

**Escola de Governo
do Distrito Federal**

**Secretaria Executiva
de Gestão Administrativa**

Secretaria de Economia



Curso
Felicidade e realização pessoal

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
Felicidade e realização pessoal

Otávio Gomes Guimarães

Objetivo geral

- Conhecer os fatores que produzem bem-estar e felicidade, realizando trabalho preventivo em saúde mental.



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

Objetivos específicos

- Apresentar as barreiras que impedem a felicidade bem como os fatores que contribuem para alcançá-la;
- Explicar como funcionam os mecanismos de motivação e de engajamento;
- Propiciar momentos de reflexão na forma como se está conduzindo a vida profissional e pessoal.



O curso é dividido em oito unidades

1. Psicologia Positiva

- Área de estudo
- Definição de bem estar (felicidade)

2. Emoções Positivas

- Adaptação hedônica
- Viés de impacto
- Como ter mais emoções positivas

3. Gratidão

- Benefícios
- Como ser mais grato

4. Relacionamentos

5. Dinheiro e felicidade

6. Gratificação

- Definição
- Forças de caráter

7. Motivação

- Motivação intrínseca e extrínseca
- O papel das recompensas

8. Flow

- Definição
- Dimensões
- Obstáculos e facilitadores

9. Otimismo e Pessimismo

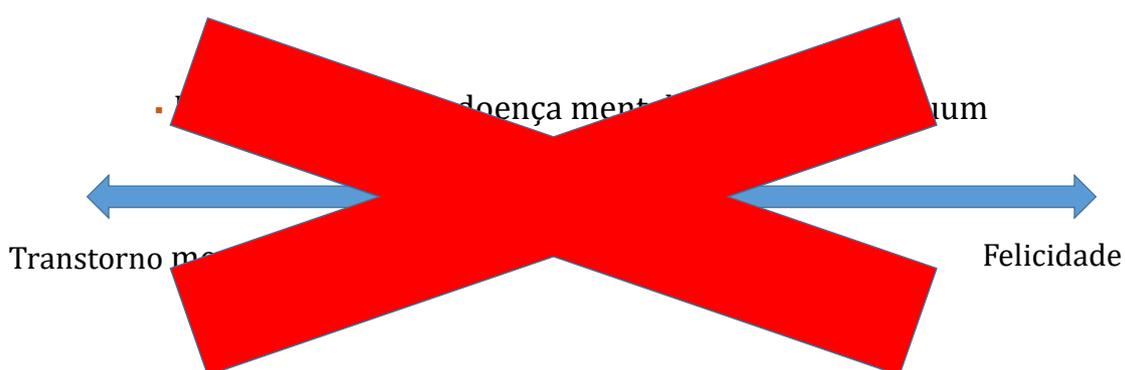
- Definição
- Prejuízos e benefícios
- Como ser mais otimista

1. Psicologia Positiva

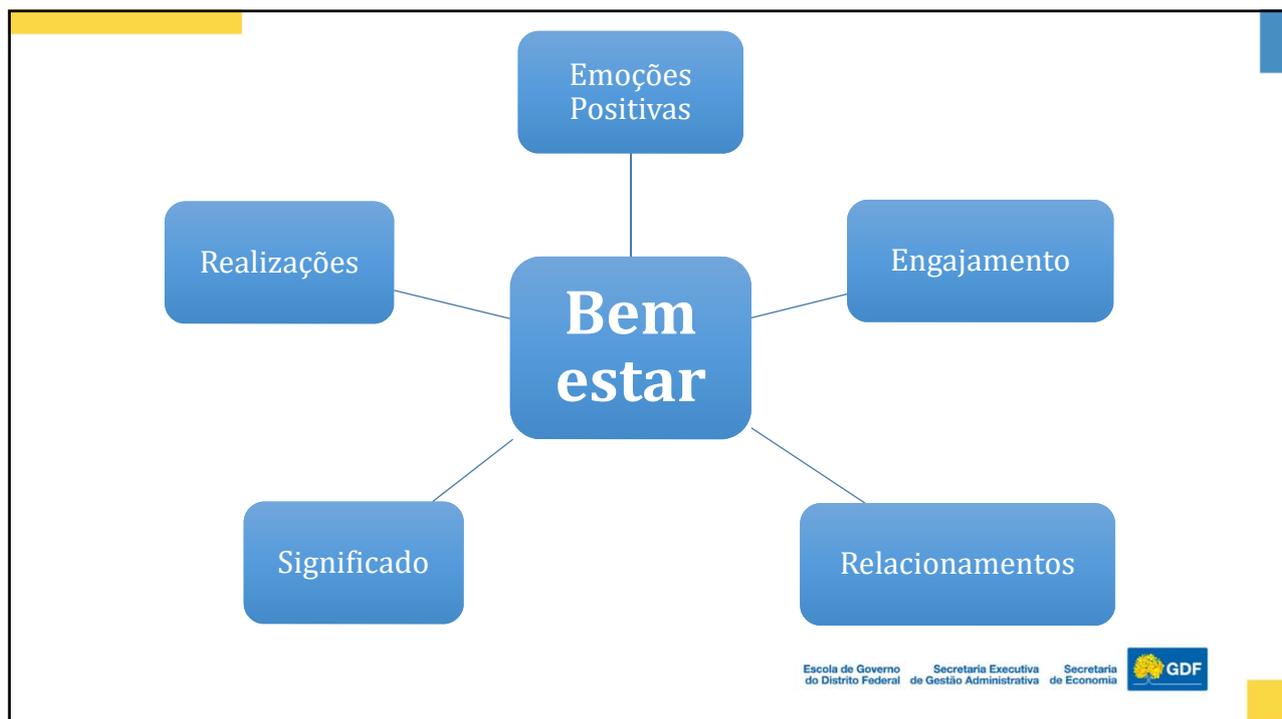
- A Psicologia Positiva estuda as emoções, as características individuais e as instituições e é centrada na prevenção e na promoção de saúde mental.
- Tem foco no que há de saudável nas pessoas, no potencial a ser explorado, e em como auxiliá-las a encontrarem sentido e realização em suas vidas.



Dicotomia adoecimento e saúde mental



Adoecimento e saúde mental não pólos de um mesmo continuum, mas dimensões diferentes, apesar de correlacionadas.



