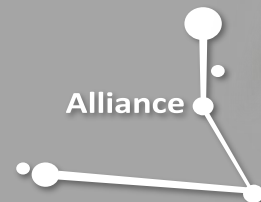




**Transforme sua
dificuldade na
sua maior
qualidade.**



Sabrina Xavier



Quando somos surpreendidos por obstáculos, algumas pessoas declinam com a situação de medo e as vezes paralisação.

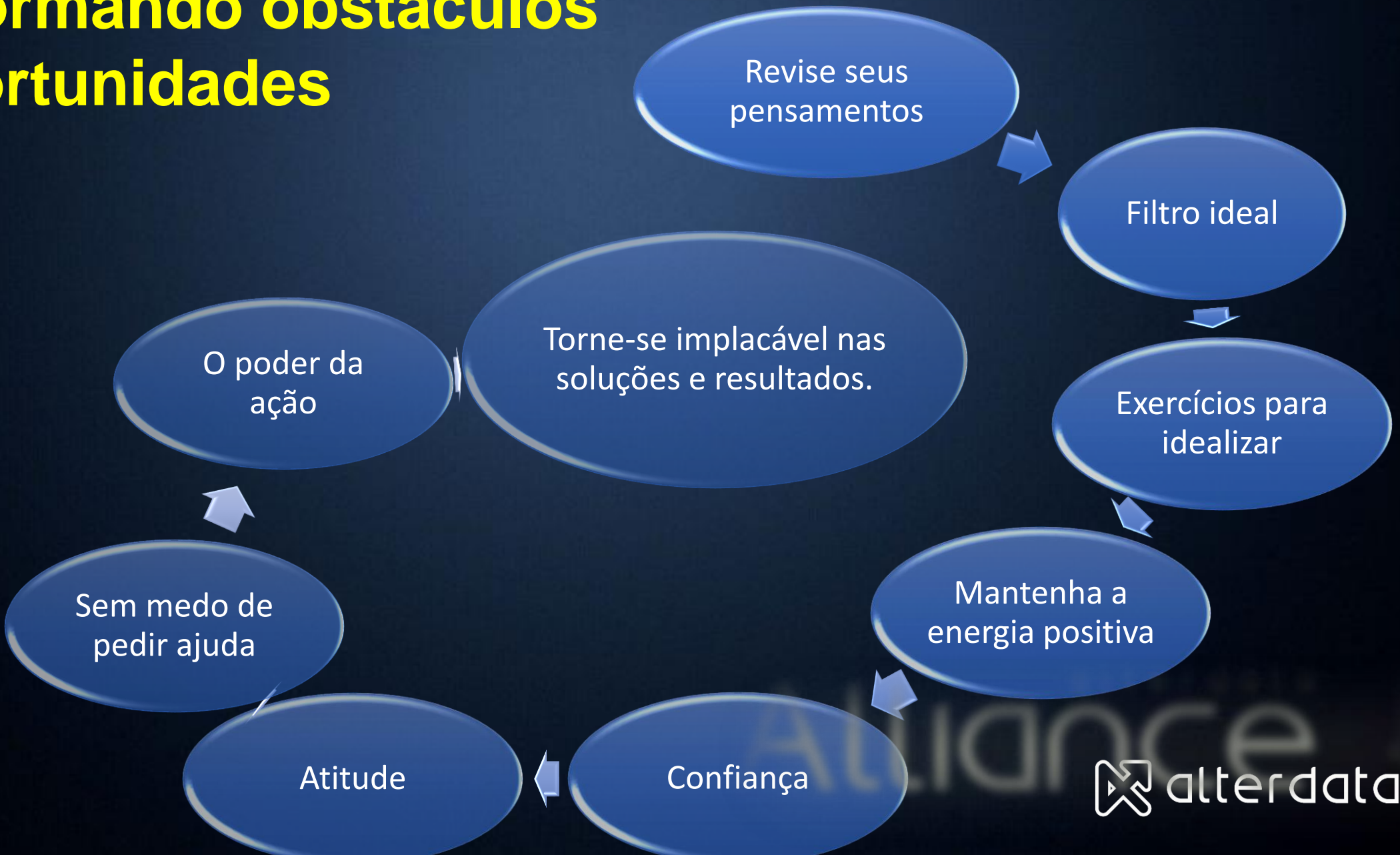
O que nos resta é otimizar a forma de lidar com os desafios passando a ver obstáculos como oportunidades de crescimento.

Assim podemos ter uma preparação para lidar com desafios futuros.



