

I'm not a bot



Dinâmica olhar para si

Olá, marujos! Hoje estarei ensinando como trabalhar o Humanismo Renascentista através de um dinâmica simples e até famosa: a dinâmica do espelho. Irei relembrar brevemente esse conteúdo filosófico, mostrar como preparar e aplicar a dinâmica, além das possibilidades de interdisciplinaridade. Vamos lá!Ensinando Humanismo através de Dinâmica: Relembrando o ConceitoO período conhecido como Renascimento (ou Renascença, ou Renascimento) ocorreu na Europa entre meados do século XIV e o fim do século XVI. Dentro desse período, ocorreu uma mudança literária e filosófica que ressaltou a importância e a dignidade do ser humano, muito inspirado na Antiguidade Clássica (cultura greco-romana). Esse movimento recebeu o nome de Humanismo.Basicamente, o Humanismo é a valorização do ser humano como único responsável por compreender o mundo e a si mesmo. A proposta, como podemos perceber, é dar poder ao ser humano e retirar poder de Deus e da autoridade eclesial.Os principais expoentes do humanismo renascentista foram:a) Erasmo de Rotterdam (1466-1533)Principal obra: “Elogio à Loucura” (1511).O filósofo teveu grandes críticas aos problemas religiosos abstratos (próprios da filosofia medieval, especialmente na escolástica) e afirmou a valorização da busca do conhecimento do mundo natural por meios humanos e concretos.b) Pico della Mirandola (1463-1494)Principal obra “Discurso sobre a dignidade do homem” (1486).O filósofo considerava o ser humano como o único responsável por quem ele é; possuindo uma natureza não determinada e capaz de, por sua inteligência, escolher ser o que quisesse.c) Michel de Montaigne (1533-1595). Principal obra “Ensaaios” (1595).Para o filósofo, a sabedoria é o caminho para a felicidade. Cada pessoa deve conhecer a si mesma, saber o que a leva a uma vida feliz e realizada, e estabelecer os caminhos e normas próprias para isso.Caso queiram aprofundar esse conteúdo, recomendo a leitura do artigo Humanismo Renascentista Descomplicado. Filosofia Renascentista.MateriaisVocê vai precisar de:Um espelho pequeno (eu sugiro algo simples, tipo aqueles retangulares com moldura em plástico laranja, mas pode ser qualquer um que você tenha em casa - até mesmo de maquiagem).Uma caixa com tampa para esconder o espelho no fundo (qualquer caixa serve - se ela estiver feia por fora e isso lhe incomodar, você pode encapar com algum papel de presente ou papel pardo);Fita adesiva para grudar o espelho no fundo da caixa (cole com vontade porque sempre vai ter um aluno que irá sacudir a caixa antes de abrir!).Realizando a DinâmicaFazer uma fila ou chamar um aluno por vez para olhar na caixa;Deve-se tentar fazer com todos os alunos, mas, se não for possível, pode-se escolher alguns ou chamar por voluntários;Dizer aos alunos que dentro da caixa tem uma imagem e eles terão que dizer qual é a importância daquilo que eles estão vendo para eles (mas sem dizer o que estão vendo, para não estragar a surpresa);Chamar um aluno por vez, fazer a pergunta e aguardar a resposta;Pode ser que, em algum momento, os alunos descubram o que tem na caixa (ou por dedução ou por focosa dos que já fizeram). Nessa hora, o professor tem que ver se vale a pena continuar a dinâmica ou interromper já que o segredo não existe mais;Se for decidir por interromper, é bom perguntar se alguém ainda quer ir. Pode ser que um aluno ou outro não “pescou” ainda o segredo ou, mesmo sabendo o que é, ele quer passar pela experiência (e isso pode ser importante para ele);No final, fazer uma reflexão livre sobre a importância de cada um deles e de todos os seres humanos.Ensinando Humanismo através de Dinâmica: Relacionando a Dinâmica com o ConteúdoComo foi apresentado no começo do artigo, o humanismo é um resgate da importância e da dignidade do ser humano. Ele surge em contraposição a um forte pensamento religioso, que valorizava mais Deus e colocava o ser humano em segundo plano.A proposta da dinâmica é relembrar aos alunos que eles são importantes, como indivíduos e como seres