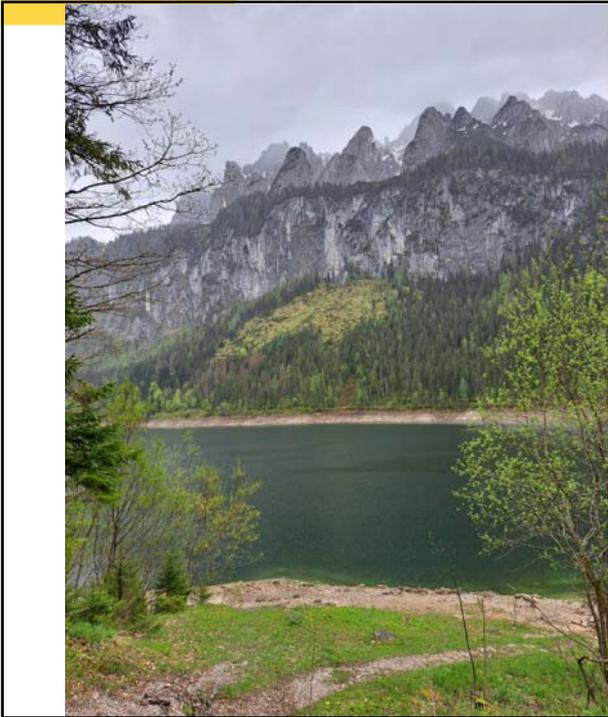
2. Emoções positivas

Alegria Admiração Amor
Gratidão Serenidade Interesse
Esperança Orgulho Diversão
Inspiração



Qual é um dos maiores obstáculos às emoções positivas?





A gente se adapta ao prazer



Esperamos que o novo carro, a próxima casa ou a próxima promoção nos façam felizes, mesmo que os anteriores não nos tenham feito, e mesmo que outras pessoas fiquem nos dizendo que os próximos não nos farão.

Teoria do Processo Oponente

As emoções e experiências prazerosas ou dolorosas não são apenas respostas diretas a estímulos, mas também são moduladas por processos internos que atuam para equilibrar essas emoções.



Quando um estímulo provoca uma emoção intensa (positiva ou negativa), o cérebro inicia um processo oponente para reduzir a intensidade dessa emoção e restaurar o equilíbrio emocional.



Viés de impacto

Tendência a supervalorizar o efeito de um resultado adverso sobre nosso bem-estar, nos concentrando em aspectos limitados do que seria a vida depois dele.



Como evitar a adaptação hedônica?



De forma intencional, esforçar-se em continuar apreciando os bons momentos de sua vida e seus relacionamentos.

Como evitar a adaptação hedônica?



Recheiar a vida com uma abundante variedade; criar momentos inesperados e imprevisíveis nas nossas relações;

Como evitar a adaptação hedônica?



Impor intervalos regulares de tempo entre os estímulos positivos

Como evitar a adaptação hedônica?



Ter gratidão.

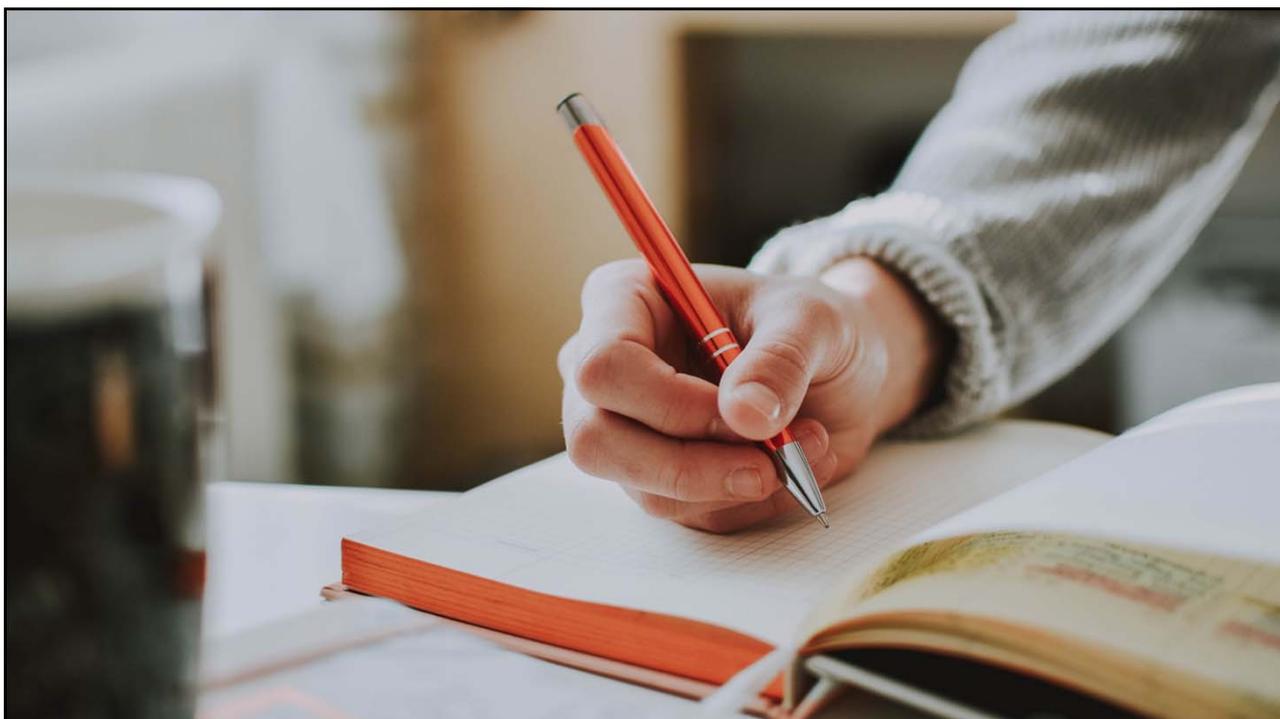


O que é mais importante para a felicidade: intensidade ou frequência?

