conseguindo recomeçar.

Solange Gouveia Pra mim está sendo momento de transformação, de conhecimento e de muito aprendizado, que eu tenho que colocar em pratica e me permitir viver a plenitude. 🙏🙏

ÉDILA SOARES DE VARGAS Zé amanhã estou fazendo 50 anos e estarei aqui te ouvindo e vai ser o melhor presente. Guardarei suas palavras no meu coração.

Lisiane Vigano Utilizei todo material do telegram sobre a aula copiei todos os slides e respondi as perguntas porque estou profundamente comprometida comigo

O que Aprendemos ontem?

1. O que é Perdão;
2. Os Sentimentos que são originários do Perdão;
3. Conhecendo nossos Medos;
4. O Principal Motivo do Medo;
5. Liberdade e Medo;
6. Como Livrar-se do Medo.

Costumo dizer que:

“Não existe **Passado** e nem **Futuro**, somente o **Presente**. O Passado é uma **Percepção** e o Futuro é uma **Projeção**, apenas o Presente é a **experiência profunda da Vida**.”





O tempo Presente é o único momento que podemos, agir, pensar, sentir, comer, ouvir e **literalmente tornar nosso objetivo real.**

Durante nossa vida, buscamos Equilibrar os “**entraves**” que nos ocorre **justamente no tempo presente**, pois é o único tempo que conseguimos realizar mudanças.



Porém, em algumas situações, ao invés de **Equilíbrios**, temos **Excessos na Vida** e quando esses excessos estão relacionados à **Linha do Tempo**, podem se tornar muito prejudiciais.



As 3 Dores Emocionais



Como vimos durante estes dias, as emoções não são, em princípio, nem boas nem ruins. **Nós é que interpretamos essas emoções** entendendo-as como boas ou não.





A tristeza, por exemplo, não é “**ruim**”, porque ela serve de **parâmetro para a Alegria**. Além de nos ensinar sobre o que nos faz bem, durante nossa vida.



O que acontece, é que algumas emoções quando mal gerenciadas, se instalam em nós causando baixo rendimento, descontentamento com a vida e, **em casos mais graves, adoecimento emocional.**



Existem **3 Dores Emocionais**, que nascem de uma má gestão das emoções, e assim, impactam nossa vida e podem nos produzir grandes problemas:

A **Dor Emocional** focada no **Tempo Passado: Depressão;**

A **Dor Emocional** focada no **Tempo Presente: Estresse;**

A **Dor Emocional** focada no **Tempo Futuro: Ansiedade.**





Lembrem-se: **GRANDE PARTE DAS PESSOAS**, em níveis equilibrados, passam por **Estados de Tristeza, Estresse e Ansiedade**.

O Excesso de **intensidade** e de **duração** destes estados que desenvolvem **patologias**.



Para sabermos qual dessas dores mais afeta você é importante responder:

Em qual tempo você vive?



Autores como **Zimbardo** e **Boyd** afirmam que as pessoas podem **desenvolver ênfases** em determinadas **zonas temporais**. Essas ênfases acabam se tornando **uma base** para tomadas de decisões e para nosso estilo de vida.





Quando uma **zona temporal predomina** sobre as outras, podem surgir **dificuldades em diversas áreas da vida** de uma pessoa.

Uma **Perspectiva Temporal Ideal** seria aquela onde existe um **Equilíbrio entre todas as zonas temporais**. Por isso, é perfeitamente normal que nossa perspectiva mude em momentos da nossa vida.



Mas há momentos que nossa
Perspectiva Temporal causa dores...



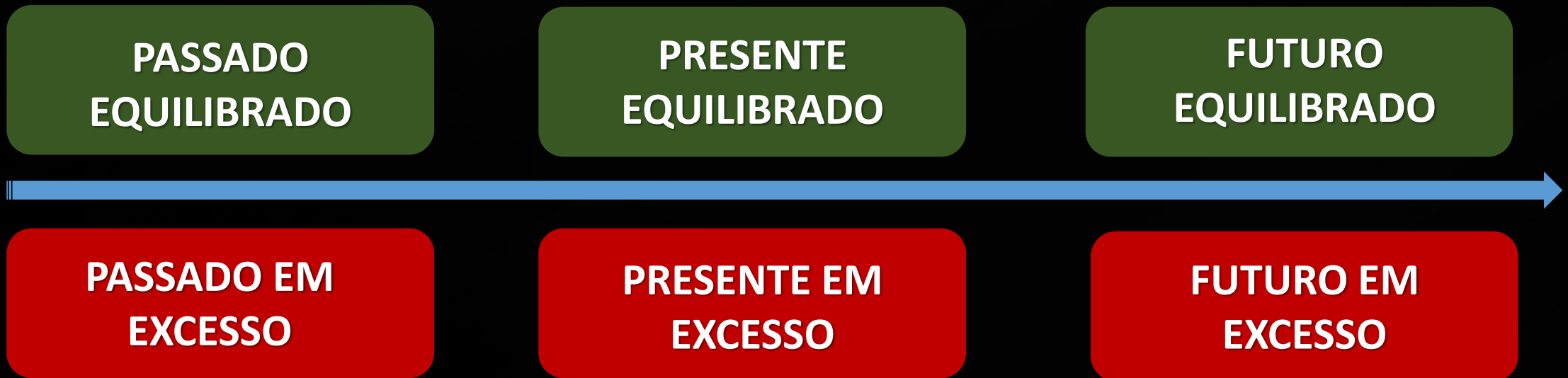
Essas dores vêm de uma
**difficuldade em ressignificar
emoções e memórias.**





O grande desafio do nosso tempo, em termos de Gestão das Emoções, é não desenvolvermos **Ansiedade, Depressão e Estresse em Excesso.**

Levando estas informações em consideração estas informações, o diagrama abaixo elucida estas **perspectivas temporais**:



Passado Equilibrado: É quando olhamos para nosso Passado focando na Resignificação da história, enfatizando memórias de alegria, afeto e aprendizado.



