

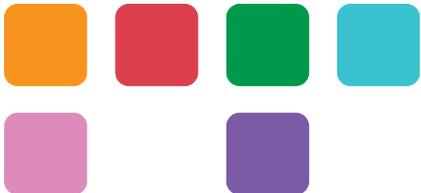


www.escolhaacalma.org.br

workshop sobre a confiança



Os direitos autorais deste conteúdo são licenciados pela Creative Commons Brasil.



por você
pelo outro
pelo o mundo





*Confiança...
como posso ter mais?*



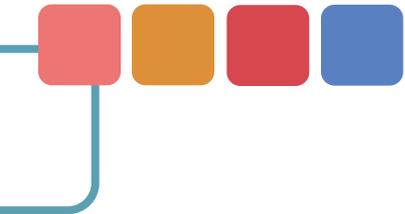
escolha a
calma
www.escolhaacalma.org.br



CON
FIANÇA

*Acreditar em algo ou em alguém.
Ter a segurança de ser capaz de
resolver qualquer situação.
Sentir a força necessária para tentar
coisas novas.*

escolha a
calma
www.escolhaacalma.org.br



Eu

Deus

CON
FIANÇA

Outro



auto confiança

- Acreditar em si mesmo.
- Crença no que somos capazes de fazer e em nossa habilidade de seguirmos frente, assumindo desafios e enfrentando obstáculos com mais segurança.
- É a energia que nos impulsiona no caminho da vitória, ultrapassando as dificuldades e as fraquezas.
- A segurança, aliada ao autorrespeito, gera autoestima.
- A autoconfiança é a base para confiarmos nos outros.



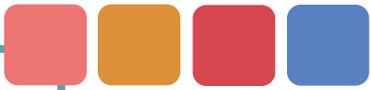
confiança entre pessoas

- É quando se compartilham informações pessoais ou profissionais, confidências, sentimentos.
- É também a crença - compartilhada por ambas - de que uma pode valer-se da outra para atingir objetivos comuns, sem necessidade de monitorar nem controlar as respectivas ações. Confiança é o oposto de Controle.
- É acreditar que o outro é bom e capaz, na sua essência.



as distorções da autoconfiança

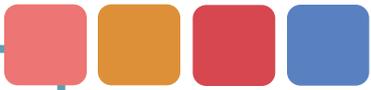
- “Excesso” de autoconfiança: arrogância
- Falta de autoconfiança: baixa autoestima



ingredientes da confiança

- Autoconhecimento
- Crença no próprio potencial e dos outros
- Predisposição para receber um *feedback* honesto
- Ser o primeiro a mudar
- Busca de autoaperfeiçoamento
- Superação dos próprios limites
- Fortalecimento dos valores internos
- Coragem





benefícios da confiança

- Favorece a comunicação efetiva, a lealdade, a participação
- Possibilita o autorrespeito e a motivação
- Facilita a delegação
- Supera limites (imaginados)
- Parceria (relação ganha/ganha)
- Segurança – posso contar com a pessoa e a tarefa feita
- Aumenta a cooperação
- Sinergia

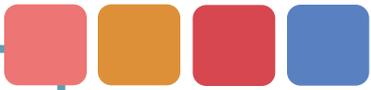


comportamentos para a confiança

- Comunicação transparente, aberta e honesta
- Confiança na capacidade do próximo, criando nele uma sensação de competência, apesar das falhas
- Coerência entre o que pensamos, falamos e fazemos
- Honrar os compromissos
- Ouvir, dar atenção e consideração às ideias do outro



1. Que tipo de palavras e ações reforçam a confiança nos relacionamentos?
2. Como você se sente quando as pessoas não cumprem o que prometeram? Como você se sente quando seu amigo merece a sua confiança?



uma pausa para meditação

Clique na meditação que desejar e ouça:

- Inspire-se nas suas virtudes
- Seja feliz, ilumine os outros
- Inspire-se no seu propósito
- Seja feliz, faça a sua parte
- Inspire-se em você mesmo
- Seja feliz, não desanime
- Inspire-se no silêncio
- Seja feliz, termine com o passado



**Parabéns por escolher a calma. Siga em frente.
Determinação é a base do sucesso.
Tenha sucesso a cada passo.**





escolhendo praticar valores

AMOR

CON
FIANÇA

FLEXI
BILI
DADE

HU
MIL
DADE

TOLE
RÂN
CIA

RES
PEITO

PACI
ÊNCIA

PER
DÃO

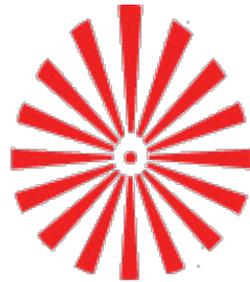
GEN
TI
LEZA

COM
PAI
XÃO

HUMOR

CO
OPER
AÇÃO

idealizadora da campanha



BRAHMA KUMARIS

www.brahmakumaris.org/brasil



escolha a
calma

www.escolhaacalma.org.br