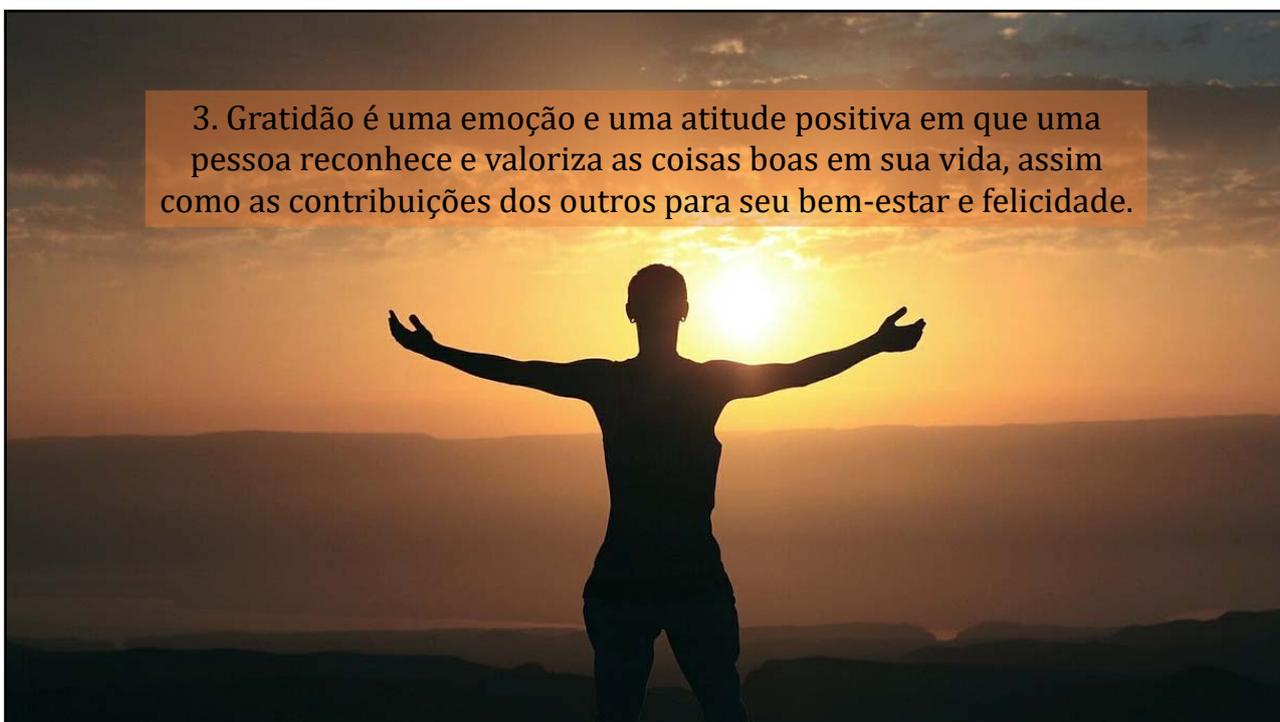


A frequência é mais importante que a intensidade





3. Gratidão é uma emoção e uma atitude positiva em que uma pessoa reconhece e valoriza as coisas boas em sua vida, assim como as contribuições dos outros para seu bem-estar e felicidade.



Benefícios da gratidão



Extrai o máximo de benefício de uma experiência



Aumenta a autovalorização e a autoestima



Fortalece os relacionamentos



O que dificulta ser grato



Não sair do papel de vítima



Negar-se a reconhecer os próprios defeitos



Sensação de ter direitos



Acreditar que é autossuficiente

Diário de gratidão



Escreva três coisas boas que aconteceram hoje todas as noites antes de ir para a cama. Ao lado de cada dádiva que você listar, escreva pelo menos uma sentença sobre

1. Por que esta coisa boa aconteceu hoje?
2. De que forma você ou outras pessoas contribuíram para que esta dádiva ou coisa boa acontecesse?

Relacionamentos e felicidade

Estudo de Harvard de 1938. Acompanhou 268 estudantes e depois também foram incluídos 456 jovens de Boston de contextos desfavorecidos. Ao longo dos anos, o estudo foi ampliado para incluir esposas e filhos dos participantes originais. Atualmente, o estudo está na sua quarta geração de participantes. O objetivo era investigar os fatores que contribuem para a saúde e felicidade ao longo da vida.

Coleta de dados: entrevistas, questionários, exames médicos e análises de saúde mental.



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

Bons relacionamentos nos mantêm mais saudáveis e felizes



Outras descobertas desse estudo

- ❑ A frequência e a qualidade do nosso contato com os outros são dois dos principais indicadores de felicidade;
- ❑ Pessoas que têm um melhor amigo no trabalho são mais engajadas do que aquelas que não têm;
- ❑ A terceira idade é uma das fases mais felizes da vida;
- ❑ Os prejuízos de uma infância difícil podem ser significativamente diminuídos pela presença consistente de pelo menos um adulto atencioso.



Dicas do estudo



- ❑ Aumente o número de interações no seu dia a dia;
- ❑ Utilize de forma ativa as redes sociais (instagram, facebook, etc);
- ❑ Faça alterações na sua agenda para passar mais tempo com as pessoas que você ama.



O dinheiro traz felicidade?



YES
NO
MAYBE

Depende do quê?



De quanto dinheiro você já tem



Da forma como você gasta o dinheiro



- \$ Os US\$ 75.000 (Daniel Kahneman e Angus Deaton, 2010). Atualizado US\$ 101.250;
- \$ A insegurança financeira influencia muito na satisfação com a vida.



- \$ Transforme o bem adquirido em uma experiência;
- \$ Tenha principalmente experiências com outras pessoas;
- \$ Objetos se desgastam, as experiências não;
- \$ Compre tempo;
- \$ Cuidado com a esteira hedônica