humanos.A parte desse ponto, o professor deve fazer o link com a matéria, mostrando que existiu um período histórico em que a humanidade fez essa revalorização, e que muitos estudos filosóficos foram feitos à época para demonstrar essa importância do ser humano como foco da reflexão e como sujeito conhecedor.O professor deve, para corroborar a fala, apresentar os três filósofos que sugeri e suas teorias. Isso não impede que você possa apresentar outros filósofos da época e suas teorias.Ensinando Humanismo através de Dinâmica: InterdisciplinaridadeEssa aula pode ser dada em conjunto com uma aula de literatura, história e/ou educação socioemocional / projeto de vida / psicólogo escolar.O Humanismo Renascentista também foi um movimento literário. Então, o professor de literatura pode apresentar a parte literária desse movimento.O Humanismo foi um movimento que ocorreu dentro do Renascimento. Então, o professor de história pode fazer uma apresentação desse momento histórico.A dinâmica do espelho pode mexer com o emocional de alguns alunos, especialmente aqueles que possuem algum quadro depressivo. A dinâmica obriga a pessoa a olhar para si mesma e dizer para ela mesma se ela se vê ou não como alguém importante e porquê. Em alguns casos, teremos alunos que vão dizer que aquilo que estão vendo não é importante e isso aponta a necessidade de um intervenção profissional (aqui entra em ação o psicólogo da escola). Uma fala geral, sobre a importância de se autovarlorizar também é importante e deve sempre ser reafirmada, mesmo que todos digam que o que viram é importante. Nessa hora, entra em ação o professor de alguma disciplina de educação socioemocional ou de projeto de vida (ambos trabalham nessa linha do autoconhecimento e amor-próprio). Ensinando Humanismo através de Dinâmica: ConclusãoEssa é uma dinâmica simples, mas poderosa. Se os alunos a levarem a sério, poderão surgir ótimas respostas que resultarão em boas conversas / debates. Como ficou evidenciado, ela deve ser feita no começo da aula, como motivadora do tema filosófico. Também percebemos que essa dinâmica proporciona muitas interdisciplinaridades, sendo um perfeito “coringa” para ser feito em aulas ou projetos escolares.E aí? Alguma sugestão para melhorar essa aula ou algum relato de experiência? Diz nos comentários!Gostou dessa proposta pedagógica? Compartilhe entre seus amigos professores! Quer sugerir outras dinâmicas ou temas para serem dinamizados? Entra em contato comigo!Até a próxima e tenham uma boa viagem!—————ReferênciasColeção Ensino Médio 2ª série: Manual do Professor (Volume 1) - Belo Horizonte: Bernoulli Sistema de Ensino, 2019. 60 p. li.Wikipédia. Verbetes Renascimento. As dinâmicas em grupo podem ser usadas para auxiliar no processo seletivo ou até para o desenvolvimento de sua equipe. Elas são técnicas descontraidas para obter informações sobre as características de personalidade e comportamento de cada um de seus participantes. Uma boa dinâmica de grupo para trabalhar com sua equipe chama-se dinâmica do espelho, a qual você conhecerá em detalhes neste artigo.Dinâmicas em gruposAs dinâmicas de grupo são aplicadas por recrutadores para conhecerem melhor o perfil dos candidatos a uma vaga de emprego. Outra utilização das dinâmicas de grupo é estimular a reflexão sobre determinado assunto de maneira leve e descontraída.A proposta da dinâmica de grupo é justamente parecer uma brincadeira, para que assim os participantes se envolvam de forma “desarmada” e permitam-se o envolvimento mais profundo na técnica aplicada. O “fator surpresa”, sem conhecer de fato o objetivo final, também é um diferencial da dinâmica em grupo. Ele é discutido no encerramento, na hora da reflexão sobre a dinâmica executada.Se você procura por uma dinâmica para trabalhar com sua equipe, apresentaremos aqui a dinâmica do espelho. Entenda melhor a seguir.Na dinâmica do espelho, os participantes são convidados a abrir uma caixa, dentro da qual (supostamente) encontrarão uma foto de um dos colegas. Eles deverão falar sobre as