



AUTOCONHECIMENTO E COMPETÊNCIAS PARA O SUCESSO





Introdução

O autoconhecimento é o primeiro passo para estabelecer objetivos e metas para a transformação pessoal e profissional. É um grande desafio a todos aqueles que despertam para a necessidade permanente de desenvolvimento na vida e na carreira.

Conhecer seus talentos, suas capacidades, emoções e habilidades pessoais é a chave para a grande arrancada rumo ao crescimento e ao desenvolvimento humano.

Ninguém vai a lugar nenhum se não souber onde está, como está e do que é capaz. O autoconhecimento possibilita a identificação da situação atual da vida frente aos desafios e permite estabelecer objetivos para o desenvolvimento da performance desejada.

O ser humano moderno conta com uma enorme quantidade e diversidade de ferramentas auxiliares para investigar e medir as áreas de desempenho individual.

No entanto, uma pequena parcela de pessoas tem a noção da importância de se dedicar à tarefa de entender e estabelecer objetivos para o seu desempenho pessoal, em todas as áreas de atuação ao longo da vida.

A grande maioria das pessoas demonstra total desconhecimento de si própria e isso ocorre por fatores ligados a condicionamento social e cultural.

O ser humano nasce no seio de uma família e ali aprende como agir e se comportar diante dos acontecimentos da vida. No período da infância, ele aprende a se comportar com a família em casa, na escola, na igreja e com a sociedade, moldando seus modelos mentais que definirão suas crenças e valores.

A consolidação dessas crenças e valores individuais será responsável pelos padrões de comportamentos das pessoas. Os seus comportamentos definirão seus hábitos e estes transformar-se-ão em paradigmas, que caracterizam a individualidade de cada ser humano frente à vida.

Paradigma é uma programação mental que se torna inconsciente e controla o comportamento habitual das pessoas - Bob Proctor.

Nossos paradigmas fornecem visões de mundo de forma particular e nos permitem entender tudo o que ocorre ao nosso redor. Cada ser humano tem suas próprias percepções e convicções que o levam a tomar decisões. Por essa razão, uma mesma realidade pode ser percebida de forma diferente por pessoas distintas. E a base de tudo isso está nas crenças, concepções e valores que cada um desenvolveu ao longo de sua história de vida.

A estrutura pessoal que cada indivíduo desenvolve será responsável por características comportamentais, traços de competências e capacidades ao longo da sua existência, proporcionando-lhe maiores ou menores condições para lidar com dificuldades, ameaças e obstáculos na vida pessoal e profissional.

Essa mesma estrutura de personalidade também será decisiva para que o indivíduo aproveite as oportunidades que se apresentam ao longo do caminho existencial,

transformando-as em realizações de grande vulto.

Mas como saber se uma pessoa tem propensão para alcançar resultados extraordinários, ou se ela precisa tomar conhecimento de algumas características que requerem atenção e ação específica para melhorar o desempenho, frente a determinados desafios da vida? O que define essa resposta é o autoconhecimento.

1

CAPÍTULO

**DEFININDO
AUTOCONHECIMENTO**

O autoconhecimento é o conhecimento que um indivíduo tem de si mesmo.

Parece óbvio ou normal que as pessoas se conheçam, mas não é bem assim.

Freud comparava o conhecimento do ser humano a um iceberg. Ele dizia: no iceberg, nós podemos ver sobre a superfície somente uma pequena parcela para fora da água. No entanto, é abaixo da superfície que estaria o maior conteúdo, totalmente desconhecido.

Se é difícil para quem está observando de fora, imagina para quem precisa olhar para dentro de si e tomar contato com o que há de mais profundo em seu interior. Sem contar que nem sempre aceitamos como verdade o que vemos sobre nós mesmos.

Nossos comportamentos habituais e os paradigmas que desenvolvemos, nos colocam numa situação de piloto automático e à medida que amadurecemos como seres humanos, temos a tendência de agir e tomar decisões de forma automatizada, repetindo os mesmos padrões. Isso explica a dificuldade que temos para mudar hábitos, inovar e nos adaptarmos a novas situações.

No entanto, todos nós precisamos evoluir e nos adaptarmos aos novos tempos e novas realidades que

nos cercam no dia a dia.

Isso exige autopercepção de comportamentos e habilidades pessoais. Um olhar de fora para entendermos como estamos no contexto familiar, social e profissional. Mas como fazer isso?

