

**AGILIDADE  
EMOCIONAL**  
na prática

**NASA**  
Canvas

# AGILIDAD EMOCIONAL

na prática

## INSTRUÇÕES

**Preparação:** Você vai precisar de uma folha de papel e algo para escrever/desenhar

**Passo 1:** Consulte os valores listados na página 2, e marque os 3 valores mais importantes para você. Escreva-os na folha de papel.

**Passo 2:** Leia atentamente e siga os passos do modelo NASA na página 4 consultando as listas à medida que avance

*Situações desafiadoras*

*Sentimento difíceis*

*Lista de valores*

# NASA CANVAS

## AGILIDADE EMOCIONAL NA PRÁTICA

TRABALHO PRÉVIO	ANZOL		NOMEIE	ACEITE	SEPRE	ATUE	
QUAIS SÃO OS SEUS VALORES	SITUAÇÕES DESAFIADORAS	EMOÇÕES RESULTANTES	NOMEIE COM PRECISÃO AS EMOÇÕES QUE VOCÊ SENTE	SINTA A EMOÇÃO SEM JULGAR	TOME DISTÂNCIA DA EMOÇÃO	SE AGISSE POR IMPULSO, O QUE VOCÊ FARIA	E SE ATUASSE COM BASE NOS SEUS VALORES?
<p>Consulte a Lista de valores e identifique seus valores e princípios mais importantes</p>	<p>Escolha uma situação que seja um desafio para você em sua vida. Consulte a lista de situações potencialmente desafiadoras na tabela compartilhada para ajudá-lo a identificar a situação</p>	<p>Qual pensamento e emoção te despertou a situação desafiante</p>	<p>Consulte as emoções difíceis listadas para ajudá-lo a descrever com precisão a emoção resultante</p>	<p>Aceite sua emoção sem julgar.</p> <p>Permita-se senti-la completamente.</p> <p>Respire fundo para dar espaço à emoção e fique com ela</p>	<p>Desenhe uma figura que te represente em um lado da página. Escreva a emoção no lado oposto da página. Observe o espaço entre você e a emoção, sintá-se "dando um passo atrás"</p>	<p>Permita-se imaginar agindo por impulso...</p> <p>Agora, revise os valores que você marcou como os mais importantes, as luzes guias que orientam a sua vida.</p> <p>À luz desses valores, que atitude você tomaria que seja coerente com esses valores?</p>	



# VALORES

Os valores são universais e transcendem contextos porque se baseiam no que é importante para nós além do circunstancial: surgem de nossa experiência como seres humanos. Estão intimamente relacionados com nossas necessidades e com o que é importante para nós. À medida que mudam nossas condições de vida, que amadurecemos e crescemos, mudam nossas prioridades de valor. Quando tomamos decisões com base em nossos valores, estamos consolidando o que é realmente importante para nós e nosso bem-estar.

## INSTRUÇÕES

Leia a lista de valores

1. Marque os 3 valores mais importantes para você (independentemente da coluna em que se encontram).
2. Se o que você valoriza não estiver na lista, adicione-o

<b>Responsabilidade</b> Realização Equilíbrio (casa/trabalho) Compromisso Compaixão Competência Aprendizagem contínua Cooperação Coragem Criatividade	<b>Entusiasmo</b> Eficiência Ética Excelência Justiça Família Ganho financeiro Amizades Gerações futuras Saúde Honestidade	<b>Humor/diversão</b> Independência Integridade Iniciativa Intuição Fazer a diferença Comunicação aberta Franqueza Realização pessoal Crescimento pessoal Energia	<b>Respeito</b> Responsabilidade Tomada de riscos Autodisciplina Sucesso Confiança Sabedoria
---	--	---	--



# AJUDA PARA IDENTIFICAR O QUE VC VALORIZA

Valores no ambiente corporativo

- **Confiança** - Ser capaz de confiar em outras pessoas.
- **Respeito** - Sentir-se respeitado.
- **Confirmação/reconhecimento** - Obter reconhecimento por suas contribuições e qualidades.
- **Clareza** - Sentir que tem clareza sobre o que se aplica.
- **Justiça** - Sentir que as coisas são justas.
- **Inclusão** - Sentir que é aceito e pertencer.
- **Segurança** - Ter um grau razoável de segurança financeira e de outro tipo.
- **Carga de trabalho razoável** - Sentir que a situação laboral é sustentável.
- **Controle** - Grau razoável de previsibilidade.
- **Flexibilidade** - Evita inércias, obstáculos e complicações desnecessárias.
- **Autonomia** - Ter um grau razoável de liberdade para controlar a própria existência e tomada de decisões.
- **Estímulo** - Tarefas interessantes e espaço para aprender, desenvolver e criar.
- **Qualidade** - Sentir que o que faz tem boa qualidade e faz sentido.
- **Autoestima** - Ser capaz de sentir-se competente, bom no que está fazendo e bem-sucedido.
- **Poder** - Sentir-se forte e capaz de lidar com a situação.
- **Paz** - Ter bons relacionamentos e harmonia, evitar/manejar tensões de forma saudável.