características desta pessoa, sem falar seu nome, estimulando que os outros adivinhem quem está sendo descrito. Na realidade, dentro da caixa, há um espelho. Portanto, o participante deverá descrever a si mesmo, sem revelar isto ao restante do grupo.Objetivo da dinâmica do espelhoDiferente das dinâmicas de processos seletivos, a dinâmica do espelho é mais adequada para estimular o desenvolvimento de sua equipe. Ela demanda poucos recursos e pode ser facilmente executada por qualquer líder.A dinâmica do espelho tem por objetivo estimular a reflexão sobre si e o autoconhecimento. Pode parecer algo simples, mas para algumas pessoas, é extremamente difícil reconhecer suas qualidades. Conquistar o autoconhecimento poderá render bons frutos para a atuação profissional do colaborador.Como fazer a dinâmica do espelho passo a passoA realização de qualquer dinâmica de grupo requer, basicamente, três partes: a preparação, o desenvolvimento e fechamento.1. PreparaçãoPara a preparação da dinâmica do espelho, será necessário escolher um ambiente confortável e que permita a execução da atividade sem interrupções. Posicione as cadeiras em círculo e deixe uma no centro da roda.Você precisará de uma caixa com um espelho dentro. Se preferir, pode usar uma caixa para cada membro, mas com apenas uma unidade já é possível realizar a execução da dinâmica.Planeje a quantidade de pessoas que irão participar da dinâmica. O recomendado é que não ultrapasse 20 pessoas, para que a atividade não se torne muito cansativa e demorada.É importante também estipular o tempo previsto para a execução da dinâmica. Ele vai variar de acordo com o tamanho do grupo, mas costuma ser de em média meia hora.2. ExecuçãoExplique ao grupo que cada um será convidado a se sentar na cadeira do centro da roda e abrir a caixa, dentro da qual encontrarão uma foto de um dos colegas. O participante deverá, então, descrever esta pessoa, deixando que os outros tentem adivinhar quem está sendo descrito. Neste instante, ainda não será revelada a resposta.Antes de iniciar a atividade, pergunte se alguém já participou desta dinâmica anteriormente. Em caso positivo, esta pessoa não deverá participar. Neste caso, planeje alguma outra tarefa para este membro do grupo. Pode ser (fingir) trocar a foto de dentro da caixa, preservando o “fator surpresa” para os próximos participantes.Na hora de responder, pode ser que algum participante tenha dificuldade em dizer qualquer coisa. Neste momento, você pode estimulá-lo, perguntando sobre habilidades, competências no trabalho, etc.É importante não falar que o nome da dinâmica é a Dinâmica do Espelho para não trazer a surpresa da atividade.3. FechamentoApós a participação de todos, chegou a hora da reflexão. Pergunte ao grupo como eles se sentiram no momento em que abriram a caixa. Quais foram seus pensamentos. Como eles se sentiram ao ter que descrever a si mesmos.Para encerrar, deixe claro que todos são únicos em suas qualidades, e que todos são importantes na equipe, não importa qual trabalho executu ou seu grau hierárquico.Aplique a dinâmica do espelho antes de iniciar sua reunião de equipesAs reuniões de equipe podem ser encontros tediosos, ou então podem ser transformadas em um momento de convívio agradável e construtivo. Incluir uma dinâmica de grupo antes de dar início à pauta da reunião é uma ferramenta para isso. Experimente aplicar a dinâmica do espelho antes de sua próxima reunião!Caso este artigo tenha lhe ajudado, compartilhe-o em suas redes sociais! Para mais dicas sobre o mundo organizacional, profissional e acadêmico, continue em nossa página e acompanhe-nos para novidades. Apesar de já existirem há muito tempo, as dinâmicas de grupo se estruturaram a partir de 1935 e são consideradas hoje uma ferramenta fundamental em processos seletivos ou como técnica de desenvolvimento de equipes. Dentre elas, podemos destacar a dinâmica do espelho.Essas dinâmicas têm como objetivo conhecer mais a fundo o perfil dos participantes, sejam eles candidatos a uma vaga de emprego ou os próprios funcionários da organização. São uma maneira leve e descontraída de integrar pessoas e mostrar suas competências.A dinâmica do espelho é uma dessas maneiras de se atingir um objetivo final sem que os participantes criem uma expectativa e possam assim, se soltar durante o processo.Quer conhecer a dinâmica do espelho? Aprenda como ela funciona, como ela pode impactar na empresa e aplique na sua equipe!Neste conteúdo você verá:O que é a dinâmica do espelho?