


AS CINCO DIMENSÕES DE UMA AUTOLIDERANÇA

A autoliderança é um grande diferencial competitivo, proporciona uma visão em longo prazo, garante mais foco na carreira, reforça o senso de disciplina e cria engajamento na medida certa.

Mas qual o conceito da **AUTOLIDERANÇA?**



É a capacidade de si influenciar buscando motivação, conhecimento, habilidades para atingir o seu objetivo.

E quais são as dimensões da
AUTOLIDERANÇA?

1

SIGNIFICADO

Conhecer a si mesmo, seus propósitos, identificar seus talentos e valores, conhecer suas forças e fraquezas.

2

VISÃO POSITIVA

Possuir um otimismo realista. Agir com inteligência emocional para encarar as dificuldades e obstáculos como desafios e oportunidades de crescimento.

3

GERENCIAMENTO DE ENERGIA

Realizar a gestão do seu empenho nas mais diversas áreas. Energia física (alimentação, respiração, sono); Energia Emocional (gestão do estresse, emoções positivas, desafios); Energia Mental (estilo de atribuição, foco, concentração); Energia Espiritual (clareza de propósitos, vivência dos valores).

4

CONEXÕES

Desenvolver uma rede de relacionamentos. Dar importância à qualidade dos seus contatos e utilizá-los no momento adequado.

5

ENGAJAMENTO

Assumir postura em frente a suas metas. Envolver-se ativamente.

Uma organização que possui colaboradores capazes de gerir a si mesmos e que estão na procura de um crescimento contínuo buscam por resultados, o que é de grande importância para o mercado de trabalho.

Lidere a si mesmo, defina todos os seus objetivos, se responsabilize pelo seu autodesenvolvimento, se torne dedicado, abandonando de uma vez por todas o desânimo.

“O homem sábio será dono da sua própria mente.”

Públio Sirio



REFERÊNCIA

Senac SP – Dimensões da Autoliderança – Disponível em: www.cursoead.sp.senac.br

Treinamento O monge e o executivo – Autoliderança: que passos seguir para desenvolvê-la. Disponível em: encurtador.com.br/IRV05