- Pessoas com lembranças positivas do passado são pessoas naturalmente mais **nostálgicas e saudosistas**;
- A Ressignificação pode criar um **Eu bastante estável e enraizado**, preparado para o **crescimento**;
- Toma as perspectivas anteriores como referências positivas para as ações do **Tempo Presente**.

Passado em Excesso: É quando olhamos para nosso Passado focando apenas nas Memórias de dor e de desequilíbrio.

- Pessoas que sofreram dores muito profundas no passado, na infância ou adolescência, podem ocasionar **diversos traumas e frustrações**;
- O passado negativo tende a fazer com que a pessoa viva um **ciclo eterno de reviver e reciclar memórias antigas**, deixando de lado aspectos importantes do presente e do futuro.

Presente Equilibrado: É quando olhamos para nosso Presente focando em um estilo de vida prazeroso e direcionado às realizações dos objetivos.



- São pessoas que se entregam profundamente ao que estão vivendo a cada momento e **são totalmente abertas ao novo**;
- Costumam saber lidar bem emocionalmente com a tristeza e frustrações, além de **verem dificuldades como oportunidades**;
- São ativas e em boa parte do tempo **possuem uma visão otimista de Mundo**.



Presente em Excesso: É quando olhamos para nosso Presente focando apenas nas perspectivas ruins e na manutenção da Zona de Conforto. Pouco desejo de mudança por se sentirem conformadas.

- São pessoas que se priorizam por viverem uma **Vida de Comparação e Sofrimento para si mesmas**, em boa parte de maneira inconsciente;
- Praticamente se tornam **expectadores da própria vida**. Não acreditam que podem (e às vezes nem querem) interferir em nada;
- Uma frase comum que representa essa perspectiva é: “**Tudo o que tiver de Ser, Será**”.



Futuro Equilibrado: É quando olhamos para nosso Futuro focando no planejamento do Presente para a concretização dos nossos Sonhos e Objetivos.

- São pessoas muito esperançosas, sonhadoras e otimistas, além de **apresentarem uma boa intuição**;
- São mais direcionadas à sua evolução sistêmica, e utilizam suas percepções gerais como **base da construção de uma vida melhor**;
- Têm uma **determinação exemplar** referente às suas responsabilidades do presente.



Futuro em Excesso: É quando olhamos para nosso Futuro focando nas ações ainda não realizadas e se abalando por isso.



- São pessoas que **transferem o Futuro para o Presente** ao invés de tê-lo como referência;
- Geralmente estão pouco suscetíveis a **aproveitarem o presente e se conectarem no aqui e agora**;
- Têm dificuldades de **concentração, foco e de relacionamentos por consequência**.



A Dor Emocional focada no Tempo Passado: Depressão



Toda dor deixa um
rastro de **sofrimento**.


Dores do passado são **memórias que continuam gerando sofrimento** no presente. Experiências de dor e sofrimentos criam algo chamado **“memória de dor”**.



Cada indivíduo sente a sua memória de dor como um **corpo de sofrimento emocional, pessoal e único.**

Alguns exemplos que podem **desencadear memórias de dores do passado** são:

- O Término de um Relacionamento Íntimo;
- Falecimento de Algum ente querido;
- Abandono ou Rejeição;
- Pensamento ou uma frase ativam uma Memória de Dor.



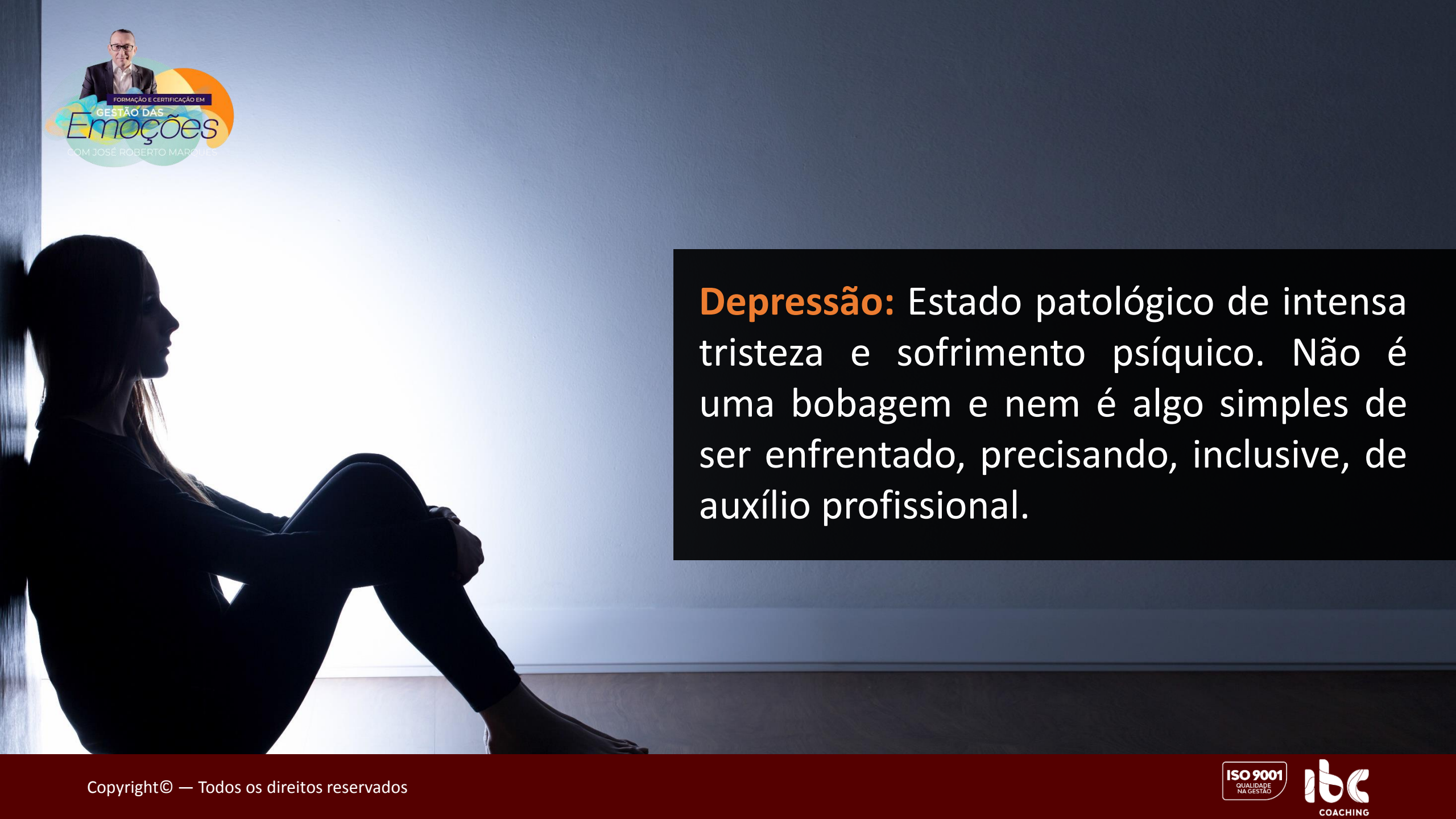
Toda memória de dor é um eco de uma dor sofrida no passado e que insiste em permanecer dentro de nós.