É uma dinâmica que tem como objetivo principal o desenvolvimento pessoal e da equipe.Com os participantes reunidos em um ambiente, um de cada vez deve olhar para dentro de uma caixa e encontrar a foto de um colega de trabalho considerado muito importante para o grupo. Após abrir a caixa e ver quem é essa pessoa, o participante deve falar um pouco sobre as características dela, sem citar quem é.No entanto, ao invés da foto do colega, ele vai encontrar um espelho dentro dessa caixa. Assim, ele deverá descrever a si mesmo, sem que os demais participantes saibam de quem ele está falando.Qual a sua importância? Apesar de necessitar de poucos recursos, afinal, todo o equipamento necessário é uma caixa e um espelho, essa dinâmica pode trazer diversos pontos de reflexão.Afinal, muitas pessoas não conseguem falar de si, principalmente a respeito do seu lado bom, suas qualidades, suas competências. Assim, o exercício pode trazer para o colaborador essa percepção, ao tentar elencar o que ele considera bom na sua personalidade.O foco é que a pessoa possa perceber o próprio comportamento e, assim, caminhar em direção a evolução como pessoa.Para que serve a dinâmica do espelho?O que será divulgado aos participantes é que o objetivo da dinâmica é conhecer um pouco mais sobre aquele colega. No entanto, no fundo, ela servirá para que cada um se conheça e reflita profundamente a respeito do que disse sobre si mesmo.Além do autoconhecimento, exercícios como esse podem trazer um pouco de movimento para encontros de trabalho. Afinal, integrar e aproximar pessoas sempre resulta em benefícios para a empresa e para os colaboradores.No entanto, ao provocar essa reflexão de ter que falar sobre si, a dinâmica torna o momento em uma oportunidade única para que as pessoas conheçam a si e aos colegas, ampliando sua visão.Como funciona?Cada participante vai olhar o retrato de um colega dentro da caixa com a menção do gestor de que aquela é uma pessoa muito importante para a equipe. No entanto, a pessoa verá o próprio rosto e, nessa hora, já começa a dinâmica ao observar a reação do participante.Quem está organizando deve reforçar o segredo da brincadeira e pedir para que o colaborador fale daquela pessoa sem dizer quem é. Ele deve mencionar qualidades, competências, o que gosta naquela pessoa e demais características positivas. Até pode-se mencionar defeitos, mas é importante que a pessoa foque no que tem de bom.Logo depois, o restante do grupo tenta descobrir de quem ele está falando, mas o resultado não é divulgado até que todos participem.No fim, faz-se uma reflexão sobre o objetivo da dinâmica que é valorizar cada um e ressaltar suas qualidades. Os participantes podem dizer como se sentiram ao se verem na caixa e terem que falar sobre si na frente dos colegas.Pode-se também ampliar a discussão com perguntas sobre expectativas e desejos dos participantes sobre sua vida e sua carreira. Como aplicar a dinâmica do espelho?Em princípio, a dinâmica do espelho pode ser aplicada por qualquer gestor dentro da empresa e só necessita, como mencionamos, de um espelho e uma caixa que pode ser de sapato, papelão ou qualquer outro recipiente fechado. Existe a possibilidade de ter uma caixa para cada participante, mas não é necessário.O ideal é não ter menos do que 5 nem mais de 20 pessoas participando, tanto para não ser rápida demais quanto para não tornar a experiência cansativa. Todos devem ter a chance de jogar.Lembre-se também de verificar se alguém já participou antes desse tipo de dinâmica e, se a resposta for positiva, esse não deve