

**Escola de Governo
do Distrito Federal**

**Secretaria Executiva
de Gestão Administrativa**

Secretaria de Economia



Curso
**ReprogrAME-SE – superando as
crenças limitantes**

Apresentação

A elaboração, a formatação e a revisão do material didático são de responsabilidade da instrutoria.

Escola de Governo do Distrito Federal

Endereço: SGON Quadra 1 Área Especial 1 – Brasília/DF – CEP: 70610-610

Telefones: (61) 3344-0074 / 3344-0063

www.egov.df.gov.br

Escola de Governo
do Distrito Federal
Secretaria Executiva
de Gestão Administrativa
Secretaria de Economia



Curso
**ReprogrAME-SE - superando
as crenças limitantes**

Erandi da Cruz Silva

BEM-VINDOS



Escola de Governo do Distrito Federal Secretaria Executiva de Gestão Administrativa Secretaria de Economia 

ABERTURA



A Metáfora do Elefantinho

ACORDO
PEDAGÓGICO

INTERVALO

DÚVIDAS

EXERCÍCIOS

TAREFAS DE CASA

GRUPO DE WHATS

CONFRATERNIZAÇÃO

FEEDBACKS

Expectativas: o que espero,

do tema;
do curso;
dos colegas;
de você!



APRESENTAÇÃO



- **Objetivo do curso**

Capacitar os servidores públicos a compreenderem o papel das crenças limitantes na vida pessoal e profissional e como elas interferem no ambiente de trabalho.



Compreendendo o significado de Crenças Limitantes

EU NÃO CONSIGO

É TARDE DEMAIS

NÃO HÁ NADA QUE POSSA SER FEITO

NÃO TENHO TEMPO SUFICIENTE

TENHO MEDO DE FALHAR

NÃO TENHO AS QUALIFICAÇÕES NECESSÁRIAS

SOU ASSIM E NÃO CONSIGO MUDAR

ISSO É IMPOSSÍVEL DE FAZER

PASSEI DA IDADE

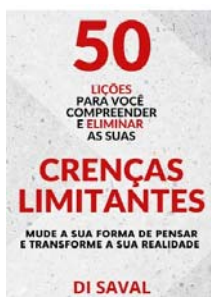


Até Logo!