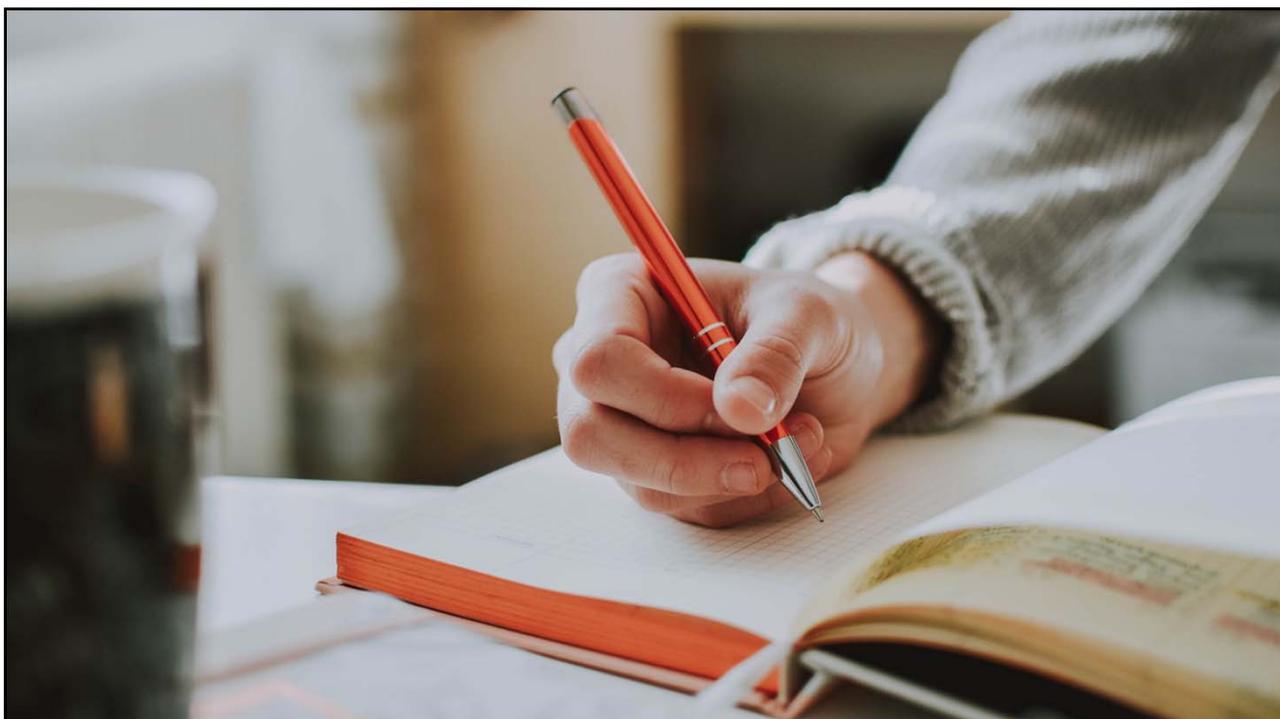


Capital Pessoal
@CapitalPessoal

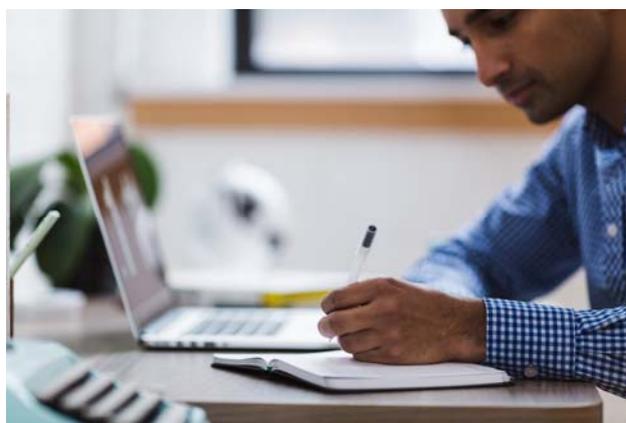
Carro A: 🚗
R\$150 mil

Carro B: 🚗
R\$50 mil

Ambos os carros levam você ao trabalho.
Um mantém você preso lá.

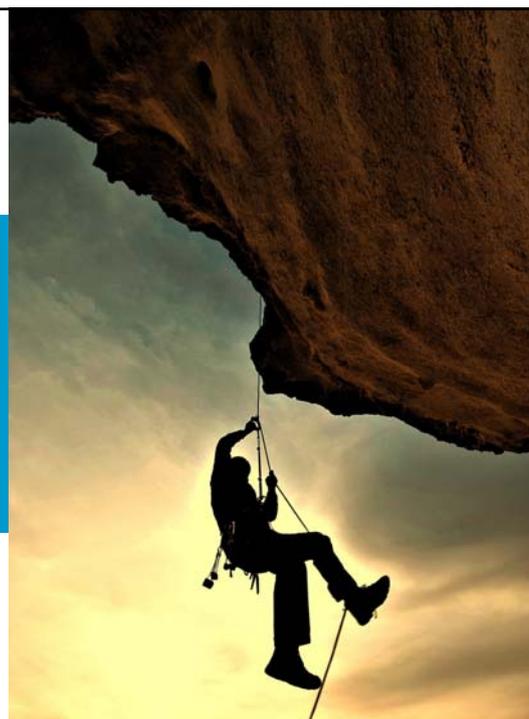


Que imagem vem à sua mente quando você pensa em felicidade? 🤔



Gratificação

Refere-se à sensação de realização, satisfação e envolvimento profundo que as pessoas experimentam quando estão envolvidas em atividades que desafiam suas habilidades e proporcionam emoções positivas.



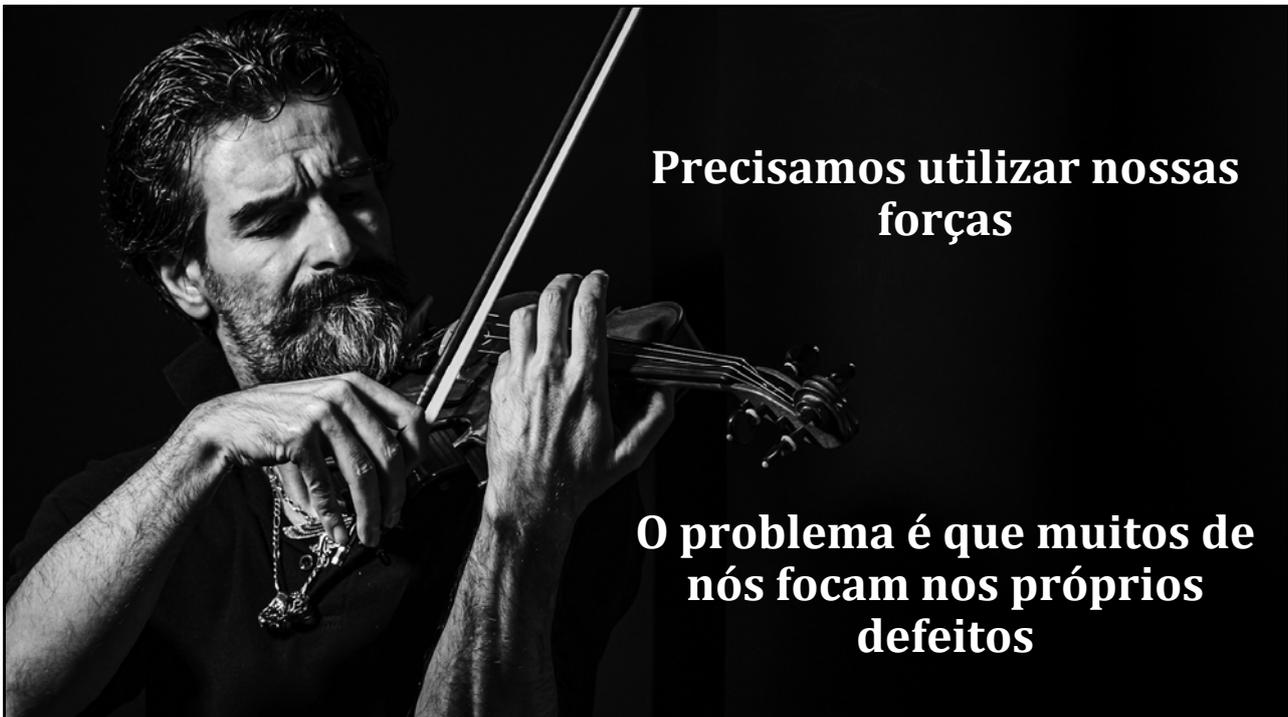
PRAZERES



GRATIFICAÇÃO



Os melhores momentos da vida não são passivos, receptivos, relaxantes. Os melhores momentos costumam ocorrer quando o corpo e a mente estão completamente empenhados em um esforço voluntário para realizar algo difícil e que valha a pena.