fazer parte ou deve se comprometer a não contar como a brincadeira funciona. Afinal, o elemento surpresa do espelho é fundamental para o funcionamento do exercício. Na verdade, se ele quiser participar sem dar pistas de que conhece, também pode ser uma experiência interessante.Por conta disso, não cite também o nome da dinâmica. Explique somente que será uma caixa onde tem a foto de um colega de trabalho.A primeira etapa da dinâmica é providenciar um ambiente confortável, com cadeiras posicionadas em círculo e uma dentro da roda. Garanta também que não haverá interrupções de outras pessoas.Quem está no centro será orientado a abrir a caixa, olhar a foto do colega no seu interior e falar algumas características dessa pessoa com a intenção de que os demais participantes descubram quem é.Nessa hora o colaborador pode ter dificuldade de falar de si, sendo assim, o gestor deve ajudar, estimulando perguntas sobre habilidades e competências, por exemplo.No fim, é feita uma reflexão sobre como cada um se sentiu ao ver o espelho dentro da caixa e como foi a experiência de falar sobre si mesmo.Os impactos esperados da dinâmica do espelhoO autoconhecimento é uma das estratégias fundamentais para quem quer alcançar o sucesso profissional e pessoal e essa dinâmica tem como objetivo impactar diretamente nesse ponto. Entender sobre o próprio comportamento, saber reagir às situações e críticas são apenas algumas das características de pessoas que conseguem ir além.Afinal, é necessário saber sobre si mesmo para poder mudar aquilo que nos atrasa, bem como minimizar as influências externas e, assim, transformar a nossa própria realidade. E isso também vale para o crescimento da empresa. Já que, quanto mais pessoas que têm a capacidade de entender os próprios processos, maiores as chances do trabalho fluir.Outro impacto que é esperado com a dinâmica do espelho é também a percepção da importância de cada um dentro da equipe.Inclusive, pode-se no final, perguntar afinal quem é o membro mais importante do grupo. Ou a resposta será todos, afinal todos têm a mesma importância, ou será nenhum, afinal, ninguém é mais importante que o outro. Todos são diferentes nas suas especificidades e necessitam de respeito e acolhimento. Além disso, todos precisam ter seu trabalho reconhecido dentro da empresa, assim como suas qualidades como indivíduo, independente do cargo que ocupam.Aliás, o impacto pode ser ainda maior quando no grupo da dinâmica estão pessoas que não se conhecem bem ou não trabalham no mesmo setor. Como, durante o jogo, a posição dentro da empresa não faz diferença, pode ser uma boa forma de fazê-los entender a importância pessoal que mencionamos.Mais 5 formas de incentivar o autoconhecimento nos colaboradoresAlém da dinâmica do espelho, existem outras maneiras de incentivar o autoconhecimento nos seus colaboradores. Confira:1. DiálogoA comunicação é peça chave em qualquer empresa e ela está diretamente ligada ao autoconhecimento.Por conta disso, deve-se constantemente incentivar o diálogo respeitoso entre os colegas, além de deixar sempre aberta a porta para que eles possam dialogar com os seus líderes.2. Dinâmicas que estimulem a saúde mentalNós já falamos aqui na Pipó sobre algumas dinâmicas de saúde mental no trabalho. Além da dinâmica do espelho, podemos citar mais duas:Âncora de sentimentos: os colaboradores deixam para lerem em momento de crises, fazendo com que eles se sintam mais estáveis e confiantes;Diânica dos bailes: ideal para trabalhar medos, inseguranças e desejos, essa dinâmica serve para falar sobre sentimentos.3. Feedback e FeedforwardTodo gestor deve ter como rotina oferecer essas duas ferramentas para apontar comportamentos que podem ser melhorados e outros, aperfeiçoados.O feedback, é o mais conhecido e trata de dar um retorno ao colaborador sobre algo que ele fez, que pode ser tanto um elogio quanto uma crítica para que ele melhore. Já o feedforward é uma análise comportamental que aponta quais as habilidades que a pessoa precisa desenvolver.4. MotivaçãoO