# SITUAÇÕES DESAFIADORAS

Ser questionado

Que me exijam fazer coisas que não sei como fazer

Ser ignorado, sem contato pessoal, invisível

Que lhe retirem tarefas/obrigações/papéis, especialmente sem explicação

Não saber informações chave e datas

Não saber quais são as expectativas

Não ser capaz de prever o que vai acontecer

Não ter opções a tomar

Não ser parte das decisões que te afetam

Ser rejeitado ou excluído da equipe/grupo/comunidade

Estar isolado (silos)

Mostrar favoritismo para com os outros.

Experimentar a desigualdade em processos e recompensas

Faça o seu melhor e não seja reconhecido e/ou alguém mais leve todo o crédito.



# EMOÇÕES DIFÍCEIS

Tristeza  
Melancolia  
Abandono  
Tédio  
Abuso  
Ausência  
Desmotivação  
Assustado  
Amargura  
Angústia  
Agressão  
Responsabilidade  
Ansiedade  
Desgosto  
Hesitação  
Raiva  
Aborrecimento  
Vingança  
Pena  
Drenado  
Cansaço  
Hostilidade  
Humilhação  
Medo  
Obstinação  
Traição  
Dor  
Tratamento  
Menosprezo  
Mesquinhez  
Medo  
Preocupação  
Prepotência  
Modéstia  
Pessimismo  
Incongruência  
Dor

De luto  
Ódio  
Estresse  
Luto  
Acusação  
Inveja  
Insultado  
Horror  
Tristeza  
Impaciência  
Desconfiança  
Impotência  
Perplexidade  
Incapacidade  
Incompatibilidade  
Incompreensão  
Desgraça  
Indignação  
Infelicidade  
Inferioridade  
Injustiça  
Ruína  
Asco  
Insatisfação  
Insegurança  
Insuficiência  
Intolerância  
Vamos para  
Irritação  
Ciúmes  
Culpa  
Censura  
Manipulado/a

Pânico  
Medo  
Preocupação  
Prepotência  
Modéstia  
Incerteza  
Pessimismo  
Incongruência  
Preguiça  
Raiva  
Engano  
Acusado  
Ira  
Inveja  
Insultado  
Horror  
Tristeza  
Estupor  
Impaciência  
Desconfiança  
Impotência  
Perplexidade  
Incapacidade  
Incompatibilidade  
Incompreensão  
Desgraça  
Indignação  
Instabilidade  
Infelicidade  
Inferioridade  
Injustiça  
Ruína

Moléstia  
Dependência  
Depressão  
Fracasso  
Desânimo  
Abandono  
Desânimo  
Agitação  
Pensamento  
Abatimento  
Miséria  
Ressentimento  
Desencanto  
Desesperação  
Relutância  
Decepção  
Solidão  
Petrificação  
Desorientação  
Desprezo  
Fome  
Descrédito  
Impotência  
Dor  
Não gosto

Remorso  
Queixa  
Agitado  
Aflição  
Desapontamento  
Nostalgia  
Desejo  
Luxúria  
Unidade  
Atração  
Alarme  
Surpresa  
Coragem  
Distúrbio  
Orgulho  
Vulnerabilidade  
Avaliação  
Tentação  
Paciência  
Surpresa  
Ambivalência  
Sensibilidade  
Desejo  
Timidez  
Tranquilidade  
Arrependimento  
Paranoia  
Vergonha  
Frenesi  
Confusão  
Serenidade  
Submissão  
Rebelião  
Rejeição  
Paralisia

Compromisso  
Repúdio  
Ressentimento  
Reserva  
Perseguição  
Obrigação  
Ostentação  
Emoção  
Dominação  
Estranheza  
Descumprimento  
Incredulidade  
Renúncia  
Indiferença  
Intrepidez  
Intriga  
Invasão  
Impulsivo  
Calmo  
Conforto  
Inquietude  
Correspondência  
Curiosidade  
Proximidade  
Dúvida  
Desdém  
Felicidade  
Exaltação  
Condescendência  
Equanimidade  
Apatia  
Gravidade  
Transe  
Obstinação