



INSTITUTO

CrerSendo



MINHA JORNADA

L I S

Liderança · Inteligências · Saúde

Conheça-se. Compreenda-se. Transforme-se.

CrerSendo — fé em ação

BEM-VINDO À JORNADA LIS

Três dimensões, um mesmo propósito: uma vida mais plena.



LIDERANÇA

Eu me lidero para fazer escolhas melhores.

- Clareza de propósito
- Decisão e foco
- Gestão do tempo
- Comunicação
- Influência positiva



INTELIGÊNCIAS

Eu me compreendo para me relacionar melhor.

- Autoconhecimento
- Inteligência emocional
- Relacionamentos
- Empatia
- Comunicação saudável



SAÚDE

Eu cuido para ter mais energia e qualidade de vida.

- Saúde mental
- Gestão do estresse
- Energia e disposição
- Hábitos saudáveis
- Equilíbrio de vida

Conheça-se. Compreenda-se. Transforme-se.



LIDERANÇA

Antes de liderar alguém, lidere a si mesmo.

Liderar começa com autoconhecimento, propósito e atitudes coerentes.

1

CLAREZA DE PROPÓSITO

Defina o que importa, reconheça seus valores e estabeleça metas. Conecte suas escolhas ao futuro que deseja construir.

2

TOMADA DE DECISÕES

Busque informações, avalie alternativas e consequências. Decida no tempo necessário e assuma responsabilidade.

3

COMUNICAÇÃO CLARA

Ouçá para compreender, fale com respeito e confirme o entendimento. Dê orientações e feedbacks objetivos.

4

GESTÃO DO TEMPO

Planeje a semana, priorize o que é importante e cumpra os combinados. Reserve tempo para trabalho, família e cuidado pessoal.

5

INFLUÊNCIA POSITIVA

Lidere pelo exemplo, reconheça esforços e apoie o crescimento das pessoas. Construa confiança com atitudes coerentes.

Qual dessas atitudes você precisa fortalecer hoje?

Referência conceitual: Stephen R. Covey.





FERRAMENTA 1 — LIDERANÇA

AUTOAVALIAÇÃO DE LIDERANÇA

Descubra como você lidera.

Pense nos últimos 30 dias e dê uma nota de 1 a 5 a cada afirmação.

1 Nunca

2 Raramente

3 Às vezes

4 Frequentemente

5 Sempre

1 Tenho clareza dos valores que orientam minha vida.

2 Defino metas coerentes com o que considero importante.

3 Avalio alternativas e consequências antes de decidir.

4 Assumo responsabilidade pelas decisões que tomo.

5 Escuto com atenção antes de apresentar minha opinião.

6 Expresso orientações com clareza e respeito.

7 Planejo minha semana a partir das minhas prioridades.

8 Protejo tempo para as atividades mais importantes.

9 Cumpro os compromissos e procuro dar o exemplo.

10 Reconheço esforços e apoio o crescimento das pessoas.

PRÓXIMO PASSO: MEU PLANO DE AÇÃO

Observe suas menores notas e escolha um comportamento para desenvolver. Em caso de empate, escolha o que mais impacta sua vida hoje. Continue na próxima página.

Elaboração própria, inspirada em conceitos de Stephen R. Covey. Não é um questionário validado: uso educativo e de autorreflexão.





LIDERANÇA NA PRÁTICA

MEU PLANO DE AÇÃO

Minha jornada de sucesso começa com uma atitude.

1

Qual comportamento posso melhorar hoje?

Minha prioridade de melhoria é:

2

Qual ação vou praticar nos próximos 7 dias?

Uma ação simples e concreta:

3

Quando e onde vou colocar em prática?

Dia, horário e local:

4

Como vou perceber meu avanço?

Que mudança concreta vou observar?

MINHA JORNADA DE SUCESSO — 7 DIAS

Marque os dias em que você praticou a ação escolhida.

☐

Dia 1

☐

Dia 2

☐

Dia 3

☐

Dia 4

☐

Dia 5

☐

Dia 6

☐

Dia 7

Ao final dos 7 dias: o que senti e qual será meu próximo passo?





