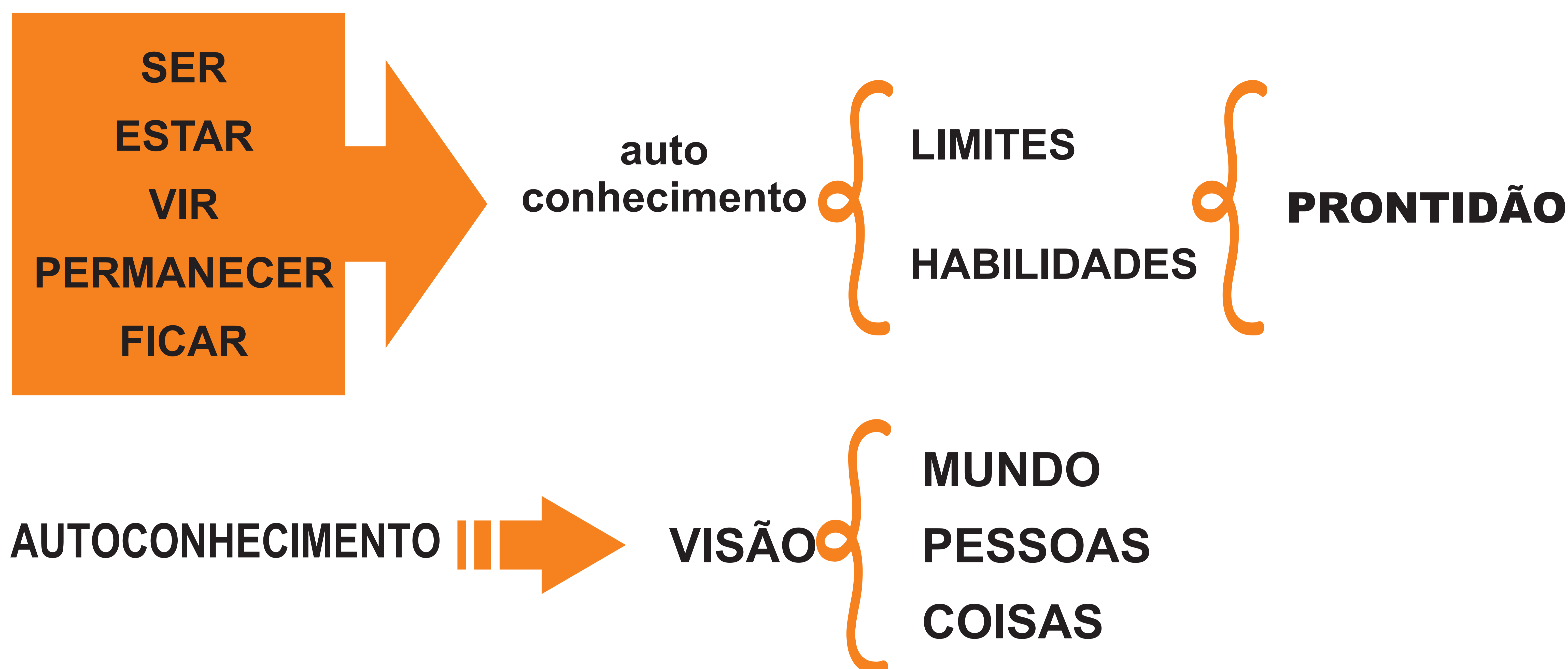


# 1

# SER RESILIENTE, ESTAR RESILIENTE SUPERANDO OS DESAFIOS CONTEMPORÂNEOS

*Leila Regina Sanches\**



## A resiliência exige uma tomada de decisão

### Pessoas Resilientes:

- não culpam os outros pelas situações não ideais vividas por elas,
- têm um senso de humor admirável,
- uma excelente disposição ao trabalho,
- canalizam todo o sofrimento pelo qual passaram para ações positivas,
- se integrem de forma verdadeira e intensa

### Tornando-se resiliente:

- vence um obstáculo após o outro, adquirido resistência e força para driblar e superar barreiras.
- não têm a pretensão de mudar o mundo ou tornarem-se famosas.
- partem para a prática,
- não ficam se lamuriando,
- não esperam que os outros venham resolver os seus próprios problemas.