Uma das formas mais eficazes de colhermos informações sobre nós é solicitando feedback para as pessoas que convivem conosco. Mas, via de regra, elas não se sentem bem falando para os outros aquilo que percebem, principalmente os pontos que não são positivos.

Por outro lado, poucas pessoas se propõem a ouvir feedback dos outros. As pessoas consideram invasão de privacidade, desrespeito ou críticas avaliativas quando alguém procura chamar atenção para um fato que está gerando mal estar.

Percebemos, então, que o autoconhecimento não é tarefa simples, mas é fundamental para aqueles que pretendem melhorar e se desenvolver como ser humano e como profissional.

E quais são as áreas em que um ser humano deve procurar o desenvolvimento e aprimoramento?

Dimensões do desenvolvimento pessoal



Vamos destacar algumas dimensões que são prioritárias para um projeto de autoconhecimento e desenvolvimento, se verificada a necessidade de melhoria:

Dimensão técnica - capacidades e competências para realizar as atividades que estão ao encargo da pessoa, ou que ela deseja assumir. Podemos elencar: gestão de negócios, estratégia empresarial, gestão de pessoas, gestão financeira, liderança, negociação e vendas, marketing, processos de trabalhos operacionais e de apoio etc.

Dimensão relacional - relacionamento com clientes, com autoridades, fornecedores, parceiros de negócio, familiares, relações sociais etc.

Dimensão emocional - origem das emoções, como lidar com o medo, a tristeza, o desprezo, a raiva, a surpresa e a alegria e como controlar os sentimentos quando for necessário. Como lidar com os fracassos e ativar as forças de resistência, tenacidade, resiliência e encontrar energias para recomeçar e seguir em frente.

Dimensão intelectual e espiritual - ampliação de conhecimentos técnicos, conhecimentos gerais, tecnológicos, religiosos ou sobre a origem da vida, propósitos de vida, sentido da vida, felicidade etc.



2

CAPÍTULO

PROCESSO DE AUTOCONHECIMENTO



Vivemos a era da informação e do conhecimento. Atualmente existem inúmeros recursos, na forma de ferramentas e instrumentos, que possibilitam diagnósticos de comportamentos e valores pessoais. São chamados de instrumentos de *assessment* e medem propensões para os mais diversos campos de atividades pessoais e profissionais.

Vejamos algumas áreas em que essas avaliações de perfil pessoal podem contribuir para o autoconhecimento: Identificação de talentos - é comum as pessoas não perceberem ou não sentirem potenciais talentos adormecidos;

Capacidade de liderança - aqui reside um dos principais fatores de sucesso para quem pretende evoluir e crescer como gerente, administrador, executivo, influenciador de pessoas em geral;

Empreendedorismo - é um desafio que requer e merece alto nível de autoconhecimento, pois envolve estratégias, vendas, liderança, gestão de equipes, gestão de negócios, relacionamento com clientes e pessoas em geral, inteligência emocional, negociação, gestão de conflitos e tantas outras habilidades;

Projeto de desenvolvimento e mudança pessoal - aqui, reside o cerne da questão, uma vez que qualquer

adaptação pessoal frente a desafios requer alto nível de conhecimento de si próprio e visão do perfil adequado para o cargo ou situação que a pessoa vai assumir;

Capacidade de fazer acontecer - produzir resultados efetivos é um requisito básico para todos os tipos de negócios e empreendimentos;

Desenvolvimento do ser humano - vivemos em um mundo carente de instituições que ensinem as pessoas a viver e se desenvolver como seres humanos nas dimensões afetiva, emocional, social, espiritual e outras.

Esses instrumentos estão se tornando cada dia mais eficazes e são, sem dúvida, recursos fundamentais para auxiliar as pessoas no processo de autoconhecimento.

Ninguém consegue elaborar um plano confiável de autodesenvolvimento sem o conhecimento prévio de suas capacidades e competências. É preciso ter noções claras de como somos e como agimos na nossa área de atuação, seja no campo técnico, emocional, social, administrativo, liderança, motivação ou outros mais específicos.

Conhece-te a ti mesmo e conhecerás os deuses e o universo.

- Sócrates

3

CAPÍTULO

FERRAMENTAS AUXILIARES PARA O AUTOCONHECIMENTO



Os instrumentos de assessment são destinados a avaliação, apreciação, análise e aferição de perfis pessoais. Apresentam níveis impressionantes de aceitação pelas pessoas que se submetem às avaliações, devido ao alto índice de assertividade.

