

Vives no *piloto-automático* — ou escolhes *a tua resposta?*

O Guia de Liderança Pessoal & Autocuidado
para quem quer responder em vez de reagir

Formadora Certificada IEFP

29 anos de experiência

Portugal e Espanha

Andrea Antunes

Fundadora · Vértice Academy

*"O momento em que decides responder em vez de
reagir — esse é o teu vértice."*

Andrea Antunes · Vértice Academy

RECONHECES-TE NISTO?

Há um espaço pequeno, quase invisível, entre aquilo que te acontece e aquilo que fazes a seguir. Quando vives no automático, é a pressa, a defesa, o tom mais alto que decidem por ti. E, no fim do dia, ficas com a sensação de teres sido levado/a — não de teres escolhido.

Ou então fazes tudo pelos outros, sem parar, sem limites — até o cansaço falar mais alto do que tu.

"Reajo primeiro e penso depois. Dou tudo a todos — e no fim não sobra nada para mim."

Nada disto é defeito teu — são padrões aprendidos. A boa notícia: entre o estímulo e a resposta há sempre uma escolha. Liderança pessoal é aprender a usá-la, e o autocuidado é a base que te dá energia para o fazer. Nas páginas seguintes tens um diagnóstico e quatro ferramentas simples para começares hoje.

O TEU DIAGNÓSTICO — 5 PERGUNTAS

Responde com honestidade. Não há respostas certas — há as tuas respostas.

Reparo no que sinto no corpo segundos antes de reagir?

SIM

NÃO

Consigo fazer uma pausa e escolher a resposta, em vez de reagir no impulso?

SIM

NÃO

Cuido da minha energia, sono e descanso como parte do trabalho — não como prémio?

SIM

NÃO

Digo "não" quando preciso, sem culpa e sem agressividade?

SIM

NÃO

Sei quais são os meus valores e uso-os para decidir como ajo?

SIM

NÃO

Maioria SIM	Boa base de liderança pessoal. A formação vai aprofundar e dar-te ferramentas para os momentos mais difíceis.
Metade / Metade	Há padrões que vale a pena trabalhar. Pequenas mudanças diárias mudam muito.
Maioria NÃO	É exatamente aqui que tudo começa. Reconhecer o padrão é o primeiro passo para o mudar.

Isto é apenas um ponto de partida para reflexão — não uma avaliação clínica.

O teu mapa de gatilhos

Não consegues escolher uma resposta diferente se não souberes o que te faz reagir. Durante uma semana, no fim de cada dia, anota o que te ativou e como reagiste — sem te julgares. Ver o padrão já é meio caminho para o mudar.

DIA	O QUE ME ATIVOU HOJE	COMO REAGI
Segunda		
Terça		
Quarta		
Quinta		
Sexta		
Sábado		
Domingo		

Não é para te corrigires — é para começares a ver o padrão. O padrão é a porta para a mudança.

A Pausa — o espaço entre o estímulo e a resposta

Entre o que sentes e o que fazes há sempre uma escolha — mas essa escolha precisa de tempo, e o automático é rápido. A pausa devolve-te esse tempo. Três passos, quando sentires que vais reagir:

01**Para**

Um único segundo. Não respondas já. Esse segundo é todo o teu poder.

02**Respira**

Inspira lento pelo nariz, expira mais devagar pela boca. A expiração longa acalma o corpo — é fisiológico, não é força de vontade.

03**Nomeia**

Diz a ti próprio/a o que sentes: "estou irritado/a", "estou com medo", "estou cansado/a". Nomear a emoção devolve-te o comando.

No meio da pausa, faz a pergunta que muda tudo: **"O que é que eu quero mesmo que aconteça a seguir?"** A reação protege o momento. A resposta protege o que te importa.

Cuida de ti — o autocuidado é a base

Não há liderança pessoal sustentável sem autocuidado. Quando estás esgotado/a, sem dormir, sem limites, o automático fica ainda mais forte — reages mais, escolhes menos. Cuidar de ti não é egoísmo: é o que te permite estar inteiro/a para tudo e todos os que te importam.

•

Energia

O que te enche e o que te esvazia? Protege o que te enche como proteges um compromisso.

•

Limites

Um "não" dito a tempo evita dez "sins" ressentidos. Dizer não a uma coisa é dizer sim ao que te importa mais.

•

Pausas reais

Parar antes de chegares ao limite, não depois. O descanso é manutenção — não recompensa.

FERRAMENTA · O "não" com respeito

Um limite não precisa de ser agressivo. Experimenta a fórmula: "Compreendo, e neste momento não consigo. O que posso fazer é ____." Firme no limite, gentil na forma.

Lidera-te — escolhe com intenção

Liderares-te é deixar de viver no automático e passar a viver com intenção. E a intenção nasce dos teus valores — aquilo que, no fundo, é mais importante para ti. Quando sabes o que valorizas, tens uma bússola para as tuas respostas.

FERRAMENTA · Os teus 3 valores-bússola

Escolhe três palavras que queres que guiem a forma como ages, sobretudo nos momentos difíceis (ex.: respeito, calma, honestidade, presença). Da próxima vez que estiveres prestes a reagir, pergunta: "Isto aproxima-me ou afasta-me de quem quero ser?"

Em resumo

- **Conhece-te** repara nos teus gatilhos, sem te julgares.
- **Faz a pausa** para, respira, nomeia o que sentes.
- **Cuida de ti** energia, limites e descanso são a base, não o prémio.
- **Lidera-te** escolhe a resposta a partir dos teus valores.

O PRÓXIMO PASSO

Não precisas de fazer tudo de uma vez. Escolhe uma ferramenta e usa-a esta semana. Se quiseres ir mais fundo, há caminhos — ao teu ritmo, e com acompanhamento quando precisares.

Cursos & Formação · Vértice Academy

Responder em Vez de Reagir — na vida e no trabalho

Por onde podes continuar:

- 5 cursos online: inteligência emocional, gestão de stress, gestão de conflitos, liderança pessoal e comunicação positiva
- Formação à medida para equipas e organizações
- Livro «Da Reação ao Equilíbrio» (€7) — o passo seguinte deste guia

Fala comigo.

Para percebermos qual é o próximo passo que faz sentido para ti.

andrea@verticeacademy.eu · verticeacademy.eu

SOBRE A AUTORA

Andrea Antunes

Fundadora · Vértice Academy · Assistente Social · Formadora Certificada IEFP

29 anos de experiência a acompanhar pessoas em processos de mudança.

“O maior projeto de cada ser humano é ele próprio.”

Ao longo de quase três décadas, trabalhei com pessoas em momentos de viragem. Aprendi que a mudança real começa dentro de cada um de nós.

A Vértice Academy nasceu da convicção de que a liderança pessoal não é um privilégio de alguns — é uma competência que todos podem desenvolver.

29

anos de experiência
assistente social

25

anos como formadora
certificada IEFP

4

áreas de atuação
DGERT

2

mercados
Portugal · Espanha

"O momento em que decides responder em vez de reagir — esse é o teu vértice."

Andrea Antunes