Precisamos utilizar nossas forças

O problema é que muitos de nós focam nos próprios defeitos

Sinais de que você está utilizando suas forças

- ❑ Um senso de apropriação e autenticidade (este sou eu de verdade)
- ❑ Uma rápida curva de aprendizagem quando a força é primeiramente empregada
- ❑ Um senso de anseio por encontrar novas maneiras de utilizar a força
- ❑ Revigoração, em vez de exaustão após empregar a força
- ❑ Criação e busca de projetos pessoais que girem em torno da força



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

Quando estiver envolvido em uma atividade, se você perceber que está pensando no futuro, “quando posso fazer isso de novo?”, será um ótimo sinal de que um de seus talentos está em ação.

Construa um plano de auto aperfeiçoamento

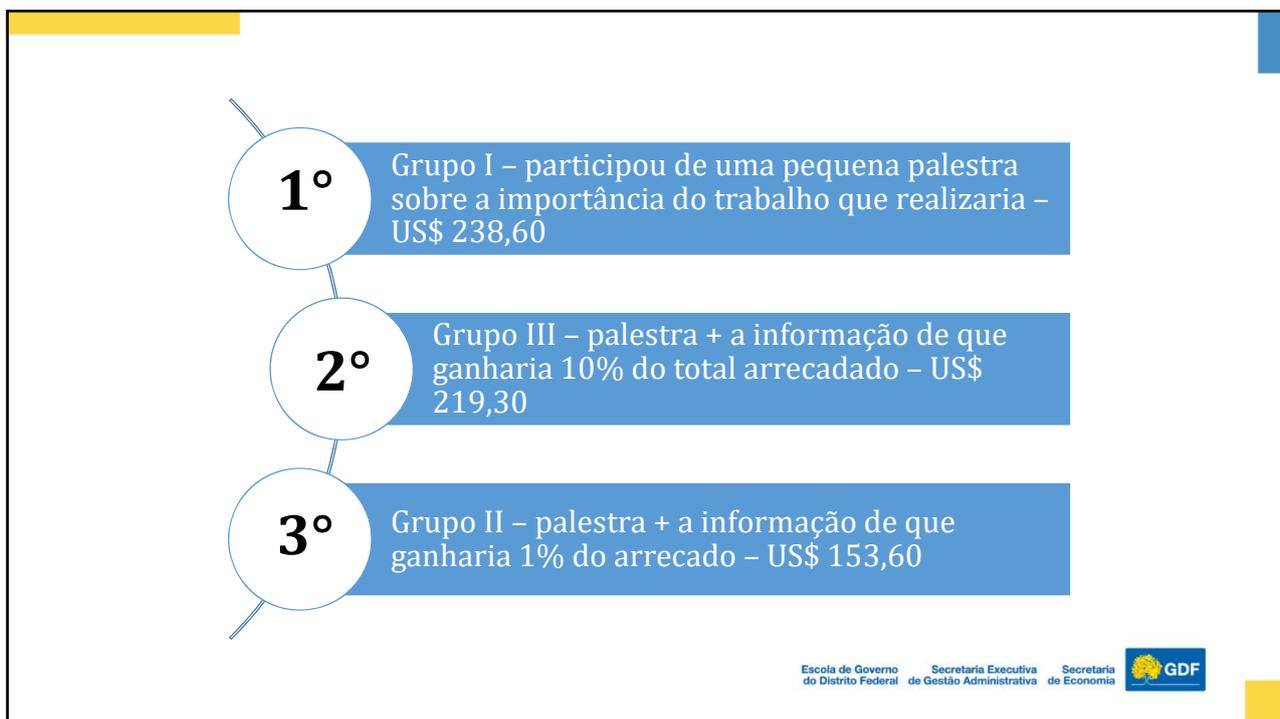
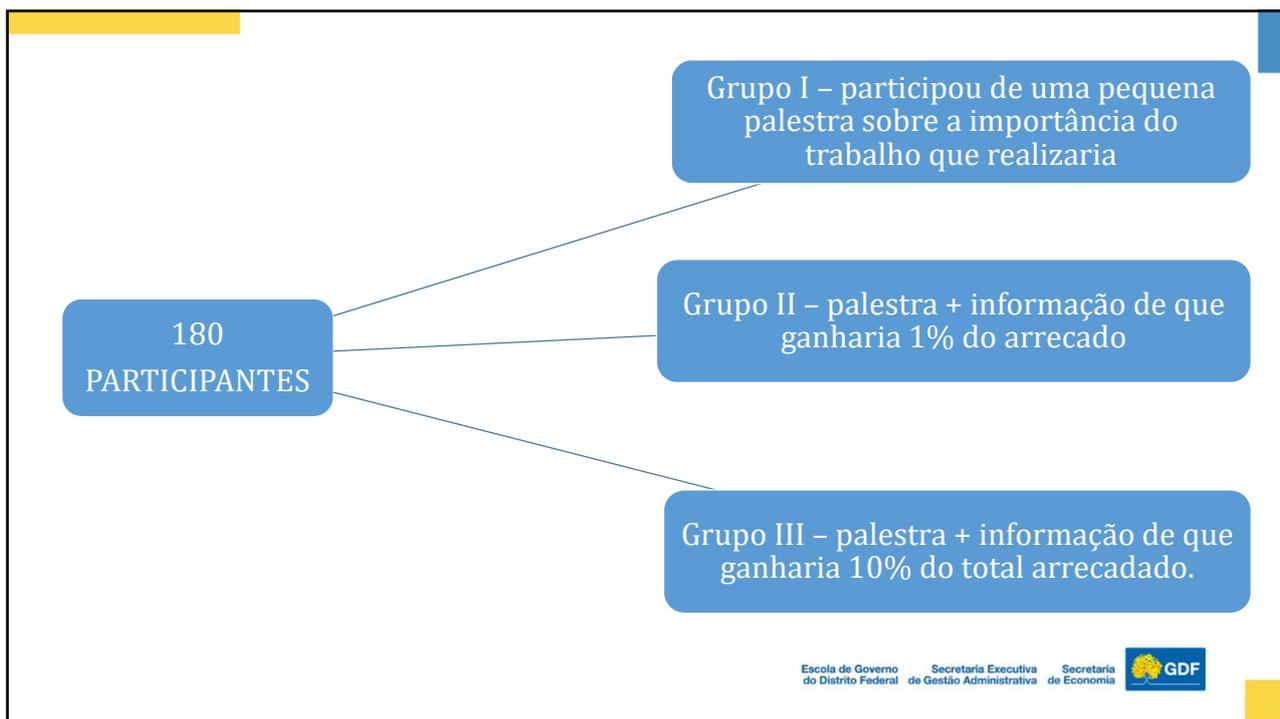




6. MOTIVAÇÃO

- Um experimento foi conduzido por cientistas da Califórnia (San Diego) e de Minnesota, acompanhando os alunos de uma escola em um tradicional Dia de Doação (Yom HaTzedakah), em Israel.
 - » Dia de Doação – uma iniciativa da sociedade civil e de organizações comunitárias para promover a doação e a responsabilidade social.