JORNADA DO SUCESSO

Transforme seu plano de ação em etapas concretas.

1 ESTABELEÇA SEU OBJETIVO

O que quero alcançar e por que isso é importante?

2 QUAIS SÃO AS 3 ETAPAS PARA ISSO ACONTECER?

ETAPA 1 	ETAPA 2 	ETAPA 3
-------------------------	-------------------------	-------------------------

3 DEFINA 3 AÇÕES PARA CADA ETAPA

Ação 1 Prazo: / /	Ação 1 Prazo: / /	Ação 1 Prazo: / /
Ação 2 Prazo: / /	Ação 2 Prazo: / /	Ação 2 Prazo: / /
Ação 3 Prazo: / /	Ação 3 Prazo: / /	Ação 3 Prazo: / /

Este objetivo está alinhado aos meus propósitos e aos meus valores?

☐

Sim

☐

Preciso ajustar





INTELIGÊNCIAS

Suas emoções falam. Você escuta?

Reconhecer o que sentimos ajuda a escolher como agir e a construir relações melhores.

1

AUTOCONHECIMENTO

Reconheço minhas emoções e percebo como influenciam minhas atitudes.

2

AUTORREGULAÇÃO

Faço uma pausa e escolho minha resposta, em vez de agir por impulso.

3

MOTIVAÇÃO

Mantenho o esforço e o foco em objetivos com propósito.

4

EMPATIA

Procuro compreender os sentimentos e a perspectiva do outro.

5

HABILIDADES SOCIAIS

Escuto, dialogo e cuido dos meus relacionamentos.

Na prática: o que estou sentindo e como desejo responder?

Referência: Daniel Goleman, modelo de cinco componentes da inteligência emocional.





INTELIGÊNCIAS

RECONHECER EMOÇÕES

E expressar cuidado.

CINCO EMOÇÕES BÁSICAS

Recorte didático do Atlas das Emoções.



Alegria

Bem-estar e satisfação.



Tristeza

Resposta a perdas e frustrações.



Raiva

Resposta a obstáculos ou injustiças percebidas.



Medo

Resposta a ameaças reais ou imaginadas.



Nojo

Rejeição ao que parece contaminante ou repulsivo.

Há diferentes modelos de emoções; este é um recorte didático. Referências: Paul Ekman e Dalai Lama, Atlas das Emoções.

Reconhecer o que sinto é diferente de escolher como demonstrar afeto.

AS CINCO LINGUAGENS DO AMOR

1

Palavras de afirmação

Reconhecer e encorajar.

2

Tempo de qualidade

Estar presente e ouvir.

3

Presentes

Demonstrar que lembrou da pessoa.

4

Atos de serviço

Ajudar com atitudes.

5

Toque físico

Carinho com consentimento.

Proposta para conversar sobre afeto, sem indicar traços de personalidade. Referência: Gary Chapman.





INTELIGÊNCIAS

AS 5 LINGUAGENS DO AMOR

Faça o teste e registre sua devolutiva.



CONHEÇA SUAS PREFERÊNCIAS

1

Aponte a câmera do celular para o QR code.

2

Responda ao questionário.

3

Anote o resultado e reflita nas linhas abaixo.

MINHA DEVOLUTIVA

Minha linguagem predominante é:

O que eu descobri sobre mim?

Como eu gosto de receber cuidado?

Como eu costumo demonstrar cuidado?

O que vou fazer diferente nas minhas relações?

Referência: Gary Chapman — As Cinco Linguagens do Amor.





SAÚDE

Cuidar da mente também é liderar a própria vida.

Saúde mental não é ausência de problemas, mas a capacidade de lidar melhor com eles.



10 PRÁTICAS DE CUIDADO

1 Sono de qualidade

2 Alimentação equilibrada

3 Atividade física

4 Gestão do estresse

5 Relacionamentos saudáveis

6 Propósito e espiritualidade

7 Saber pedir ajuda

8 Descanso e lazer

9 Limites e equilíbrio na rotina

10 Uso consciente das telas

"Cuidar de você não é luxo, é necessidade."

