



Ensino Médio

2ª Série



PROFESSOR(A):

**KEURI
CAMPELO**



DISCIPLINA:

PROJETO DE VIDA



CONTEÚDO:

**AUTODESENVOLVIMENTO
(REVISÃO)**



DATA:

04/05/2022

AULA PASSADA:

- **Autodesenvolvimento:** Quando, exercendo a autonomia, a pessoa torna-se responsável por suas decisões e trajetória.
 - a) Sempre que estamos aprendendo e desenvolvendo habilidades e competências, técnicas ou comportamentais, estamos nos autodesenvolvendo.
 - b) No entanto, quando esse processo é realizado de forma intencional, os resultados podem ser ainda melhores.
- **Tipos: pessoal e profissional.**



- **Autodesenvolvimento pessoal: capacidade de gerenciar nossos sentimentos, emoções e comportamentos; e de estabelecer relações interpessoais positivas.**
- **Para isso, você deve investir em:**
 - a) Inteligência emocional.**
 - b) Habilidades comportamentais para lidar com problemas e gerenciar conflitos.**
 - c) Autocontrole: agir somente após um exercício de reflexão racional; a fim de evitar os arrependimentos após ações feitas impulsivamente.**

Quais são as principais dicas para alcançar o autodesenvolvimento

1. Faça uma análise sincera

Você precisa sair de um ponto A para um ponto B, mas, antes mesmo de pegar a estrada até o seu destino, é necessário analisar como está a sua vida hoje, considerando quais são suas principais características, ou seja, aquelas que definem quem você é.

Todos nós somos munidos de qualidades, mas também existem diversos pontos a melhorar. O primeiro passo em busca do autodesenvolvimento pessoal e profissional é **entender nossos valores e identificar quais pontos demandam melhorias**.

2. Busque inspiração

Sempre conhecemos alguém com uma história de vida inspiradora — sejam pessoas próximas a nós, como amigos e familiares, ou até mesmo artistas, que atingiram sucesso por esforço e dedicação aos seus ideais.

Entenda quais foram as características que contribuíram para o sucesso dessas pessoas e o que você admira na história de cada uma. Elas devem ser uma referência na sua busca pelo autodesenvolvimento, motivando sua caminhada todos os dias.

2. Busque inspiração

Representatividade e autoestima

Você já ouviu falar de Frida Kahlo (1907-1954)?

Ela foi uma pintora mexicana que ousou muito ao usar em sua obra elementos culturais de seu povo para expressar questões de identidade, gênero, raça e classe. Criadora de vários autorretratos, teve sua imagem bastante difundida nos últimos anos em incontáveis produtos comercializáveis.



Frida tinha uma deficiência física decorrente de uma poliomielite que contraiu na infância. Ela cresceu com sequelas da doença, que a faziam caminhar com dificuldade e a levaram a usar saias longas e volumosas para cobrir as pernas. Além disso, sofreu várias fraturas em um acidente aos 18 anos, o que agravou sua condição. A artista passou por mais de 30 cirurgias para diminuir as dores que sentia e, ao final da vida, se locomovia em cadeira de rodas.



A pintora mexicana Frida Kahlo, em 1951.



Sucesso no TikTok, Pequena Lo conta que ser reconhecida pelo trabalho e não pela condição física é gratificante

— *Eu comecei como influenciadora em 2015, no YouTube. Sempre fiz humor, mas minha pegada era mais séria. Falava de bullying e preconceito. Em 2016, fui para o Instagram e, no início da pandemia, descobri o TikTok. Antes do “boom” por lá, eu tinha 80 mil seguidores no Instagram, mas depois dos vídeos, que produzo sozinha, tudo ganhou uma proporção enorme na internet — explica ela, que ultrapassa os 3 milhões de seguidores no TikTok e se aproxima da mesma marca no Instagram.*

FONTE:

<https://extra.globo.com/tv-e-lazer/sucesso-no-tiktok-pequena-lo-conta-que-ser-reconhecida-pelo-trabalho-nao-pela-condicao-fisica-gratificante-rv2-2-24823277.html>



Kitana Dreams

O carioca Leonardo Braconnot assume um personagem importantíssimo nas redes sociais: Kitana Dreams. A **drag queen surda** aborda temas importantíssimos em seu canal, além de falar sobre questões LGBT, ela também faz ótimos vídeos com **tutoriais de maquiagem** e, claro, dialoga com seus seguidores sobre a vida de uma pessoa surda.

Kitana faz diversos **vídeos ensinando as pessoas sobre a Língua Brasileira de Sinais (LIBRAS)**. No Youtube, tem mais de 20 mil inscritos e, no Instagram, conta com 23 mil seguidores.



Lorena Eltz

Lorena Eltz tem apenas 20 anos, mas possui milhares de seguidores nas redes sociais. Gaúcha, lésbica, gremista, ela usa suas redes para falar da vida pessoal, bem como esclarecer dúvidas sobre a **Doença de Crohn**, inflamação grave que afeta o intestino.

Ela é **ostomizada**, nome dado a quem carrega bolsa de colostomia. Essa condição é bastante estigmatizada, mas Lorena acredita que falar sobre o tema e inspirar outras pessoas que também são ostomizadas é muito importante.



Nathalia Santos

Nathalia Santos tem retinose pigmentar e acabou perdendo completamente a visão aos 15 anos de idade. Hoje ela luta por uma internet mais acessível para pessoas cegas e procura fazer isso através de sua influência; com mais de 40 mil seguidores no Instagram e 8 mil inscritos em seu canal no Youtube, Nathalia cria conteúdo para redes sociais há anos, mas teve seu começo na televisão.