Motivação intrínseca

Refere-se aos próprios interesses, valores, paixões, satisfação, curiosidade, desafios, autodeterminação, realização, exploração e aprendizado.

A recompensa é a própria atividade: aprender mais, encantar mais os clientes, dar uma melhor aula, fazer novas jogadas.

Como incentivar a motivação intrínseca nos filhos

- ✓ Ensine a amarem desafios
- ✓ Instigue a ficarem intrigados com os erros
- ✓ Incentive a curiosidade
- ✓ Elogie o esforço, curiosidade e o risco assumido, não a inteligência



Motivado extrinsecamente

Aumento salarial, benefícios, elogios, reconhecimento.

Qual o mínimo que devo fazer?

Adapta-se rapidamente à recompensa. Precisa de várias recompensas em curto espaço de tempo.

Conformado/apático

Trabalhar é um mal necessário. Precisa-se de recompensas e punições.

Mantém o *status quo*.

Processamento cerebral: blocos cerebrais associados a autocontrole e disciplina.

Motivado intrinsecamente

Aprender mais a própria tarefa, desenvolver-se.

Qual o próximo passo para chegar a outro nível?

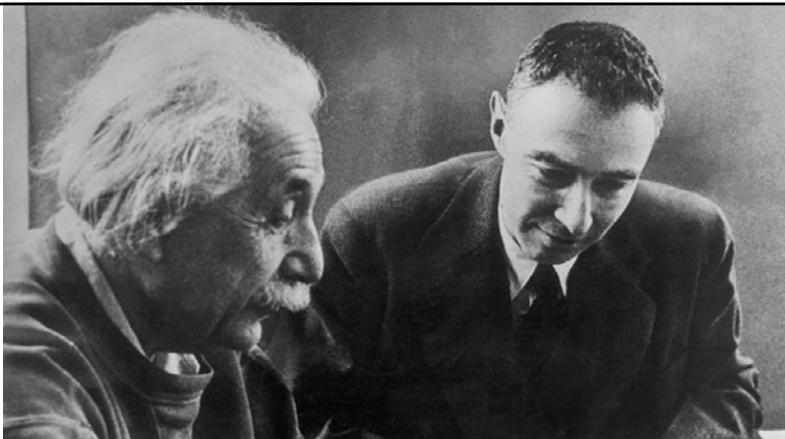
Permanece focado na tarefa por muito mais tempo.

Curioso, criativo.

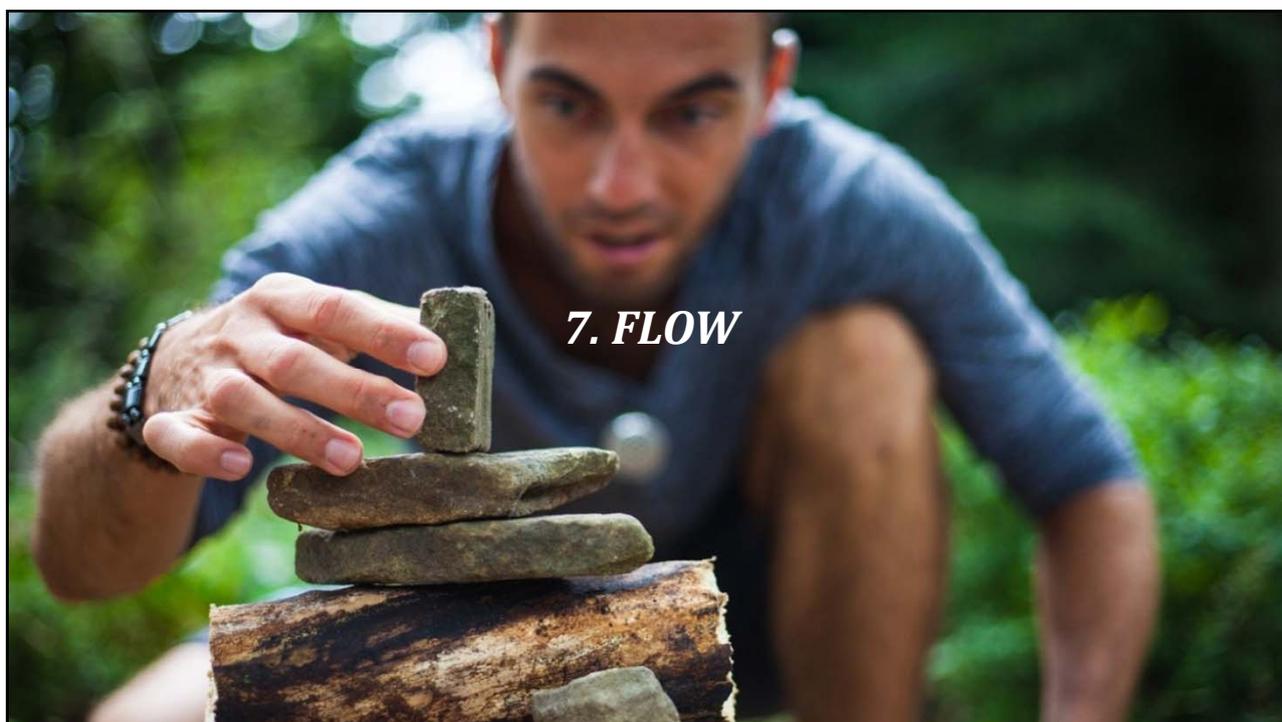
Trabalhar é uma forma de desenvolver os dons e as habilidades.

Gosta de desafios.

Processamento cerebral: regiões relacionadas a desejos e necessidades.