Quando uma memória de dor é sentida em excesso, isso pode ser sinal de sérios problemas, como por exemplo a depressão.

Depressão, o Excesso da Dor do Passado.





Depressão: Estado patológico de intensa tristeza e sofrimento psíquico. Não é uma bobagem e nem é algo simples de ser enfrentado, precisando, inclusive, de auxílio profissional.



Desânimo

Melancolia

Debilidade

Inércia

LETARGIA

Esgotamento

Depressão

Abatimento

Tristeza Profunda

Quebranto

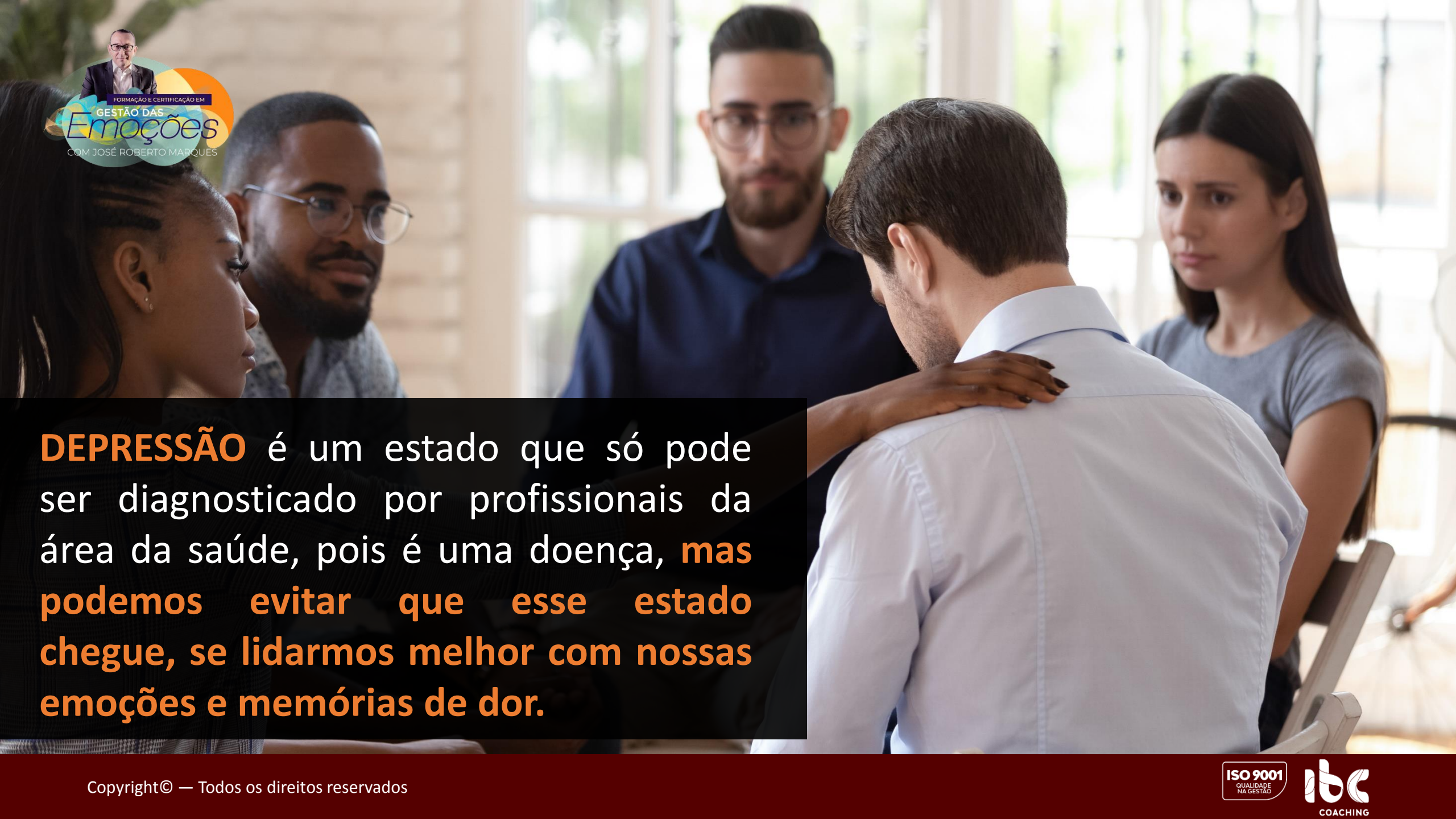
FRAQUEZA

Prostração

Rebaixamento

Segundo relatórios da OMS (Organização Mundial de Saúde) a **depressão teve um crescimento muito maior do que o previsto** nos últimos anos, chegando a afetar mais de **10% da população mundial**.





