



AUTOESTIMA

Saber como você está indo tem um impacto poderoso e significativo em sua autoestima geral. Receber feedback sobre seus pontos fortes e áreas para aprimoramento é importante para medir o seu sucesso.

Encontre especialistas/ líderes de pensamento para seguir - eles são uma ótima fonte de feedback

Sempre avalie seu desempenho.

Recebeu feedback positivo?
Celebre!



AUTORREALIZAÇÃO

Ter uma visão clara é fundamental para enfrentar tempos de mudanças intensas. Não se preocupe em não atingir as metas imediatamente, desde que você esteja se movimentando em direção à sua visão.

Pergunte o que está motivando você e os membros de sua equipe.

Repense as prioridades de hoje e defina metas atingíveis menores.

Mude do planejamento de longo prazo para o de curto prazo.



CONSCIÊNCIA EMOCIONAL

Ter ciência de suas próprias emoções coloca você no comando!

Discuta abertamente os desafios/ansiedades.

Identifique as emoções e observe quando elas mudam.

Faça um intervalo entre as reuniões - especialmente as virtuais



EXPRESSÃO EMOCIONAL

Saber quando e como se expressar ajudará você a obter o máximo de suas emoções; desde a construção de relacionamentos autênticos até a realização do trabalho. As emoções priorizam em quem você precisa prestar atenção.

Desligue-se (de você mesmo) para se envolver (com os outros).

Mantenha as emoções angustiantes sob controle; não reprimidas.

Escreva algumas palavras que descrevam como você está se sentindo, antes de expressá-las.



ASSERTIVIDADE

As palavras têm peso; portanto, gerencie a mensagem. Isso é particularmente importante em condições de trabalho virtuais, em que pode faltar contexto.

Use declarações 'eu' em vez de 'você'.

Incentive conversas abertas e respeitosas.

Teste uma conversa difícil com um amigo de confiança.



INDEPENDÊNCIA

Adotar novas maneiras de trabalhar pode capacitar sua equipe a realmente reconhecer como eles alcançam os objetivos, permitindo que todos sejam um pouco mais autogeridos.

Promova espaço para os outros brilharem.

Avalie uma decisão recente que você tomou. O que você pode aprender para a próxima vez?

Não se sente confiante para agir? Teste sua ideia.



RELAÇÕES INTERPESSOAIS

Aprofunde seus relacionamentos interpessoais. Construa conexões mais fortes e significativas enquanto aumenta o envolvimento e produtividade de sua equipe.

Troque histórias de imperfeições; seja transparente sobre seus aprendizados.

Estabeleça bate-papos ou check-ins frequentes de 15 minutos.

O riso alivia o estresse e atua como cola social.



EMPATIA

Investir tempo para realmente compreender como alguém está lidando com a situação é desenvolver uma compaixão genuína por suas experiências pessoais. Especialmente quando a pressão está alta, encontre tempo para:

Ajuda externa.
Incluindo tarefas não
relacionadas ao
trabalho.

Pergunte: “Como
você está se
sentindo?”

Encontre as palavras
certas para relacionar
e tranquilizar.



RESPONSABILIDADE SOCIAL

Como líder e embaixador responsivo de uma equipe maior, agir em prol de interesses que vão além de você mesmo garante o sucesso de todos.

Seus objetivos se conectam com a visão mais abrangente?

Cada pedacinho de contribuição conta. Faça um brainstorm de atividades nas quais todos possam se envolver.

Renove a comunicação com seus contatos.



SOLUÇÃO DE PROBLEMA

Diante da opressão em território desconhecido, a capacidade de separar as emoções da abordagem de desafios conduz a equipe com confiança para resultados favoráveis.

Identifique as emoções envolvidas e extraia informações delas.

Exponha o problema a um colega confiável.

Verifique como a concorrência está abordando o problema.



TESTE DE REALIDADE

Manter uma perspectiva realista é uma habilidade de liderança vital para garantir que você seja uma bússola para sua equipe em um ambiente em rápida mudança.

Verifique a perspectiva de alguém fora da situação.

Verificação dos fatos = equilíbrio entre emoção e dados.

Identifique o que está obscurecendo o julgamento.



CONTROLE DE IMPULSO

Esperar!! Dedicar um tempo intencionalmente em circunstâncias difíceis para pesar os prós e os contras antes de tomar uma decisão precipitada é uma habilidade de liderança admirável que aumenta sua credibilidade com sua equipe.