Os resilientes valorizam as pequenas vitórias e vivem no tempo presente. A cada conquista tornam-se autoconfiantes, amadurecem e evoluem.

### Resiliência é:

- a habilidade de saber aproveitar o que há de negativo em uma situação e transformá-la em benéfica.
  - aprender com os erros e tornar-se mais hábil ao lidar com situações adversas.
- (ZANINI, 2011)



# #2

## SER RESILIENTE, ESTAR RESILIENTE SUPERANDO OS DESAFIOS CONTEMPORÂNEOS

*Leila Regina Sanches\**

### **Pessoas com alta resiliência:**

- são aquelas que não se abalam com facilidade,
- recuperam-se rapidamente,
- sempre melhoram algo devido ao que aprenderam no imprevisto.
- tornam-se mais produtivas e ágeis,
- prontas para encarar situações adversas e
- sempre dar a volta por cima!

(ZANINI, 2011)

Ser resiliente não depende só do ambiente: depende de cada pessoa.  
(ZANINI, 2011)

### **Os profissionais preparados para atuarem:**

- autoconfiantes, criativos, inovadores, otimistas,
- saudáveis (corporal e mentalmente),
- eficazes e que sempre querem aprender mais
- (não estando dispostos a parar no tempo).

**Gente com essas qualidades são poços de resiliência! São esses indivíduos que movem os espaços onde atuam, que ajudarão caso haja crise.**  
(ZANINI, 2011)

### **Segundo Zanini (2011), porquê um profissional deve ser resiliente?**

- Para conseguir pensar sob pressão;
- Para gerir vários processos ao mesmo tempo;
- Para ter alta sinergia com o ambiente;
- Para lidar com os imprevistos;
- Para aprender mais e facilmente;
- Para não tomar decisões precipitadas;
- Para ter confiança naquilo que faz e, portanto, fazer melhor;



# #3

## SER RESILIENTE, ESTAR RESILIENTE SUPERANDO OS DESAFIOS CONTEMPORÂNEOS

Leila Regina Sanches\*

O planeta e todos os seres que nele vivem são resilientes.

O universo é resiliente!

É por isso que existe a teoria da evolução, pois os animais e o clima tiveram que se adaptar à novas situações.

Evoluir é sobreviver às novas situações, ou seja, ser Resiliente. (ZANINI, 2011)

### EU RESILIENTE,

- Busco um nível mais refinado e congruente de respostas e ações diante de qualquer tipo de mudança;
- Crio ações consistentes que me fortalecem e me instigam a querer aprender constantemente;
- Aprendo a modificar comportamentos para alcançar meus objetivos e propósitos. (CARMELO, 2010)

### EU RESILIENTE, ESTRATÉGICO,

- Estou “atenado” e conectado para perceber os acontecimentos e sinais da mudança;
- Tenho um projeto estratégico, um propósito claro para que, mesmo em alteração de cenários, possa decidir e agir coerentemente com meus objetivos;
- Eu crio ações e competências baseadas em Realidade e Propósito, não em crenças e paradigmas desatualizados. (CARMELO, 2010)



#### REFERÊNCIAS

- CARMELLO, Eduardo. Resiliência: a transformação como ferramenta para construir empresas de valor. São Paulo: Editora Gente, 2008.
- \_\_\_\_\_. Supere! A arte de lidar com as adversidades. São Paulo: Editora Gente, 2004.
- TAVARES, José (org). Resiliência e educação. 2.ed. São Paulo: Cortez, 2001. 142p.
- ZANINI, Romel. Resiliência: Seja Forte. Acessado <[www.romelzanini.blogspot.com](http://www.romelzanini.blogspot.com)> em abril, 2011.