DEPRESSÃO é um estado que só pode ser diagnosticado por profissionais da área da saúde, pois é uma doença, **mas podemos evitar que esse estado chegue, se lidarmos melhor com nossas emoções e memórias de dor.**



Libertando-se do Excesso de Dor do Passado



Neste patamar, **as grande perguntas que ficam são:**

- 1.** É possível livrar-se de uma 'Memória de Dor?
- 2.** O que fazer com a Dor do Passado?



Primeiramente, **aceite sua Memória de Dor...**

Todas as nossas dores vêm por um motivo e esse motivo é sempre **para nos ajudar a alcançar algo.**





Nosso passado é o que ele é, e nada no mundo jamais poderá mudar isso. **MAS VOCÊ PODE MUDAR SUA PERCEPÇÃO SOBRE ELE.**



São as maiores **dores e as feridas** mais profundas que preparam o terreno para os **alicerces da sua verdadeira força e do seu poder.**

“No veneno sempre estará o antídoto”





Ferramenta: Processando o Excesso Emocional

Parte 1: Processando o Excesso de Emoção do Passado

1.1

De 0 a 10 o quanto você considera ser capaz de olhar para sua história e perceber a transcendência de suas dificuldades? Explane

1.2

O quanto você reconhece que tudo que aconteceu em sua trajetória até o presente momento te fortaleceu ou te ensinou?

1.3

Avaliando sua jornada evolutiva e sua história, quais são os 3 grande momentos que, quando ocorreram foram difíceis, mas hoje você os vê como resultado efetivo de seu desenvolvimento?

Parte 1: Processando o Excesso de Emoção do Passado

1.4

Você é capaz de mensurar quanto tempo um fato desafiador ou triste afeta suas ações diariamente?

1.5

O que precisa acontecer que se caso acontecesse você seria capaz de ressignificar uma ou algumas Memórias de Dor que possui?

1.6

O que te falta para aumentar sua capacidade de resiliência e antifragilidade para que tenha mais apoio emocional na transcendência de suas Memórias de Dor?