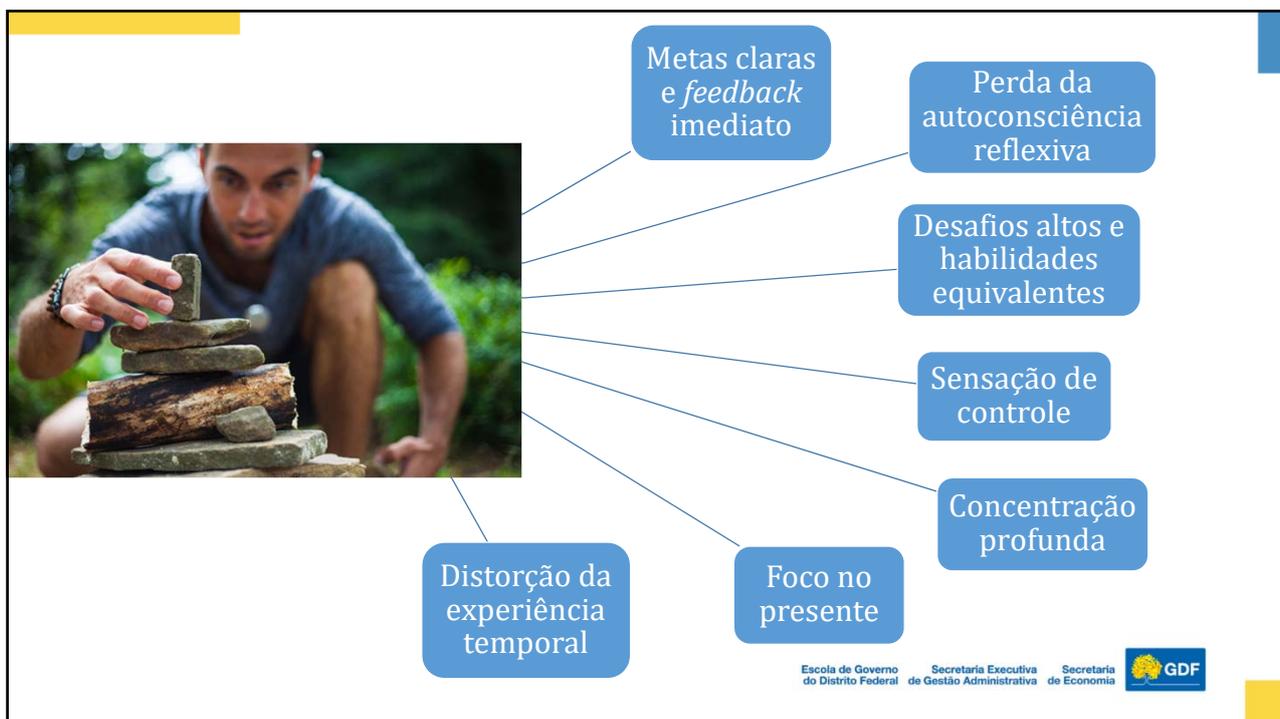


A filosofia e a ciência prosperaram porque pensar é prazeroso. Forças externas são muito importantes em determinar quais novas ideias serão selecionadas entre as muitas disponíveis; mas elas não explicam sua produção

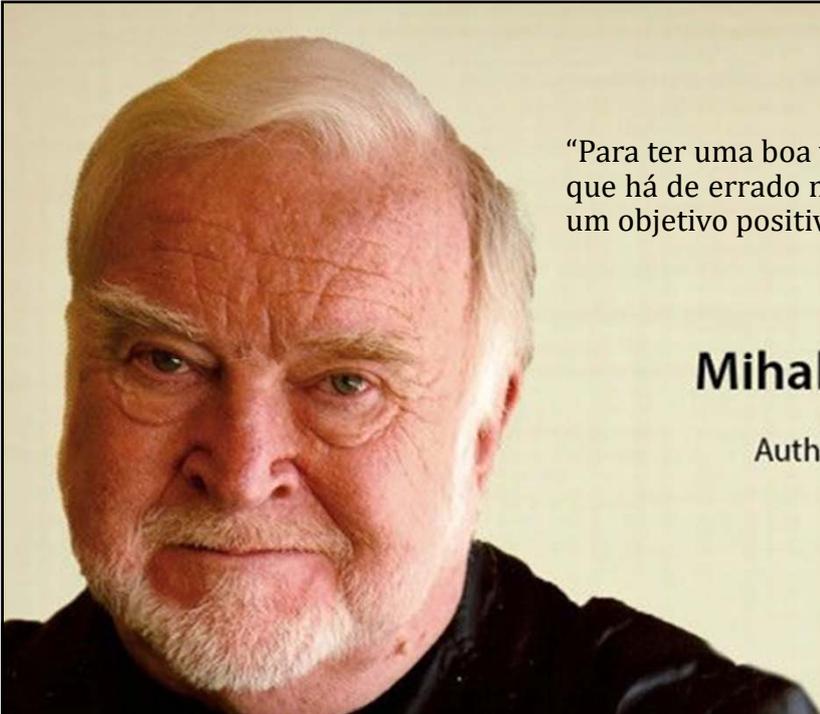


Flow é um estado mental em que a pessoa está totalmente imersa no que está fazendo, caracterizado por um sentimento de total envolvimento na atividade. Nesse momento o foco está inteiramente no presente, no aqui e agora.

Pensamentos, intenções, sentimentos e todos os sentidos se concentram no mesmo objetivo.