papel dos líderes manter a equipe sempre motivada, por mais que a motivação seja algo intrínseco, ou seja, é construída internamente.O gestor deve sempre ser visto como alguém que inspira e não apenas aquele que cobra resultados.5. TreinamentosUma boa maneira de estimular todas as formas de incentivo que citamos é através de treinamentos. A empresa pode investir em coaching ou mesmo nos próprios líderes internos para aplicá-los.Assim, é possível melhorar a gestão das equipes, trazer mais atividades voltadas ao autoconhecimento, saúde mental no trabalho, entre outras formas de fazer a empresa crescer como um todo.Se você gostou desse conteúdo, você pode ter muito mais assinando a nossa newsletter. Nós aqui da Pipó estamos constantemente focados em guiar as pessoas para as melhores escolhas em saúde. Faça a diferença na sua empresa com a Pipó!As dinâmicas são atividades que buscam promover a interação e a participação dos indivíduos em grupos, equipes, empresas ou em sala de aula. Elas são importantes porque proporcionam um ambiente favorável ao aprendizado, além de estimular a criatividade, a comunicação, a cooperação, a liderança e o trabalho em equipe. Quando estamos trabalhando com um grupo, a dinâmica do espelho é uma das ferramentas mais poderosas para provocar nas pessoas reflexões sobre si mesmas e trazer a elas uma forma de autoconhecimento. O mais interessante é que a mágica está exatamente na simplicidade desse exercício. Muitas vezes, em meio a tantas demandas, responsabilidades e correria, o que realmente precisamos é um tempo para olharmos para o mundo ao nosso redor. Neste artigo, vamos conhecer o funcionamento da dinâmica do espelho, os objetivos a serem alcançados e os seus aprendizados relativos ao autoconhecimento. Vamos entender, ainda, os benefícios do autoconhecimento nas empresas e conhecer meios práticos para estimulá-lo entre os colaboradores. É muito conteúdo bom, não é mesmo? Então, continue a leitura e saiba mais! Dinâmica do espelho A dinâmica do espelho é uma excelente oportunidade para que a pessoa possa refletir sobre quem ela é e, especialmente, para que veja a si mesma sob outras perspectivas. Isso permite que ela amplie a visão de si mesma e, também, do mundo. Para realizar essa atividade, você não precisará de nada além de uma caixa com tampa e um espelho. Instruções Antes de começar, pergunte se alguém já conhece a dinâmica do espelho ou se já participou em outra oportunidade. Em caso afirmativo, a pessoa não poderá participar desta vez. Para não quebrar o vínculo do grupo, peça para que ela ajude na distribuição do material aos seus colegas e, claro, não revele o objetivo da atividade. Em seguida, distribua as caixas, com os espelhos dentro, a cada um dos participantes e peça que eles não abram ainda. O instrutor deve pedir que todos se concentrem nas suas palavras e dizer que dentro daquela caixa há uma imagem de alguém muito importante e especial para aquele grupo de pessoas reunido ali. O condutor da dinâmica deve escolher alguns participantes, ou mesmo todos, e pedir que, um a um, se posicionem à frente e abram as suas caixas, mas sem revelar de quem é a “imagem” que está dentro da embalagem. Peça apenas que a pessoa olhe para dentro da caixa, olhe-se no espelho e fale de algumas das suas principais qualidades, características, habilidades, sentimentos, comportamentos, formas de ver o mundo, mas sem revelar que fala de si mesma. É como um amigo secreto, em que a ideia é mostrar atributos que todos conhecem, pois, aqui, os colegas também deverão adivinhar de quem se está falando. Quanto mais características apresentar, maior é a reflexão. Objetivos a serem alcançados O objetivo é que, ao abrir a caixa e revelar a imagem secreta, a pessoa tenha oportunidade de refletir sobre quem ela é, sobre os seus atributos e pontos de melhoria. Esse processo permite que ela possa reconectar-se consigo mesma e olhar um pouco mais para dentro de si. A ideia é que, assim, ela possa vivenciar um importante momento de autorreflexão e expandir