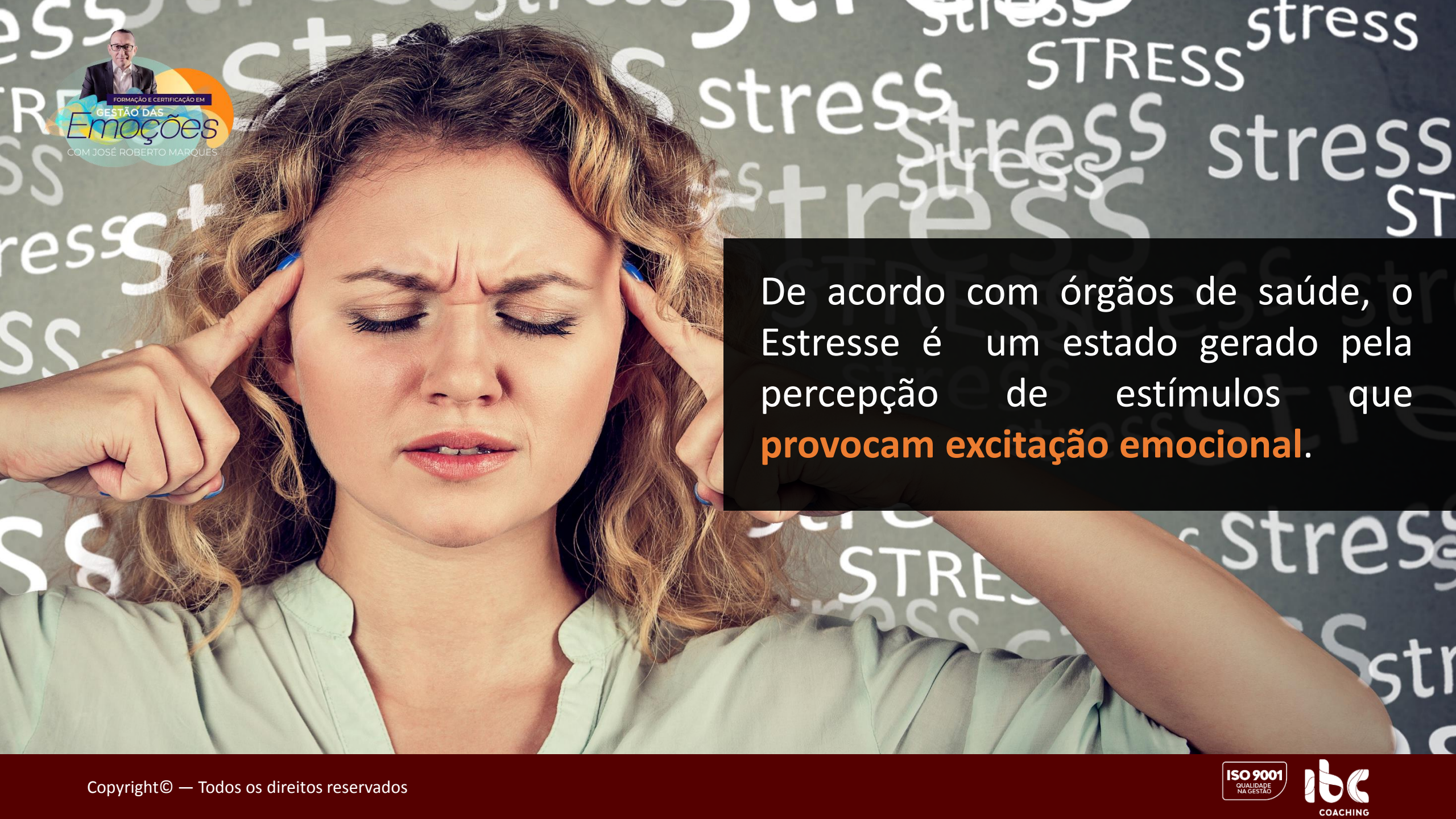


A Dor Emocional focada no Tempo Presente: Estresse



A Dor do Presente, acontece quando os **acontecimentos imediatos desequilibram nossas emoções** a ponto de nos fazer sofrer demasiadamente.

A dor do presente se torna **Estresse** como resposta do nosso organismo a situações de conflito, pressão e tensão que afetam não apenas nosso corpo físico, mas principalmente nosso estado emocional.



De acordo com órgãos de saúde, o Estresse é um estado gerado pela percepção de estímulos que **provocam excitação emocional.**

Extenuação

Impossibilidade

Impaciência

Desânimo

EXAUSTÃO

Estresse

Prostração

Estafa

Esgotamento

Letargia

Excitação

Agitação

DESASSOSSEGO



Segundo fontes de pesquisas como Isma-BR (representante da International Stress Management Association) e Benenden Healthcare Society...

- 72% dos brasileiros que estão no mercado de trabalho **sofrem alguma sequela ocasionada pelo Estresse;**
- Ocasionam muita dificuldade de **Concentração e de Relacionamentos;**
- Estresse é o principal motivo de **brigas entre casais;**



As **Principais Causas** do Estresse são:

1. Desequilíbrio entre Vida Profissional e Vida Pessoal;
2. Problemas Financeiros;
3. Qualidade de Sono debilitada;
4. Ausência ou pouca Atividade Física;
5. Má Gestão do Tempo;



As Principais Causas do Estresse são:

6. Hábitos alimentares desequilibrados;

7. Má Gestão emocional ligada à:

7.1. Relacionamento Amoroso;

7.2. Filhos e Família em Geral;

8. Organização de Agenda.

Muitas pessoas nem sabem que estão sofrendo emocionalmente e acreditam que é normal estar estressado **demonstrando ser agressivo, irritado, preocupado e tenso.**



Sem autopercepção e autoconhecimento, ninguém identifica que está estressado. Podendo, em caso de continuidade e intensidade elevadas, ser necessário a atuação da área médica.



Libertando-se do Excesso de Dor do Presente



Existe uma maneira preventiva e remediativa de relacionar-se com o estresse de forma que **consigamos gerenciá-lo** sendo:

4 A's do Gerenciamento de Estresse



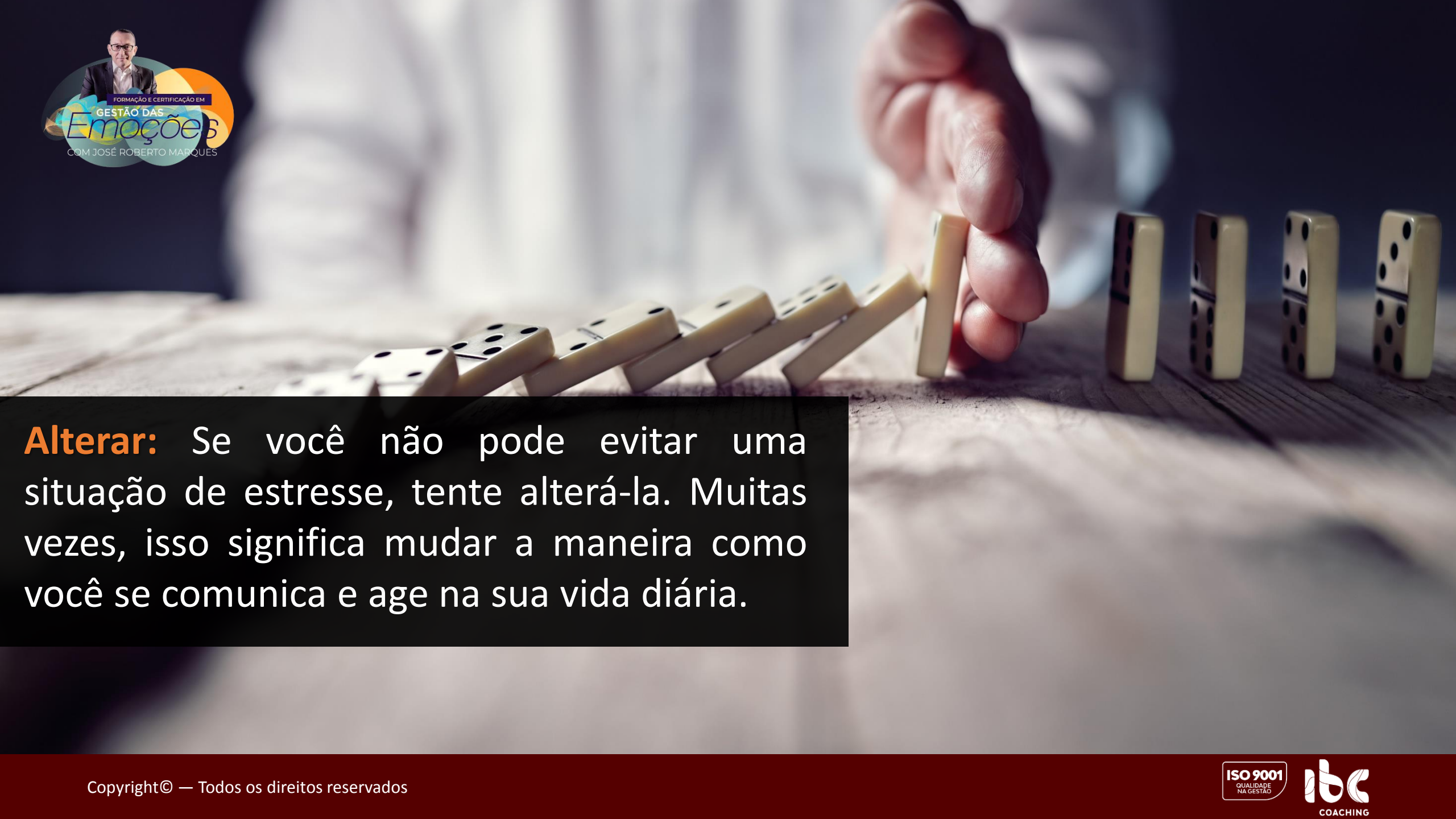
AFASTAR

ALTERAR

ADAPTAR

ACEITAR

Afastar: Há elementos estressores dos quais podemos nos afastar (como sair de um emprego que não faz bem) há outros que podemos apenas aprender a lidar com ele (como o trânsito).



Alterar: Se você não pode evitar uma situação de estresse, tente alterá-la. Muitas vezes, isso significa mudar a maneira como você se comunica e age na sua vida diária.



Adaptar: Se você não pode mudar o estressor, mude a si mesmo. Você pode se adaptar a situações estressantes e recuperar seu senso de controle, alterando suas expectativas e atitudes.

Aceitar: Algumas fontes de estresse são inevitáveis. Você não pode impedir ou alterar estressores (Ex.: a pandemia atual). Nesses casos, a melhor maneira de lidar com o estresse é aceitar as coisas como elas são.





Ferramenta: Processando o Excesso Emocional

Parte 2: Processando o Excesso de Emoção do Presente

2.1

O quanto suas emoções estão orientadas para sua realização pessoal no momento presente?

2.2

Você se envolve emocionalmente com suas metas e objetivos? O quanto reconhece que esse envolvimento auxilia ou atrapalha suas ações diárias?

2.3

Faça um Plano de Ações focado em seus afazeres diários, classificando-os com os 4 A's do Gerenciamento de Estresse (Afastar, Alterar, Adaptar e Aceitar).

Parte 2: Processando o Excesso de Emoção do Presente

2.4

Quais são as atividades do seu dia-a-dia nas quais percebe hoje que precisa de mais Gestão Emocional para poder realizá-las?

2.5

Perceba sua posição profissional e pessoal e avalie o quanto sua habilidade ou falta de habilidade em gerir o Estresse, auxilia ou atrapalha em seus afazeres.

2.6

O que te falta para aumentar sua capacidade de resiliência e antifragilidade para que tenha mais apoio emocional na transcendência do Estresse diário?



A Dor Emocional focada no Tempo Futuro: Ansiedade



Futuro tem a ver com desconhecido, e o que é desconhecido **nos causa MEDO**. E como já revelemos nestes dias, o medo visto de forma negativa paralisa nossas ações por completo.



A **dor do tempo futuro causa aflição pela** incerteza, pelo peso das responsabilidades, da necessidade de dar conta de tudo e o medo de se frustrar.

Ansiedade é uma palavra que usamos para **alguns tipos de medos** que geralmente têm a ver com a essa preocupação **acerca de uma ameaça ou de algo dar errado no futuro.**