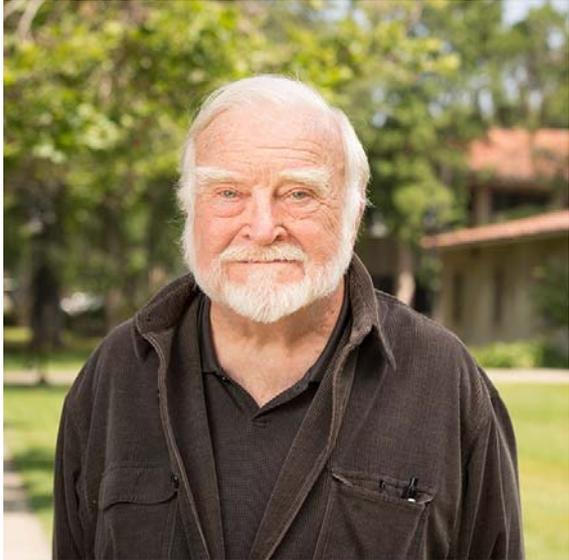




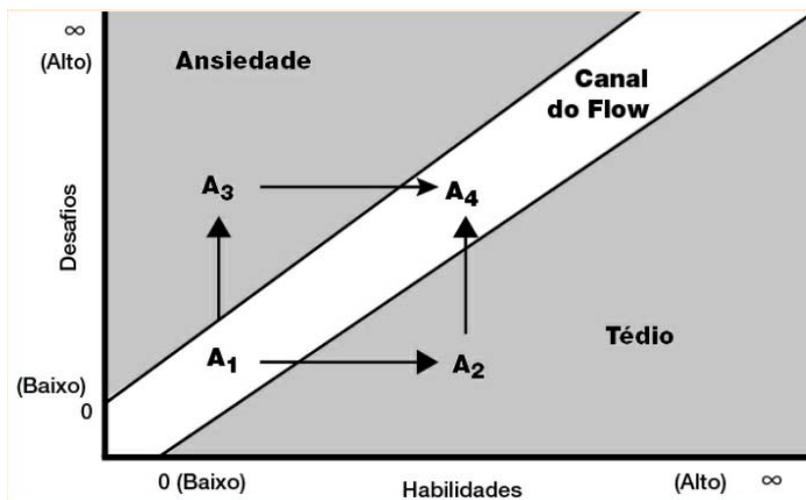
“Para ter uma boa vida, não é o bastante remover o que há de errado nela. Nós também precisamos de um objetivo positivo, senão por que continuar?”

Mihaly Csikszentmihalyi
Author and Psychology Professor

“O prazer é um componente importante da qualidade de vida, mas não traz felicidade em si. Sono, repouso, comida e sexo oferecem experiências homeostáticas restauradoras que devolvem ordem à consciência após as necessidades do corpo se intrometerem e levarem à entropia psíquica. Mas não geram crescimento psicológico”



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



O propósito do flow é continuar fluindo



A ansiedade é um obstáculo para o *flow*

O QUE FAVORECE A MOTIVAÇÃO	O QUE PREJUDICA A MOTIVAÇÃO
Apreciar o que faz	Atentar somente para as recompensas
Desenvolver suas forças e buscar situações para utilizá-las	Não ter desafios na vida
Ter o foco no momento presente	Ser muito ansioso



O problema da autoestima elevada injustificadamente



Consequências: violência e/ou depressão

Focar-se não em como se sente somente, mas em como realmente está se saindo no mundo



O otimismo e o pessimismo são estilos de explicação para os eventos positivos e negativos da vida



Estilo explicativo pessimista



- Quando acontece algo ruim, pensa em termos de sempre e nunca e como características duradouras.
 - P. ex.: Não passou no vestibular e pensa que não é um bom aluno, não é inteligente o bastante.
- Explica para si mesmo os acontecimentos bons como causas transitórias: estado de espírito, esforço, às vezes.
 - P. ex: Passou no vestibular e pensa que foi um golpe de sorte.

Estilo explicativo otimista



- Quando acontece algo ruim, pensa em termos de ultimamente e às vezes, qualificando o evento como passageiro
 - P. ex.: Não passou no vestibular e pensa que não foi desta vez, mas que pode passar na próxima tentativa.
- Explica para si mesmo os acontecimentos bons como causas permanentes: características e habilidades.
 - P. ex: Passou no vestibular e pensa que é porque é alguém esforçado.

Quais são as consequências de ser pessimista?

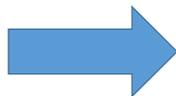
- Mesmo quando tem sucesso, tende a não se empenhar mais, diminuindo as chances de ter novamente sucesso. Dificilmente alcança o potencial máximo na vida escolar, profissional e nos relacionamentos.
- Maior tendência à depressão.
- Mais problemas de saúde se comparado ao otimismo.



Aprendendo a ser otimista



1. Reconheça os pensamentos que surgem na sua mente quando você se sente mal



2. Avalie esses pensamentos automáticos



3. Gere explicações mais precisas e use para confrontar esses pensamentos automáticos



Pare para pensar no que você estava pensando que gerou aquela emoção



Quais as evidências a favor e contra esse pensamento?



Quais são outras formas de enxergar essa situação?



Quais são as explicações mais realistas? Use-as para confrontar os pensamentos automáticos

Seu melhor amigo não retorna suas ligações.

Você pensa _____

Você passa o dia deprimido.

Seu melhor amigo não retorna suas ligações.

Você pensa _____

Você não se sente mal e o seu dia transcorre normalmente





Ser pessimista é uma forma de pensar, que pode ser mudada intencionalmente

Três tipos de vida

- Vida agradável – você almeja ter tanta emoção positiva quanto possível e aprender técnicas para ampliar as emoções positivas;
- Vida boa – você identifica seus pontos mais fortes e seus talentos, a fim de empregá-los de forma significativa no trabalho, no amor, nas amizades, na criação dos filhos e no lazer;
- Vida significativa – você usa seus pontos mais fortes e talentos para se integrar e servir a algo que acredita ser maior que seu ego.

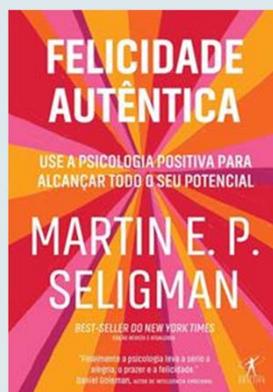
Vida boa

Vida agradável

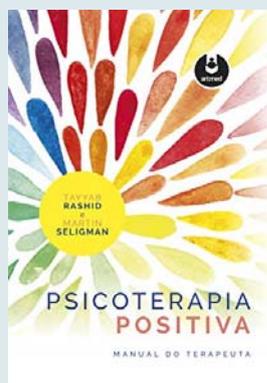
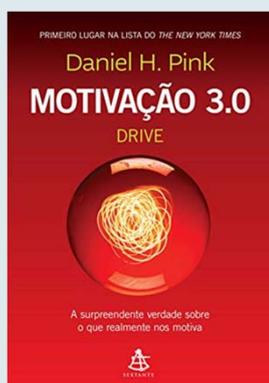
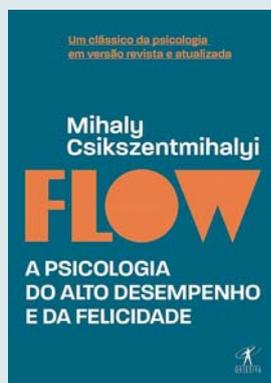
Vida significativa

Desejo que você esteja vivendo uma vida significativa

Sugestões de Bibliografia



Sugestões de Bibliografia



Escola de Governo do Distrito Federal Secretaria Executiva de Valorização e Qualidade de Vida Secretaria de Economia 

Créditos imagens

 flaticon  pixabay  Unsplash



otaviogguimaraes@gmail.com
(61) 99223-8958
@psi.adois

MUITO OBRIGADO!

Escola de Governo do Distrito Federal Secretaria Executiva de Gestão Administrativa Secretaria de Economia  <http://egov.df.gov.br>