Ela começou fazendo parte do *'Esquenta!'*, programa de auditório comandado por Regina Casé na TV Globo e foi conquistando sua audiência nas redes sociais desde o encerramento do show.

Nathalia é jornalista e deu à luz recentemente. A influencer está usando suas redes sociais para contar um pouco sobre a **jornada da maternidade e para espalhar a palavra em defesa de uma internet mais inclusiva.**



A identidade de um indivíduo é um processo singular e não pode ser entendida como produto de processos preconcebidos.



Hunter Schafer é uma modelo, atriz e ativista dos direitos LGBT estadunidense. Em 2019 ela fez sua estreia como atriz interpretando Jules na série da HBO Euphoria.



Lina Pereira dos Santos, mais conhecida como Linn da Quebrada, é uma cantora, compositora, atriz, travesti e ativista social brasileira.

É a **luta por reconhecimento** de seu estatuto de nacionalidade, religião, raça, origem, geração, gênero, sexualidade, que implica em questionar hierarquias sociais, econômicas, políticas, culturais, históricas aos quais esses grupos estão submetidos devidos seus status/características identitárias.



FONTE:
YouTube - AzMina

3. Esteja aberto a feedbacks

Muitas vezes, pensamos estar agindo da forma correta, conforme nossas expectativas, mas alguns detalhes ainda podem estar nos prejudicando e nos impedindo de alcançar metas. **A maneira como enxergamos o desenvolvimento pode ser diferente da que outras pessoas vêm.**

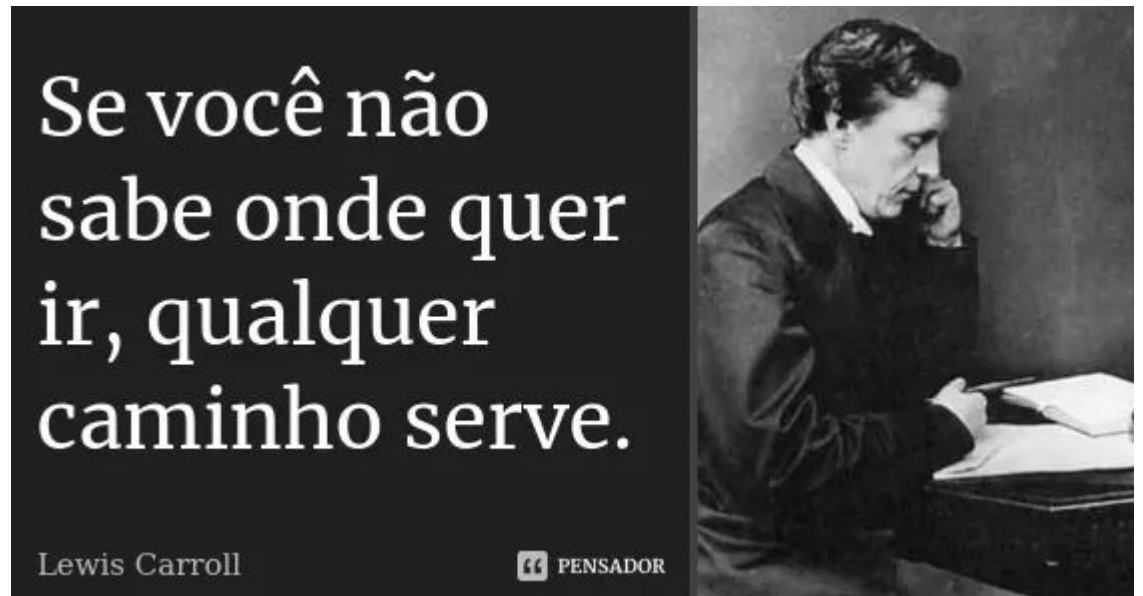
No caminho do autodesenvolvimento, buscar o feedback — seja de um gestor ou gestora, seja um familiar que enxergamos como exemplo — é fundamental. Isso nos faz enxergar no que estamos tropeçando e o que devemos reforçar.



4. Estipule metas

Infelizmente, não é possível acordar uma pessoa completamente diferente. Por isso, é importante entender que a mudança acontece gradualmente e por etapas.

Dessa forma, é preciso estabelecer metas pelo caminho, para garantir que temos claro qual é o objetivo. Assim, podemos estipular, por exemplo, realizar um seminário, fazer uma viagem, praticar meditação, assistir a um curso, entre várias outras atividades a curto, médio ou longo prazo.



5. Concretize seus planos

Por fim, a última dica que podemos dar a você com relação ao seu autodesenvolvimento é: **não fique apenas no planejamento**. Execute tudo aquilo que você traçou como meta! Seus objetivos não devem ser apenas ideias no papel. Eles precisam se tornar concretas e factíveis.

É nesse ponto que muitas pessoas falham e deixam de se autodesenvolver, pois acabam procrastinando e deixando de tomar as rédeas de suas decisões. **Planejamento sem execução não é efetivo.**

Esperamos que as dicas passadas aqui possam impulsionar você em direção ao protagonismo e autodesenvolvimento. O tempo passa independentemente de suas decisões, então busque o que é melhor para a sua vida pessoal e profissional.

PRÓXIMA AULA:

Relação interpessoal e social: Colaboração e
Cooperação.



@keuricampelo