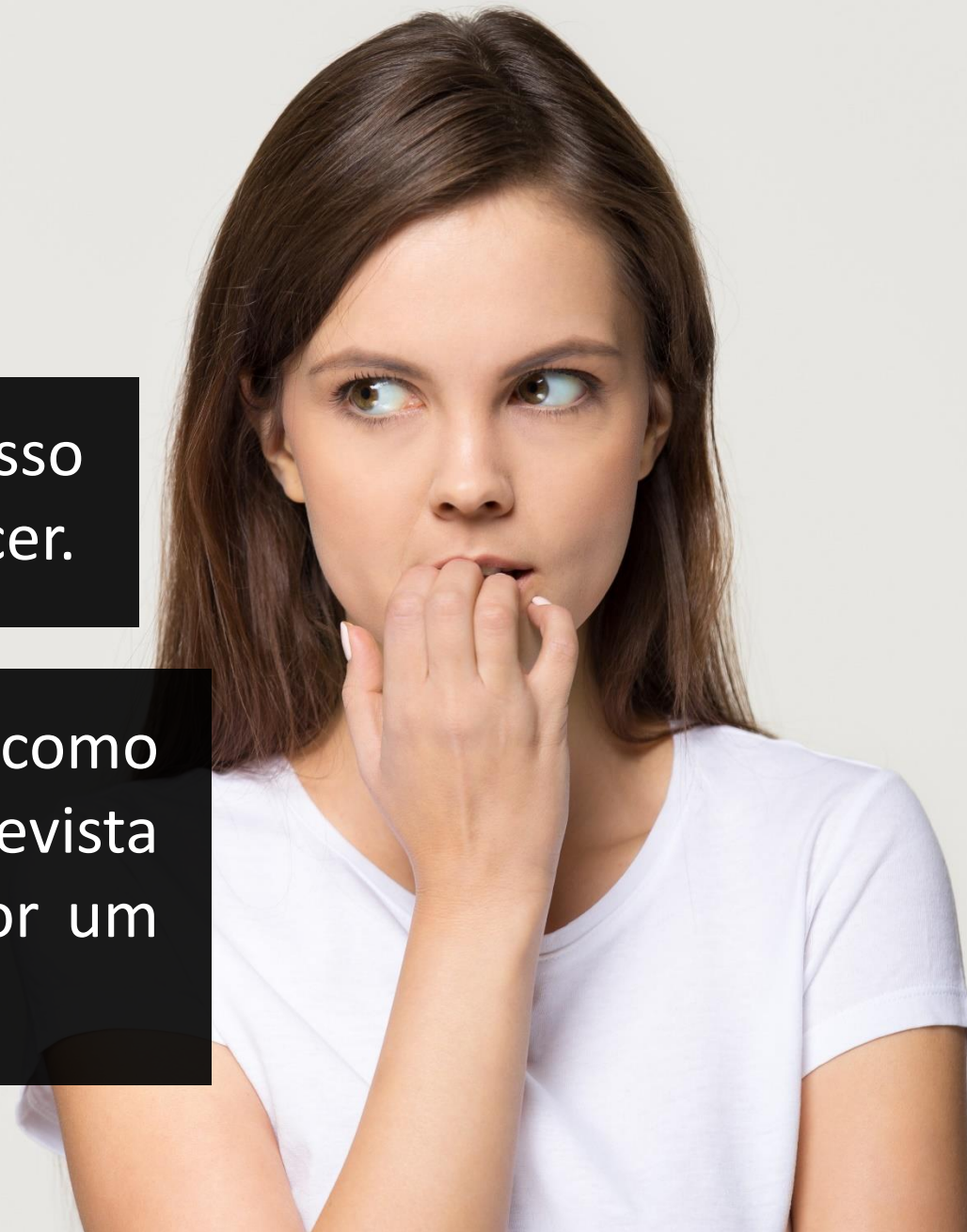


O que é a ansiedade?



A ansiedade é uma **reação natural** do nosso corpo frente a algo que está prestes a acontecer.

Ela pode acontecer devido a um **fato real**, como quando ficamos ansiosos para uma entrevista de emprego. Ou **sem um motivo real**, por um desarranjo psíquico.





Apreensão

Impossibilidade

Agonia

Aspiração

Preocupação

Ansiedade

TORMENTO

Receio

INQUIETUDE

Aflição

Anseio

Inquietação

Angústia

A ansiedade gera reações físicas, como taquicardia e sudorese. Quando os sintomas começam a impactar muito a vida das pessoas, ela se torna o **TRANSTORNO DE ANSIEDADE**.

Esse diagnóstico só pode ser dado por um médico



Por isso, a ansiedade é considerada um dos **males desse século**. Pois a preocupação exagerada em relação ao futuro faz com que uma pessoa deixe de viver a sua vida aqui, agora.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) declarou que o Brasil é o país com a **maior taxa de pessoas com transtornos de ansiedade no mundo inteiro** e o quinto em casos de depressão.