10 segundos de atraso / afaste-se antes de responder.

Anote seus gatilhos; preste atenção a eles, especialmente quando sob pressão.

Teste sua resposta com um colega confiável; você terá tempo para relaxar.



FLEXIBILIDADE

Quando novos chegam, mostrar interesse em como as pessoas estão enfrentando ou resistindo a essas mudanças é fundamental para o sucesso futuro da equipe.

Reconheça as emoções discutindo-as.

A mudança é pessoal. Seja sensível às diferentes maneiras como as pessoas abordam a mudança.

Explore soluções alternativas.



TOLERÂNCIA AO ESTRESSE

O estresse surge e se manifesta de forma diferente para todos. Particularmente quando há pressão e o mundo está em grande fluxo, os líderes precisam aproveitar o estresse para obter energia para permanecerem resilientes.

Acalme a mente por 5 minutos antes de ir para a próxima reunião.

Montanha ou pequena colina? Contextualize o tamanho do problema.

Compartilhe uma história de resiliência de equipe / pessoal.



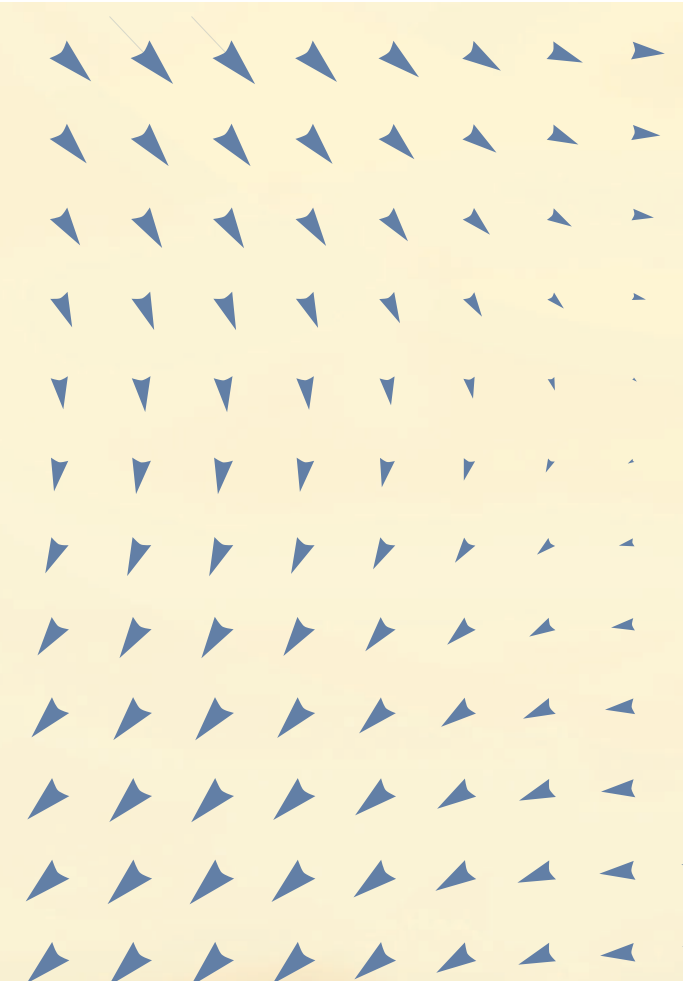
OTIMISMO

Acreditar que uma circunstância desafiadora é temporária e encontrar o lado bom quando você não se sente no controle é uma superforça da qual você pode se beneficiar em tempos de incertezas.

Incentive o pensamento "céu azul", discutam oportunidades juntos.

O otimismo pode ser aprendido - veja um revés como algo passageiro e mutável.

Procure o que há de bom em tudo - está lá fora.



BEM-ESTAR/ FELICIDADE

A felicidade é uma emoção rica que pode ter um impacto duradouro sobre o tipo de legado que você deseja deixar para trás. Ela pode ajudar a mover você e outras pessoas em tempos de caos e crise; é o combustível de longa duração de que você precisa para superar dias difíceis.

Troque atividades positivas de saúde mental e física.

Cerque-se de pessoas positivas.

Atitude de gratidão - escreva 5 coisas pelas quais você é grato (a) hoje.