**QUERO SABER MAIS SOBRE O
TREINAMENTO**

Aponte a câmera para o QR code.





AUTOAVALIAÇÃO DE SAÚDE

Descubra como você está se cuidando.

Pense nos últimos 7 dias e marque uma opção para cada afirmação.

	Nunca	Às vezes	Frequent.
1 Consigo dormir bem.	☐	☐	☐
2 Tenho energia ao longo do dia.	☐	☐	☐
3 Consigo lidar com o estresse do dia a dia.	☐	☐	☐
4 Consigo me concentrar nas minhas tarefas.	☐	☐	☐
5 Reservo tempo para descansar e para o lazer.	☐	☐	☐
6 Cuido da qualidade da minha alimentação.	☐	☐	☐
7 Pratico atividade física adequada à minha condição.	☐	☐	☐
8 Mantenho contato com pessoas que me apoiam.	☐	☐	☐
9 Estabeleço limites para evitar sobrecarga.	☐	☐	☐
10 Peço ajuda quando preciso.	☐	☐	☐

SEU RESULTADO EM SAÚDE — REFLEXÃO

Nunca: um cuidado para começar.

Às vezes: um cuidado para tornar mais regular.

Frequentemente: um hábito para manter.

Escolha um cuidado e leve para o plano de ação na próxima página.

Reflexão pessoal; não substitui avaliação de um profissional de saúde.





A MUDANÇA COMEÇA EM MIM

PLANO DE AÇÃO

A vida que eu escolho construir.

Retome um cuidado escolhido na autoavaliação e transforme-o em uma atitude concreta.

1

A mudança começa em mim hoje é:

2

Qual pequena ação vou praticar nos próximos 7 dias?

3

Quando e onde vou colocar em prática?

4

Como vou perceber meu avanço?



MINHAS FERRAMENTAS NA PRÁTICA

Reúna o que você descobriu em cada pilar.



LIDERANÇA

Retome as 10 afirmações. Escolha um comportamento e detalhe seu plano na Jornada do Sucesso.

Minha escolha:



INTELIGÊNCIAS

Retome sua devolutiva das cinco linguagens do amor. Escolha uma atitude para cuidar dos seus relacionamentos.

Minha escolha:



SAÚDE

Retome as 10 questões de autocuidado. Escolha um cuidado e complete "A mudança começa em mim".

Minha escolha:

CONHECER • COMPREENDER • AGIR

Uma escolha concreta para continuar sua jornada.



MEU PLANO LIS — 21 DIAS

Um compromisso por pilar, colocado em prática.

Escolha um compromisso para cada pilar e coloque em prática nos próximos 21 dias.

MINHA AÇÃO EM LIDERANÇA

O que vou fazer?

Marque cada dia praticado:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

MINHA AÇÃO EM INTELIGÊNCIAS

O que vou fazer?

Marque cada dia praticado:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

MINHA AÇÃO EM SAÚDE

O que vou fazer?

Marque cada dia praticado:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----



A MUDANÇA COMEÇA EM MIM

A vida que eu escolho construir.

A mudança começa em mim hoje:

EU ME COMPROMETO A:

- ☐ Ser uma pessoa melhor do que ontem.
- ☐ Aplicar o que aprendi.
- ☐ Cuidar da minha mente, das minhas emoções e das minhas relações.
- ☐ Viver os princípios do Método LIS.

Nome

Data

Assinatura

CRER É FÉ. SENDO É AÇÃO.





INSTITUTO

CrerSendo

CONTINUE SUA JORNADA

Aprofunde seu desenvolvimento com o Método LIS. No treinamento você vai aprender, na prática, como aplicar tudo isso na sua vida, com ferramentas, exercícios e acompanhamento.

Aulas práticas

Ferramentas

Plano de ação

Comunidade



Aponte a câmera para o QR code.

QUERO SABER MAIS SOBRE O TREINAMENTO

CrerSendo — fé em ação