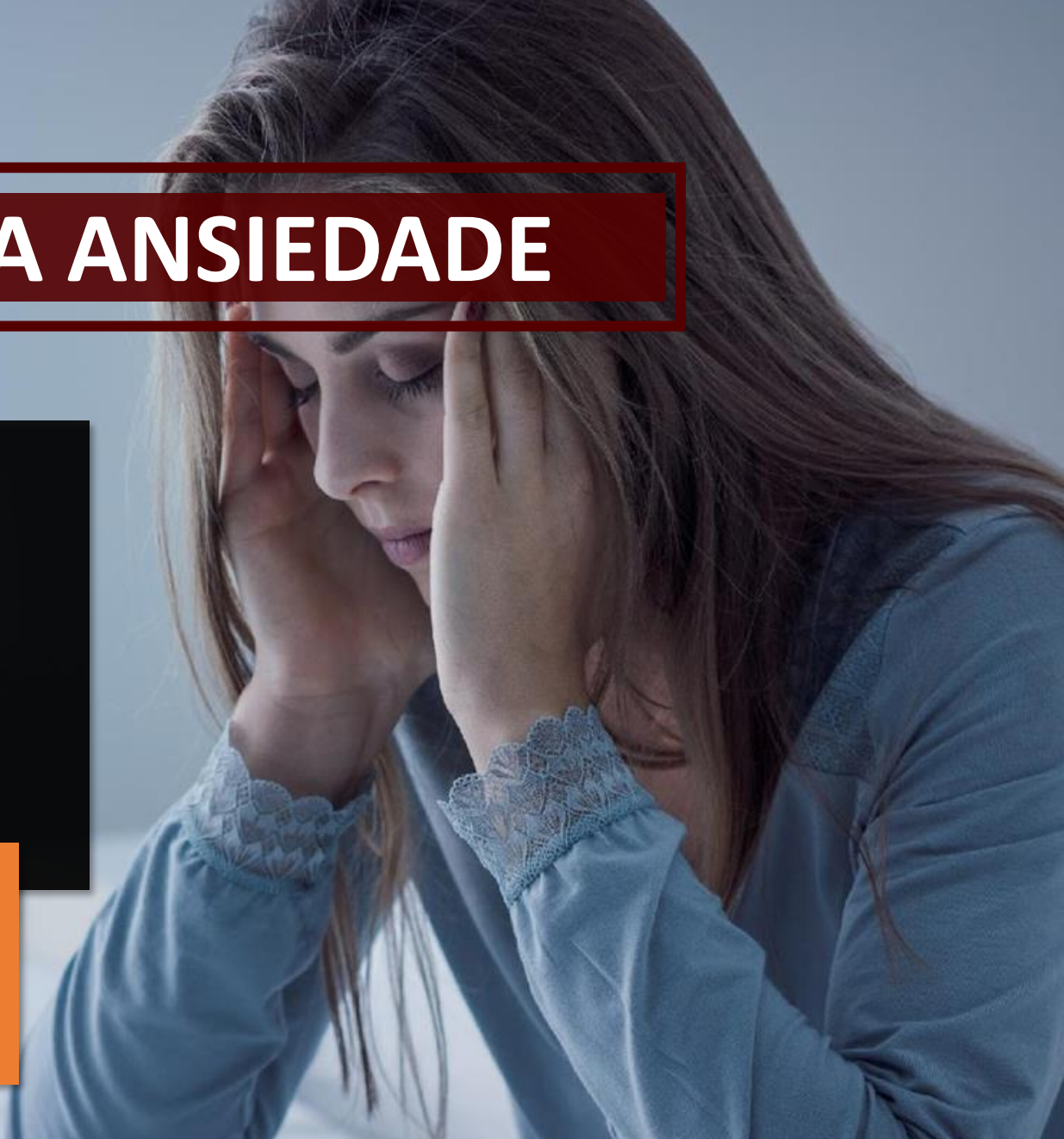


Libertando-se do Excesso de Dor do Futuro

SEJA LIVRE DA ANSIEDADE

O primeiro passo para lidar com o sentimento excessivo de ansiedade é parar de alimentá-lo.

E como fazemos isso?





VIVA O PRESENTE

O medo do amanhã, se resolve
vivendo o hoje, fazendo o
máximo que você pode hoje.



VIVA O PRESENTE

**Sofrer de ansiedade é sofrer
por algo que ainda nem
sequer aconteceu.**

Racionalize a sua ansiedade.

VIVA O PRESENTE

**Pratique atividades que
coloquem você no tempo
presente, como meditação ou
algum esporte ou caminhada.**

Vamos respirar?

Você não pode respirar
amanhã, **você só pode**
respirar hoje, agora!





Ferramenta: Processando o Excesso Emocional

Parte 3: Processando o Excesso de Emoção do Futuro

3.1

Você acredita que consegue controlar suas emoções, sentimentos e reações a fim de silenciar o excesso de diálogo interno?

3.2

O quanto reconhece que seus medos e receios são por algo que ainda nem ocorreu e o que faz para lidar com esta percepção?

3.3

Correlacione o nível de confiança nos seus pontos fortes e sua capacidade de gerir a si mesmo em detrimento ao receio do fracasso futuro?

Parte 3: Processando o Excesso de Emoção do Futuro

3.4

O quanto você acredita que pensa com clareza e se mantém positivo diante a probabilidade vindoura de momentos difíceis?

3.5

Perceba sua posição profissional e pessoal e avalie o quanto sua habilidade ou falta de habilidade em viver o Aqui e Agora, auxilia ou atrapalha em seus afazeres.

3.6

O que te falta para aumentar sua capacidade de resiliência e antifragilidade para que tenha mais apoio emocional na transcendência da Ansiedade diário?



Como o Autoconhecimento auxilia na Superação das Dores Emocionais



Eu sou **José Roberto Marques**, e para alcançar esse nível de gestão emocional que tenho conhecimento, tive de “**Transcender**” diversos desafios.



E quando em 1999 pude concentrar toda a percepção do **Processo Evolutivo do ser humano em um método poderoso de Autoconhecimento chamado Coaching**, percebi que esta visão poderia se tornar sistêmica à Humanidade.

COACHING



Assim nasceram **TODAS as formações, eventos e cursos do IBC**, baseados na Minha História de Evolução e gestão das minhas Emoções.



Para me **certificar cientificamente** deste fato, resolvi Medir os Impactos de nossas formações e eventos com mais adesão e demonstro a seguir os resultados certificados:



Pesquisa de Validação

PSC

Professional & Self Coaching



UFRJ

ISO 9001
QUALIDADE
NA GESTÃO



INSTITUTO
BRASILEIRO DE
COACHING



Amostragem e Confiabilidade

Acompanhamento com aplicação de **questionários antes, logo após e seis meses após a formação;**

Amostra composta **por 252 pessoas** (que responderam às três fases da pesquisa), de um **universo de 1711** (alunos do PSC); **observaram-se vinte e seis turmas**, entre **novembro de 2018 e março de 2019;**

Margem de **erro de 5%** e nível de **confiabilidade de 92,8%;**



Resultados

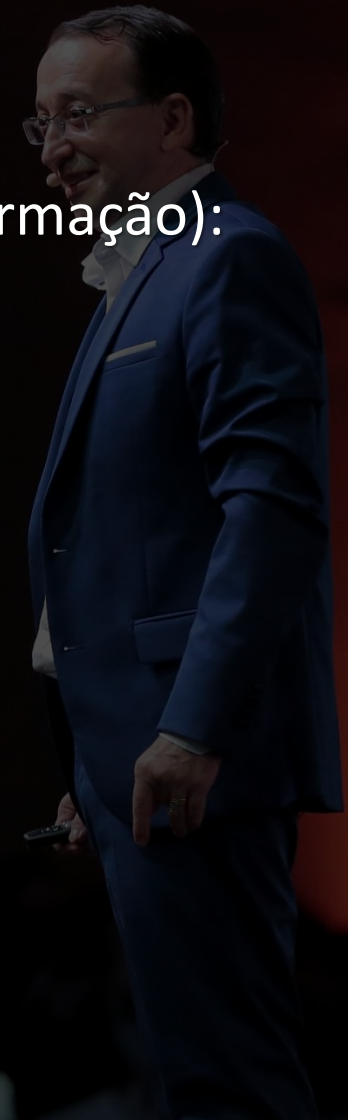
Variações médias por participante em médio prazo (seis meses após a formação):

Diminuições nos escores de

Depressão: -44%

Ansiedade: -53%

Estresse: -43%





Gratidão

www.ibccoaching.com.br

 @joserobertomarques