TIPS

Transformando obstáculos em oportunidades



Revise seus pensamentos



Faça revisões periódicas, afinal essa é uma etapa essencial em qualquer processo de melhoria: tudo sempre começa com uma análise inicial.

Quando se trata de um projeto , **examinar os pensamentos** com regularidade pode ser a diferença entre o **sucesso e o fracasso** dos seus esforços.

Filtro Ideal

- ✓ **Organize sua mente: separe o que é útil do que é desnecessário e prejudicial.**
- ✓ **Seja seletivo ao que dedica tempo e esforço mental;**
- ✓ **Garanta empregar a sua capacidade em assuntos que trarão o melhor retorno para a sua vida.**
- ✓ **Evite acumular “entulhos” desnecessários o que torna sua atividade mental caótica.**
- ✓ **Cultivar pensamentos positivos e reflita na sua existência, no seu imaginário nas suas experiências que deram certo.**

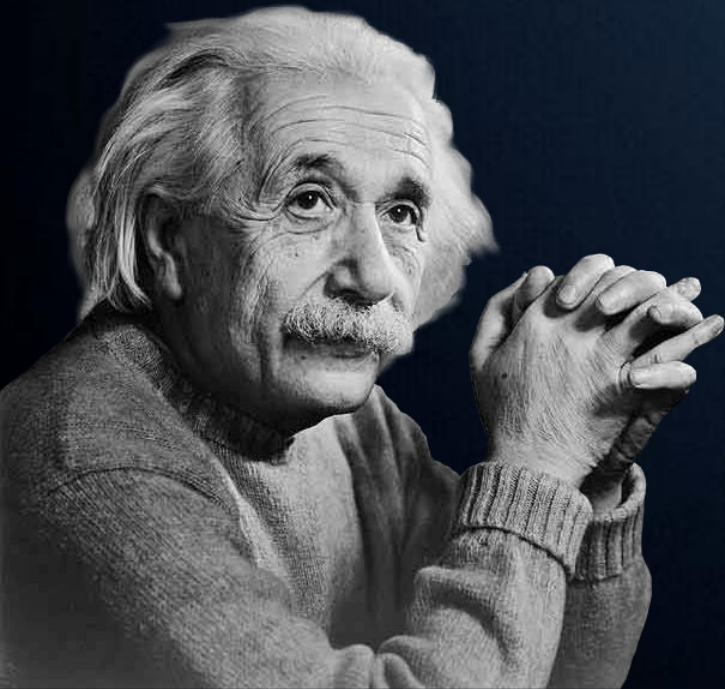


Alliance

Exercícios para idealizar

Leitura

É o melhor exercício para a mente, pois você aprende e dialogar com outras mentes poderosas. Você aumenta o seu repertório de habilidades, pensamentos e maneiras de ler e de compreender o mundo.



Como disse Albert Einstein, **“Cada vez que a sua mente se abre para uma nova ideia, não mais retornará ao tamanho inicial - pelo contrário: sairá mais rica e forte dessa experiência e pronta para alcançar novos patamares.”**

Exercícios para idealizar

Sono de qualidade e exercícios físicos

Dormir bem submete nosso cérebro ao famoso processo “detox”.

Noites mal dormidas representam dias pouco produtivos e mente desfocada, ou seja, dificuldade de manter o pensamento em torno dos seus objetivos , sua metas .

Prática de atividades físicas regulares ajuda a aumentar a função cerebral e possibilita a formação de novas células , inclusive neurônios.

Faz alcançar o domínio da mente, trás bem-estar e permitem que nele você concentre a energia para alcançar excelentes resultados para alcance das metas .

Mantenha a energia
positiva



Quando as coisas ficam difíceis, é importante ficar positivo e bem-humorado possível.

Suas emoções afetam diretamente seu pensamento.

Pense desta maneira: o problema está aqui e você tem que lidar com ele.

Você prefere se sentir bem ou estressado?

Confiança

O pensamento positivo faz com defeitos sejam amenizados, faz pensar mais em como alcançar as metas.

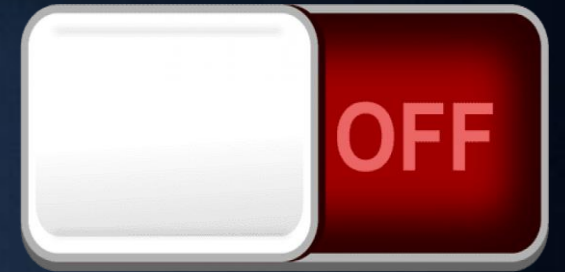
Adquirir autoconfiança depende de uma boa capacidade de analisar e dominar os pensamentos.