o seu autoconhecimento. Quando todos terminarem de fazer esse exercício, peça que compartilhem as suas experiências e digam quais foram os sentimentos e ideias que passaram nas suas mentes ao refletir e falar sobre as próprias qualidades e comportamentos. Os depoimentos são sempre muito ricos e revelam como a dinâmica do espelho é poderosa para reconectar a pessoa consigo mesma. Por fim, é importante que o instrutor mobilize uma ação, ou seja, peça que todos digam o que vão fazer de diferente dali em diante em relação a si mesmos, ao seu autoconhecimento e autovalorização. O ideal é que todos se sintam motivados a evoluir e a se tornarem, a cada dia, pessoas melhores e mais autoconscientes. Aprendizados: a importância do autoconhecimento O autoconhecimento é um assunto tão importante, que felizmente, tem sido cada vez mais debatido. Conhecer-se é muito mais do que saber o seu nome, a sua profissão e os papéis que exerce na família, no trabalho e na sociedade. Significa entender o seu papel no mundo, os seus valores, sonhos, personalidade, verdade. Muitas pessoas não se dão conta, mas não se conhecem verdadeiramente. Assim, deixam que as suas vidas sejam governadas pelas circunstâncias e, em muitos casos, por influências externas, incluindo outras pessoas. Então, o autoconhecimento age como uma libertação, permitindo que o controle sobre as próprias decisões seja retomado. Quando você se conhece, consegue identificar como as situações e atitudes alheias o impactam, obtendo maior autonomia para agir. Desse modo, quando estiver vivendo um episódio que gera estresse, por exemplo, em vez de se deixar levar, saberá o que fazer para não tomar atitudes impetivas e prejudiciais e alcançar mais equilíbrio emocional. Esse é apenas um exemplo do quanto o autoconhecimento é poderoso. Os benefícios de se conhecer verdadeiramente são muito além, incluindo uma melhora nos relacionamentos, na autoestima, na produtividade, no alcance de metas, e assim por diante. Por essa razão, é interessante que as empresas também incentivem essa reflexão nos seus colaboradores, e a dinâmica do espelho é uma ótima forma de introduzir esse assunto. Benefícios do autoconhecimento nas empresas Ao incentivar o autoconhecimento entre os seus colaboradores e realizar a dinâmica do espelho, uma empresa pode receber em troca inúmeros benefícios. Veja, a seguir, quais são os principais. Relacionamentos mais positivos: uma pessoa que se conhece e está segura sobre quem é passa a se relacionar de maneira mais positiva com os demais. Melhora no trabalho em equipe: pessoas que se conhecem conseguem trabalhar em conjunto com outras de forma muito mais harmoniosa e produtiva, assumindo funções compatíveis com as suas aptidões. Mais facilidade para realizar promoções: autoconhecimento e inteligência emocional andam juntos. Assim, os gestores terão maior facilidade para escolher colaboradores para serem promovidos e assumirem cargos de gerência. Não basta ter as competências técnicas, pois o lado comportamental também é muito importante. Melhora na comunicação: a comunicação é um fator de grande importância dentro de uma empresa. Um dos benefícios do autoconhecimento dos colaboradores é exatamente que eles conseguirão se comunicar com mais clareza e cordialidade. Funcionários autoconfiantes: o autoconhecimento fortalece a autoconfiança, o que é muito bom para a empresa. Funcionários que confiam em si mesmos se sentem mais motivados a compartilhar as suas ideias e contribuir para o crescimento da companhia. Trata-se de um conjunto de benefícios que se complementam e que geram outros. Por isso, investir no autoconhecimento dos colaboradores é investir em um time coeso, motivado e engajado. 5 formas de incentivar o autoconhecimento entre os colaboradores Além da dinâmica do espelho, existem outras formas de incentivar o autoconhecimento entre os colaboradores. Confira algumas sugestões de atividades com esse objetivo. 