CRENÇAS LIMITANTES

Contextualizando crenças limitantes



Contextos das crenças limitantes

SOCIAL

PESSOAL

CULTURAL

CONHECENDO-SE E ACEITANDO-SE

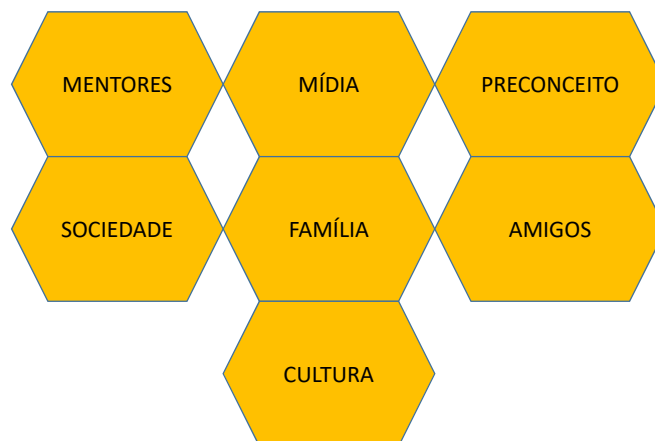
AUTOCONHECIMENTO

MELHORANDO A AUTOESTIMA

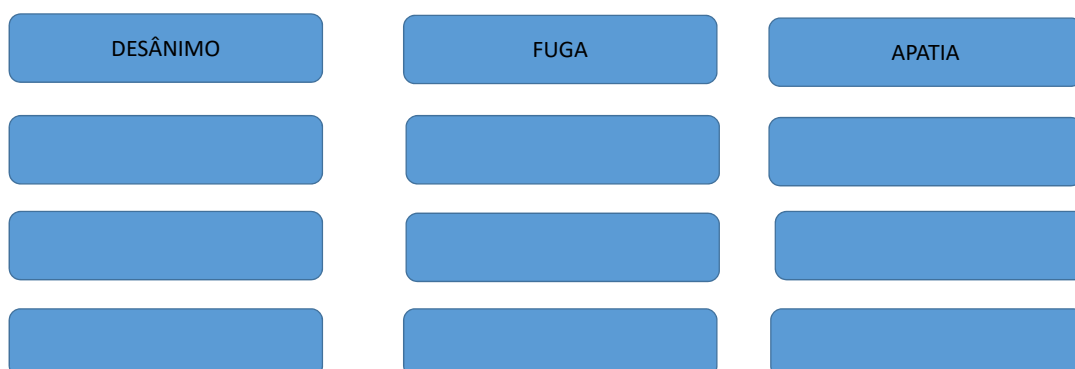
FORTALECIMENTO PESSOAL

PROCESSO DE MUDANÇA PESSOAL: QUERER, SABER E FAZER

FONTES DAS CRENÇAS LIMITANTES



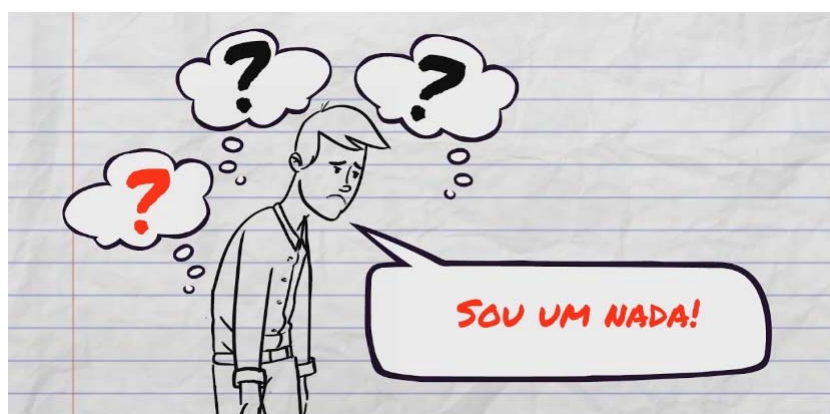
COMPREENDENDO OS IMPACTOS DAS CRENÇAS LIMITANTES



CRENÇAS LIMITANTES SOB O VIÉS COGNITIVO



AÇÃO DAS CRENÇAS LIMITANTES NOS RELACIONAMENTOS



CRENÇAS LIMITANTES QUE BLOQUEIAM A FELICIDADE.



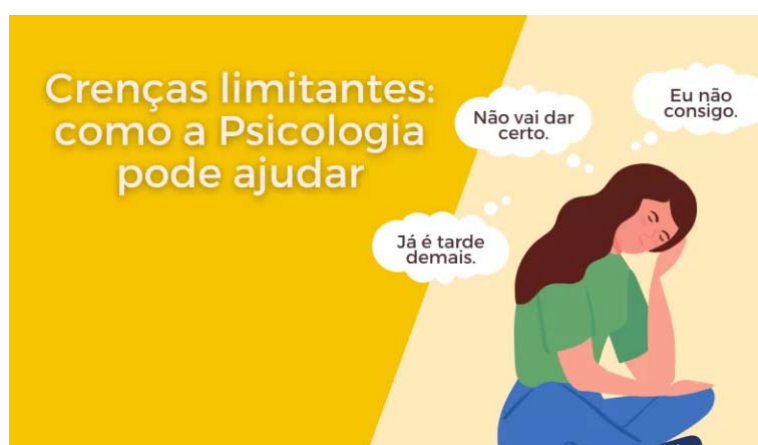
Até Logo!