Os limites são muito mais mentais do que físicos.



Atitude

- É a chave, o ponto de partida para percorrer o caminho da realização pessoal e profissional.
- É na atitude que nasce todo o fluxo de alterações e conquistas que nos leva a alcançar nossos objetivos, sonhos e sucesso.



Ter atitude é o que faz diferença

Sem medo de pedir ajuda

Alliance



Não tenha medo de pedir ajuda!

Um amigo ou a ocitocina tem a mesma função de **acalmar e de reduzir o estresse.**

Produção de Ocitocina aumenta empatia, confiança, cooperação e generosidade.

O Poder da Ação



E o fazer acontecer, e a capacidade de tomar as decisões corretas, de crer no seu potencial de realização e trabalhar até conquistar suas metas.

Metas é o que define a vida de todos nós.

O Poder da Ação é provocar em você mudanças para realizar aquilo que te move rumo aos seus objetivos, é Vencer os medos, as barreiras e a resistência de passar, do plano para a prática.

Torne-se implacável nas
soluções e resultados



Quando você **supera obstáculos** por etapas , a situação não aparenta mais ser tão desesperadora.

Em vez de entrar em pânico quando um plano não está sendo alcançado no prazo, você deve **direcionar o foco** para as etapas que precisam ser **resolvidas de imediato**.

Foque em procurar soluções.

Embora não seja possível evitá-los, você pode transformar os obstáculos em oportunidades assim se torna mais resiliente, qualificado e implacável para as soluções e resultados.

RECAPTULANDO...

- Seja estratégico
- Use filtros
- Entenda de gente, faça amigos
- Cuide da mente
- Energia positiva e atitude
- Exercite o poder da ação
- Torne-se implacável nas soluções e Resultados



Na organização ...

- Líder ouça seu colaborador , diminua a distancia de ambos;
- Seja presente e o apoie ;
- Direcionem-se para bons resultados, com feedbacks;
- Melhore os processos da empresa para que seja mais produtiva;
- Líder e colaborador, reconheça o resultado e as ações de cada um para que toda equipe seja motivada.