Existe uma oferta muito grande desses instrumentos na internet, mas quase todos derivam do sistema DISC ,e para que você faça bom uso, sugerimos procurar um coach, psicólogo ou outro profissional dedicado a treinamento, consultoria ou mentoria na área de desenvolvimento humano.

Assessment DISC

O assessment DISC é o mais usado para avaliação e diagnóstico de comportamentos e valores. É utilizado para seleção de pessoas em processos seletivos, processos de desenvolvimento pessoal e profissional, empreendedorismo, vendas, desenvolvimento de equipes, liderança e gestão de empresas e outras organizações. Avalia perfis para produção de resultados, capacidade de influenciar pessoas, estabilidade emocional, equilíbrio, mudanças e disposição para seguir regras, regulamentos e padrões.

O DISC é utilizado em todo o mundo em grande escala.

É baseado no trabalho de William Moulton Marston, em seu livro *Emotions of Normal People*.

Como falamos anteriormente, existe uma enorme variação da metodologia DISC que vocês encontrarão na internet. Os sistemas disponíveis variam em níveis de profundidade e abrangência das análises. Por essa razão, os preços também apresentam enorme variabilidade.

A seguir, disponibilizamos um link que consideramos ótimo. A qualidade das análises é de alto padrão. A empresa atua em mais de 90 países e apresenta serviços, processos e sistemas de alto padrão. O site é bastante completo e didático. Use-o para ampliar seu conhecimento sobre o instrumento.

[Link: https://www.ttisi.com.br/](https://www.ttisi.com.br/)

Eneagrama

Em outra dimensão, encontramos o eneagrama. O eneagrama é uma figura geométrica de 9 pontas, representando tipos de personalidade da natureza humana.

O eneagrama é mais um recurso que contribui para o autoconhecimento e nos ajuda a entender nosso tipo pessoal, dando elementos para a elaboração do nosso plano de desenvolvimento.

Inicialmente, é necessário fornecer informações para um teste de personalidade e na sequência procede-se às análises.

Link: <https://www.pontotel.com.br/o-que-e-eneagrama/>

O sucesso não ocorre por acaso! - Lair Ribeiro

Tenha sempre em mente que o sucesso é resultado de processos organizados e estruturados. Ninguém vence por acaso, e se isso acontecer por sorte ou por um conjunto de coincidências e você não estiver preparado para sustentar, tudo irá por água abaixo em pouco tempo.

Quando você sentir que é o seu momento, faça um bom diagnóstico da sua situação atual, identifique as áreas que demandam melhorias, faça um plano de ação e siga o caminho do sucesso.

Experimente investir em você, no seu desenvolvimento pessoal e profissional, e verá sua vida se transformar. Quando você muda, tudo muda ao seu redor.

Boa sorte!

BIBLIOGRAFIA

UniAcademia

<https://www.uniacademia.edu.br/blog/o-que-e-autoconhecimento>

Blog Psicologia Viva

<https://blog.psicologiaviva.com.br/o-autoconhecimento/>

PUCRS

<https://www.pucrs.br/blog/como-praticar-o-autoconhecimento/>

Psicólogo e Terapia

<https://www.psicologoeterapia.com.br/blog/inteligencia-emocional-o-que-e-e-sua-relacao-com-autoconhecimento/>

Psicólogos Berrini

<https://www.psicologosberrini.com.br/blog/por-que-o-autoconhecimento-e-importante-para-a-sua-vida/>

TTI SUCCESS INSIGHTS

https://www.ttisi.com.br/?gclid=CjoKCQiA4OybBhCzARIsAlcfn9n-8TduK4bCDBrhhnCC2ttvbdNJagvEm2wmJoDagDNHoJnlh8nuK-ZooaAtsrEALw_wcB

KEEPS

<https://keeps.com.br/assessment-o-que-e-para-que-serve-e-principais-tipos/>

PONTO TEL

<https://www.pontotel.com.br/o-que-e-eneagrama/>

The logo consists of two horizontal white bars stacked vertically, with the word "SEBRAE" in a bold, white, sans-serif font centered between them.

SEBRAE *Serviço Brasileiro de Apoio às
Micro e Pequenas Empresas*