DESCONSTRUINDO AS CRENÇAS LIMITANTES



CRENÇAS LIMITANTES SEGUNDO A PSICOLOGIA



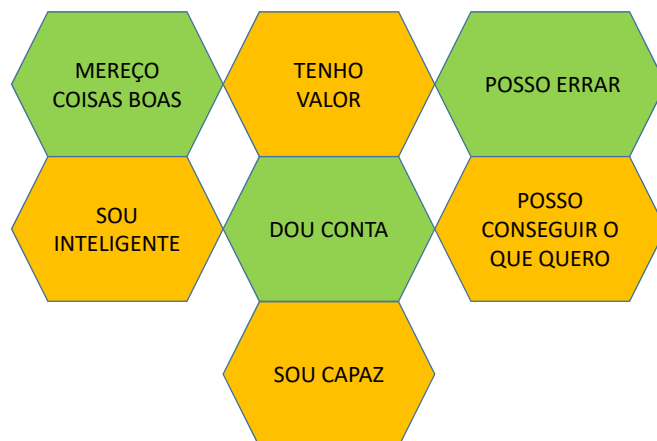
Crenças limitantes:
como a Psicologia
pode ajudar

Não vai dar certo.

Eu não consigo.

Já é tarde demais.

CRENÇAS FORTALECEDORAS E POSITIVA



O QUE FIXA AS CRENÇAS EM NOSSA MENTE

MENTALIDADE FIXA

“NÃO SOU BOM NISSO”

NÃO TENHO TEMPO

“É PORQUE NA MINHA FAMÍLIA”

“NÃO FAÇO PORQUE NÃO QUERO”

“MOSTRAR MINHAS DIFICULDADES PARA OS OUTROS”

MENTALIDADE DE CRESCIMENTO

“EU POSSO APRENDER”

“EU POSSO SIMPLIFICAR PROCESSOS E SER PRODUTIVA”

“EU SOU RESPONSÁVEL POR AQUILO QUE COLOCO COMO PRIORIDADE NA MINHA VIDA”

“TODO MUNDO COMEÇOU DE ALGUM LUGAR. SEU EU ERRAR, FAÇO DE NOVO”



Até Logo!



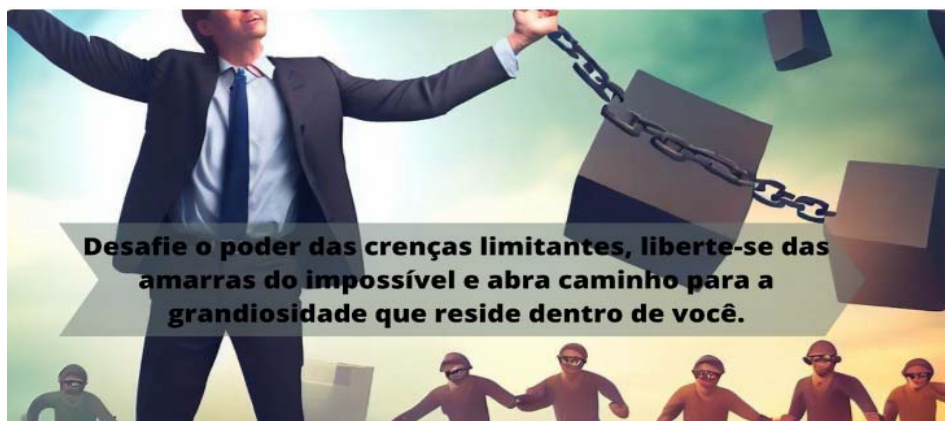
TIPOS E EXEMPLOS DE CRENÇAS LIMITANTES

CRENÇAS DE POSSIBILIDADE
(Impossibilidade de alcançar algo específico)

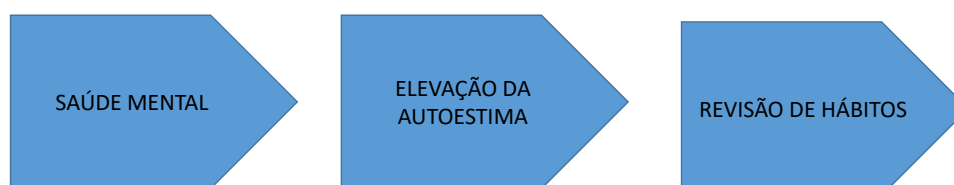
CRENÇAS DE HABILIDADE
(Destacar as habilidades dos outros, subestimando as próprias habilidades)