1. Feedbacks É importante que os líderes tenham o hábito de oferecer feedbacks regulares aos seus liderados. Assim, podem apontar os comportamentos que são apreciados pela empresa e outros que precisam ser aperfeiçoados. Contudo, é preciso que isso seja feito da forma ética e humanizada, visando a auxiliar cada indivíduo a se conhecer melhor e a se desenvolver continuamente. Uma forma eficaz de dar feedbacks completos é seguindo uma ordem chamada de “sanduíche”. Ela consiste em iniciar a conversa com um ponto positivo, prosseguir com sugestões de pontos a serem melhorados e encerrar com outro ponto positivo. Assim, o colaborador sai da conversa animado e motivado a se observar e mudar o que for necessário. 2. Motivação e exemplo do próprio líder Por mais que a motivação seja algo construído internamente, é fato que estímulos externos ajudam a fortalecê-la. Os líderes devem ser muito bem treinados, de modo a estimularem toda a equipe. O incentivo é muito mais poderoso do que a simples cobrança. O chefe deve ser visto como alguém que inspira e estimula, e não como alguém que gera medo. Por isso, certifique-se de que os líderes da sua organização — inclusive você, caso seja um líder — invistam em autoconhecimento e transmitam a importância desse fator às suas respectivas equipes. 3. Estímulo ao diálogo Já mencionamos anteriormente o quanto a comunicação e o autoconhecimento estão relacionados. Dessa forma, o diálogo positivo entre os funcionários e os seus supervisores é muito importante. Quanto mais os problemas forem resolvidos com calma e na base da conversa, mais todos vão se habituar a esse modo de se relacionar. Assim, invista em comunicação interna e, acima de tudo, ensine e capacite os seus colaboradores a resolverem as questões do dia a dia por meio de um diálogo claro e objetivo. 4. Atividades que promovem reflexão Assim como a dinâmica do espelho, existem várias outras atividades para estimular a reflexão entre os funcionários. O setor de recursos humanos pode ficar responsável por selecionar e agendar esses eventos internos, que devem ser periódicos. É um tempo que a empresa pode usar para investir no desenvolvimento da sua equipe. Estamos falando de visitas técnicas, dinâmicas de grupo, palestras, eventos, participações em congressos, meditações guiadas e até mesmo testes comportamentais. Essas experiências que quebram um pouco a rotina nos convidam à reflexão e fazem com que conheçamos um pouco melhor a nós mesmos. 5. Treinamentos de coaching Por fim, um tipo de investimento capaz de trazer muitos benefícios a uma empresa é o treinamento de coaching. Líderes que também são coaches conseguem gerenciar a equipe de forma muito mais eficaz, estimulando, inspirando e extraindo o melhor de cada colaborador. Além disso, colaboradores que participam das formações dessa área do conhecimento se desenvolvem em diversas frentes: autoconhecimento, inteligência emocional, definição de metas e objetivos, planejamento estratégico, clareza de comunicação, entre outros fatores importantíssimos. A dinâmica do espelho, assim como outras atividades voltadas para o autoconhecimento, pode trazer muitos benefícios para a sua empresa. Quanto mais os seus colaboradores se conhecerem e forem conscientes do seu potencial, melhores serão os resultados que poderão trazer para a organização. E você, querida pessoa, como investe no autoconhecimento? Quais iniciativas existem na sua organização a esse respeito? Deixe o seu comentário no espaço a seguir. Além do mais, que tal levar estas informações a todos os seus amigos, colegas de trabalho, familiares e a quem mais possa se beneficiar delas? Compartilhe este artigo nas suas redes sociais!

- hajamohe
- http://miewahwork07.com/images/upload/file/20250515130422_8a78df0a8a2f29813c1985a4a83674b0.pdf
- ledata
- http://dianlikance.com/userfiles/file/20250516001103_752870660.pdf
- http://daiphongvina24h.com/img_data/files/4e26742b-8608-44c2-ac5b-129ecce6c5ae.pdf
- examples of a secondary source
- universal remote instructions
- http://minhntiensteel.com/upload/ckfinder/files/960eb6f9-2c8f-4f27-9f59-245afcc495f3.pdf
- doba
- yeke