

## SIPAT 2020

### Desafios ao enfrentar mudanças

Algumas modificações em nossa rotina podem causar uma certa apreensão e níveis de ansiedade. As mudanças no trabalho, no status de seu relacionamento ou até mesmo no seu corpo podem causar inseguranças, porque isso significa que aquilo a que você já se habituou está diferente.



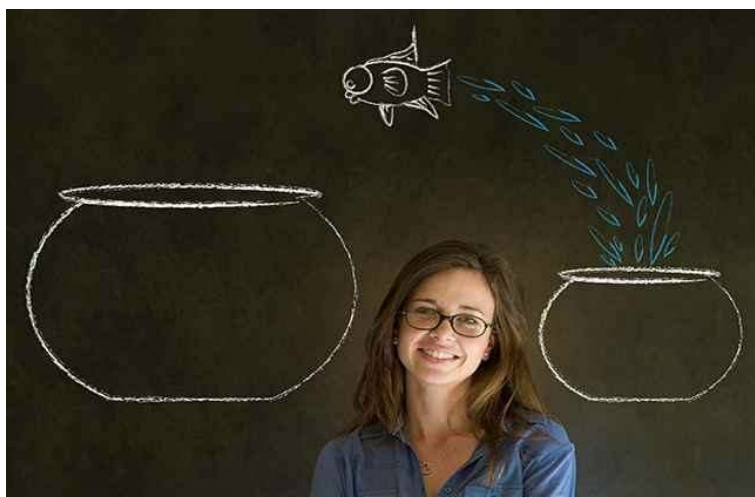
Quando as pessoas desenvolvem sua capacidade de adaptação, elas se tornam mais proativas e têm mais ousadia para adotar soluções práticas e eficazes. O profissional que deseja progredir em sua carreira precisa compreender que mudar de acordo com a situação e adaptar-se a novos modelos de atuação é, na realidade, uma ótima conduta, capaz de evitar a estagnação.

## SIPAT 2020

### Como se adaptar às mudanças em sua vida

**Saber lidar com alterações no dia a dia  
é essencial para ser bem sucedido.**

### Como proceder?



✓ **Mude a sua consciência:** Não encare a mudança como algo negativo. Sempre que algo novo surgir em sua vida, ou que alguma coisa verdadeiramente inesperada acontecer, faça o exercício de analisar, racionalmente, os benefícios que esta novidade trará à sua realidade.

✓ **Faça uma análise das situações:** Faça uma análise das várias situações e cenários que essa modificação pode gerar. Tendo essas possibilidades já em mãos, você poderá trabalhar melhor com a ideia e saber o que você poderá precisar para passar por esse processo.

✓ **Busque um hobby:** Ter um hobby oferece a possibilidade de um descanso mental, mas não apenas isso. Com a prática de esportes, por exemplo, seu corpo irá liberar substâncias que te deixarão mais satisfeito, feliz e saudável, melhorando seu humor para lidar com variadas situações.

✓ **Estabeleça uma meta a si mesmo:** Liste as mudanças que você deve fazer em sua vida e trace planos para tirar essas ideias do papel. Mesmo que sejam alterações pequenas em seu modo de ser, isso ajudará a sua transformação, criando uma personalidade mais flexível e adaptável ao seu meio.

Fonte: <https://www.sbcoaching.com.br/blog/adaptacao-as-mudancas/>

## SIPAT 2020

### Dicas para desenvolver a sua capacidade de adaptação

Desenvolver competências que auxiliem a conduzir essa inconstância da melhor maneira e a encará-la como oportunidade de desenvolvimento e evolução é fundamental a qualquer profissional. Confira algumas dicas para responder de maneira eficaz às mudanças e se tornar um indivíduo cada vez mais adaptável.



#### 1 – Foque no resultado

Quando alguma mudança aparece, a reação comum é vê-la imediatamente como uma dificuldade, na maioria das vezes maior do que realmente é. O mais recomendado, no entanto, é ajustar as suas estratégias às transformações ocorridas. O importante é olhar para o resultado e não para as dificuldades. Foque nos benefícios e ganhos que virão em consequência da mudança e saiba encará-la de frente para não remar contra a correnteza ou perder oportunidades significativas.

#### 2 – Identifique e reconheça seus sentimentos

Outro fator que nos bloqueia diante de mudanças é o medo do desconhecido, bem como insegurança e ansiedade. Para evitar esses sentimentos limitantes, a saída é o autoconhecimento. A partir do momento em que você se conhece melhor, pode identificar as razões que o levaram a esse estado emocional e a sair dele mais rapidamente, antes que prejudique a sua carreira. Reconhecer essas aptidões contribuirá para aflorar a sua personalidade e exercitar a sua inteligência emocional para não desistir de seus projetos diante das mudanças.

#### 3 – Assuma o controle

Tão importante quanto as dicas acima é assumir o controle da situação e se sentir preparado. A confiança é fundamental para lidar com as adversidades e desafios que serão enfrentados. Capacitar-se constantemente e estar sempre antenado às novas tendências do mercado são tarefas obrigatórias no desenvolvimento da adaptabilidade.

#### 4 – Desenvolva a sua resiliência

Uma pessoa resiliente é aquela que, por mais que enfrente dificuldades e tenha que encarar mudanças, não desanima. É aquela que, ao invés de focar somente nos aspectos negativos das situações, se propõe a enxergar o lado positivo, analisando sempre as oportunidades, bem como os aprendizados e experiências que surgem junto às adversidades.

Fonte: <https://www.ibccoaching.com.br/portal/o-que-e-adaptabilidade/>