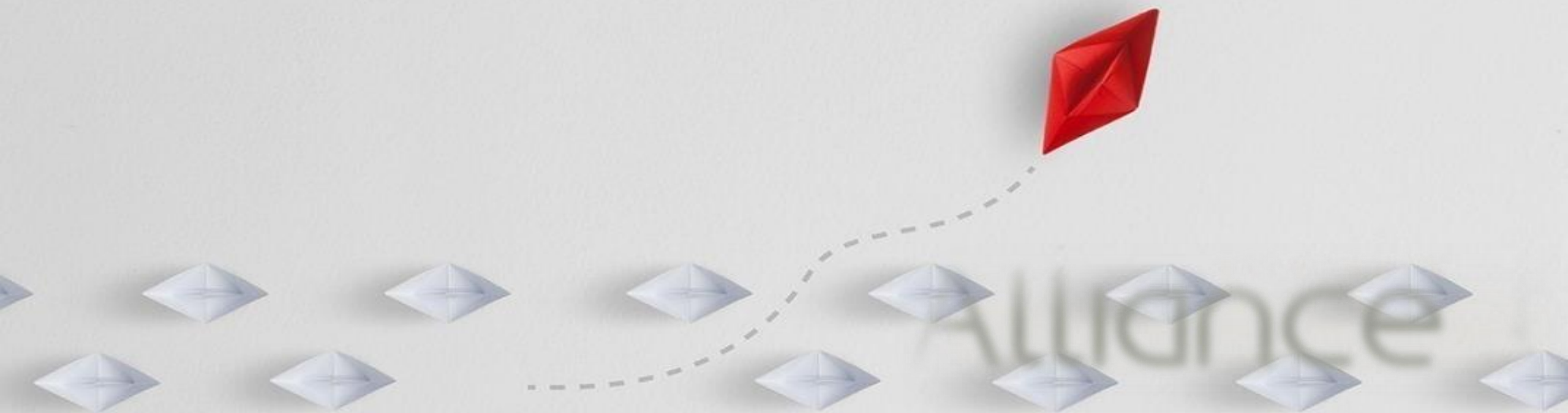


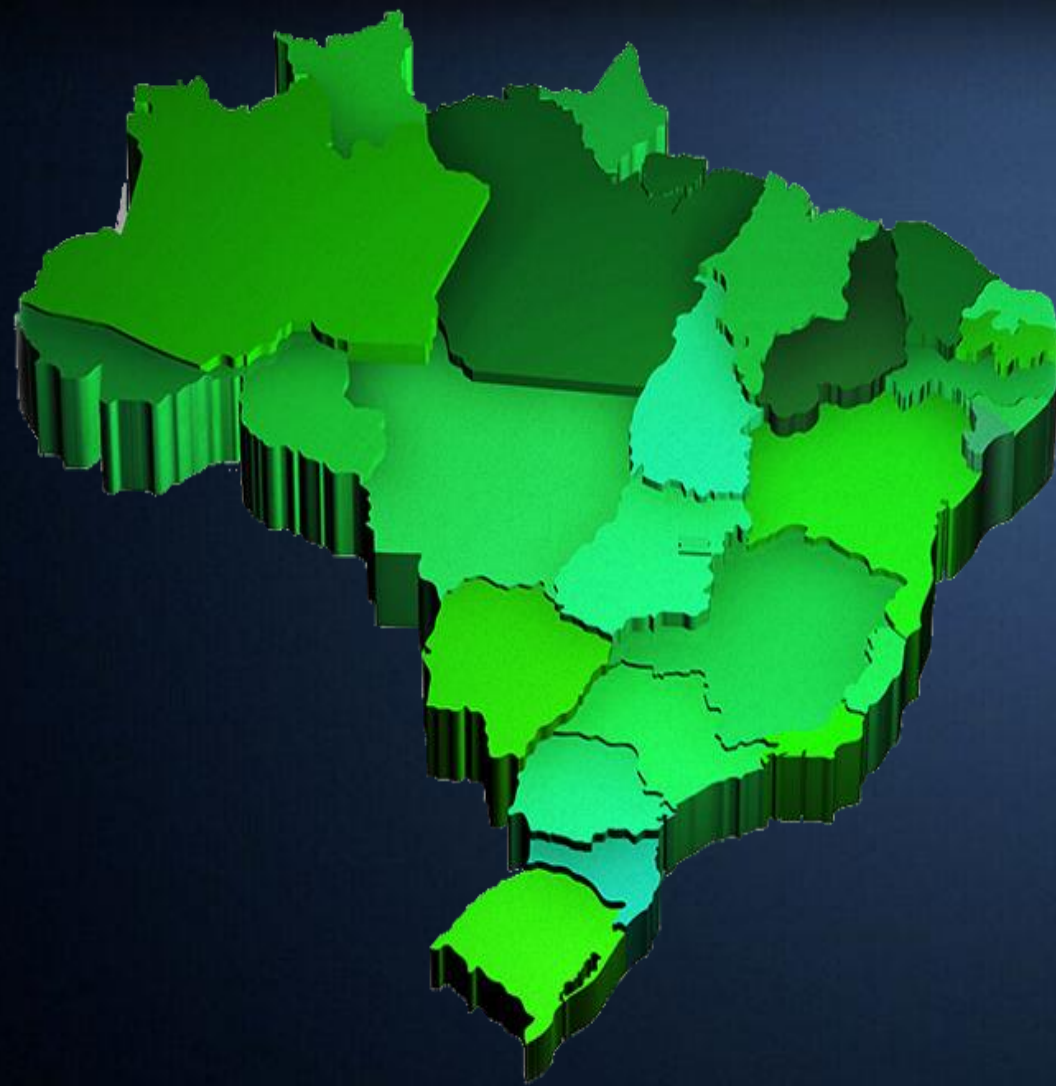
TEM PODER
QUEM AGE,
MAIS PODER AINDA
QUEM AGE CERTO E
SUPER PODERES
QUEM AGE CERTO E NA
VELOCIDADE CERTA.

Paula Vieira



“Ninguém é igual a você,
e esse é o seu poder.”





ALTERDATA
31 anos

100 Bases
27 Estados

- Atuando no mercado de softwares desde 1989
- Mais de 1.600 Funcionários
- Mais de 300 mil softwares
- Mais de 1 milhão de usuários





Universidade Corporativa
Alterdata



Instalada em Teresópolis, região serrana do RJ, em uma sede própria com 8 mil m2. Construção sustentável que visa o conforto e qualidade de vida com respeito total ao meio ambiente.

Alterdata Matriz

TERESÓPOLIS - RJ

0800-704-1418



