

Esferas de Influência

Sente-se sobrecarregado/a? Stressado/a? Ansioso/a? É tão fácil como A, B, C, D. Dê a si próprio/a 10 minutos para completar este exercício curto e simples e RETOME O CONTROLE! Instruções abaixo.

Tudo o resto...

Posso influenciar

Dentro do meu controle

Tudo o resto...

INSTRUÇÕES:

A) Encontre um momento de silêncio para considerar todas as coisas que estão a contribuir para o seu sentimento de grande sobrecarga (estas podem ser qualquer coisa desde ida ao dentista, preocupação permanente com alguém de quem gosta, sentir cansaço, problemas de trabalho, preocupações, sentimentos de culpa, etc...). Escreva-as rapidamente.

B) Agora, olhe para as esferas acima e para cada assunto que colocou na sua lista:

1) Se tiver a **CONTROLO** completo sobre o item (ou seja, pode resolvê-lo por si sem precisar da ajuda ou da contribuição de outrem)

- Escreva-o dentro do primeiro círculo "DENTRO DO MEU CONTROLO" e avance para o próximo item.

2) Se tiver controlo **PARCIAL** ou puder **INFLUENCIAR** o assunto (ou seja, pode resolver parte da questão ou influenciar o resultado através das suas ações ou comportamentos)

- Escreva este item dentro do segundo círculo rotulado "POSSO INFLUENCIAR" e passe para o seguinte.

3) Finalmente, se o item estiver **COMPLETAMENTE FORA** do seu controlo ou influência (ou seja, não há nada que possa fazer ou dizer que possa afetar diretamente este assunto)

- Escreva-o no lado de fora na área assinalada "TUDO O RESTO..." e avance para o próximo.

C) Depois de ter abordado todos os tópicos da sua lista, reveja as suas "Esferas de Controlo".

Reflexão: Onde tenho mais tópicos? Onde concentro a minha energia?

D) Relativamente a cada esfera, observe e defina o seguinte:

1) PARA os tópicos sobre os quais tem **CONTROLO**:

- AJA (por mais pequena que seja a ação) para pelo menos UM deles hoje (ou mesmo JÁ!) para se sentir imediatamente melhor.

2) PARA os assuntos que tem **CONTROLO PARCIAL** ou **INFLUÊNCIA**:

- Escreva os passos que tomará e quando o fará.

3) Finalmente (e o mais importante!) **LIBERTE** o que está na esfera TUDO O RESTO!

- Risque cada um destes tópicos no seu diagrama de "Esferas de Controlo". Se não consegue controlar ou influenciar, poupe a sua preciosa energia e deixe de pensar nisso!

Agora que está a tomar medidas sobre os assuntos que pode controlar e influenciar, está a concentrar a sua energia onde ela será melhor utilizada! Concentre esforços e energia nos aspetos sobre os quais tem controlo ou influência e **RETOME O CONTROLO!**

E) Reflexões para o coach:

1) Quais foram as ideias e/ou insights que surgiram com o trabalho com esta técnica?

2) Consegue pensar em formas de criar mais clareza para o seu cliente enquanto trabalha com ele nesta técnica?

3) Quais são algumas situações específicas de vida e trabalho em que este exercício poderia ser útil?

Nota: Esta dinâmica pode ser usada para um desafio só, desdobrando-o em componentes e determinando aqueles que pode controlar, os que pode influenciar e aqueles sobre os quais não tem qualquer intervenção.