CRENÇAS DE MERECEMENTO
(Não mereço as conquistas que estou fazendo simplesmente porque não fiz sacrifícios suficientes)

DESAFIANDO OS FUNDAMENTOS QUE SOLIDIFICAM AS CRENÇAS LIMITANTES



AS CRENÇAS PARALISAM OU FAVORECEM O AUTOCONHECIMENTO



REFLEXÕES PARA A SAÚDE MENTAL

O QUE VOCÊ PODE E
CONSEGUE FAZER
PARA SE SENTIR
MEHOR

QUANTO TEMPO DO
SEU DIA, VOCÊ
DEDICA A SI MESMO?

O QUE VOCÊ FAZ A SI
MESMO PARA QUE SE
SINTA CUIDADO?

O QUE IMPEDE VOCÊ
DE CUIDAR-SE? HÁ
DIFICULDADES, QUAIS
SÃO E COMO RESOLVE-
LAS

BONS HÁBITOS, SAÚDE MENTAL EM DIA

MELHORE
A GESTÃO
DO
TEMPO

PRATIQUE
ATIVIDADES
FÍSICAS

CONVIVA
COM AS
PESSOAS
QUE AMA

TENHA
MOMENTOS
DE
LAZER

PRIORIZE
UMA BOA
NOITE DE
SONO

CUIDE DA
ALIMENTAÇÃO

PRATIQUE A
MEDITAÇÃO



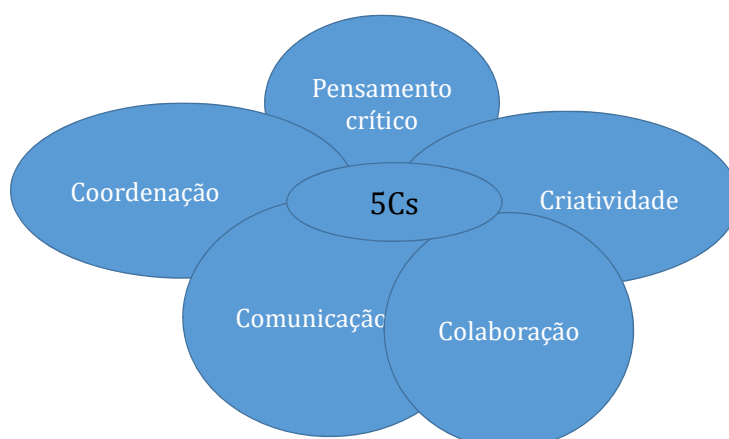
Até Logo!



The graphic features the word "Feedback" in a large, bold, blue font. Surrounding the text are several speech bubbles: a green one with a smiley face, a yellow one with a neutral face, a red one with a sad face, a teal one with a thumbs-down icon, and a green one with a thumbs-up icon. In the center, two blue arrows form a circular loop.

Escola de Governo do Distrito Federal Secretaria Executiva de Gestão Administrativa Secretaria de Economia 

ADOÇÃO DE POSTURAS E PENSAMENTOS PRÓ-ATIVOS



RESSIGNIFIQUE MEMÓRIAS LIMITANTES

RECONHEÇA
SUAS
EMOÇÕES

PERCEBA A
INTENÇÃO
POSITIVA

MUDE SUA
LINGUAGEM
INTERNA

USE A
IMAGINAÇÃO

AGRADEÇA
PERDOE

PENSE NOS
CONTRATEM
POS

TROQUE DE
POSIÇÃO
PERCEPTIVA

FAÇA
LIMPEZA
EMOCIONAL

CRIE UMA NOVA CRENÇA

QUEBRANDO VELHOS PARADIGMAS



