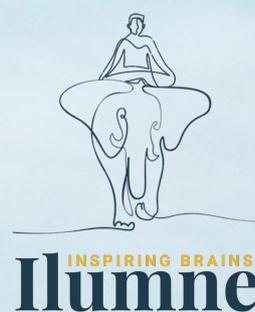


HABILIDADES HUMANAS

PARA UM MUNDO EM TRANSFORMAÇÃO

Como as ciências, em especial a neurociência, podem contribuir para lidarmos com o presente e nos prepararmos para o futuro?





Ousamos propor e explorar as habilidades humanas essenciais para navegar pelos desafios da era da transformação digital. Analisamos o impacto que o ser humano recebe das novas tecnologias, das tensões globais e individuais que enfrenta. Através de exemplos práticos e *insights* baseados em pesquisas, oferecemos estratégias para cultivar um ambiente de confiança, segurança psicológica e aprendizado contínuo nas organizações modernas.





O “superciclo tecnológico” e seus desafios

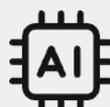
Entramos em uma era de exponencialização tecnológica, denominada por Amy Webb como o "superciclo tecnológico". Este fenômeno é caracterizado pela convergência e aceleração de múltiplas tecnologias disruptivas, incluindo:



Computação
quântica



Robótica



Inteligência
artificial



Bio-
tecnologia



Internet
das coisas

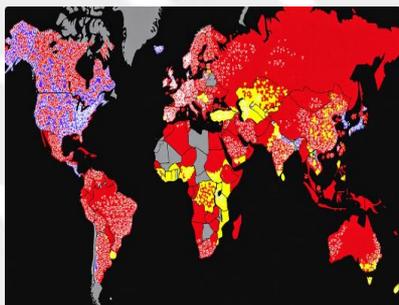
Este cenário apresenta desafios significativos para indivíduos e organizações. A sociedade precisa se preparar não apenas para adaptar-se a essas mudanças, mas também para garantir que essas tecnologias sejam utilizadas de forma ética e benéfica. É fundamental desenvolver habilidades que nos permitam não apenas acompanhar, mas liderar neste novo contexto.

Um mundo em transformação...



Tensões globais, dilemas e desafios individuais

No cenário atual, enfrentamos uma série de tensões em diferentes níveis, que se interconectam e influenciam mutuamente:



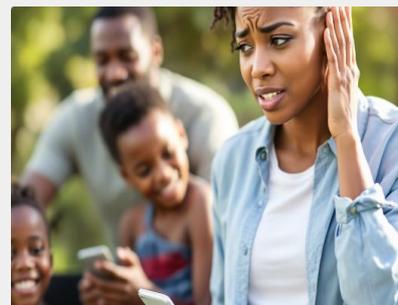
Tensões Globais

Inflação, mudanças climáticas, guerras, disputas econômicas e polarizações políticas



Dilemas Sociais

Tiranias do relógio, sociedade do desempenho, sociedade do cansaço, sobrecarga informacional e incertezas sobre o futuro



Desafios Individuais

Cada pessoa lida com o equilíbrio pessoal x profissional e os impactos dos vícios tecnológicos, como telas e jogos de aposta



Tensões globais, dilemas e desafios individuais

Vivemos em um mundo cada vez mais complexo e acelerado, onde as tensões e pressões da vida diária podem se tornar esmagadoras. Essas tensões criam um ambiente de estresse crônico, afetando nossa capacidade de tomar decisões com clareza, manter o equilíbrio emocional e nos adaptar às constantes mudanças.

É fundamental reconhecermos a importância de desenvolver estratégias eficazes para lidar com essas pressões. Somente assim poderemos preservar nossa saúde mental, manter a produtividade e nos preparar adequadamente para os desafios do futuro.

Compreender a origem dessas tensões e aprender técnicas de gerenciamento do estresse são passos cruciais. Precisamos encontrar maneiras de equilibrar as demandas do trabalho, da vida pessoal e do bem-estar, a fim de, na medida do possível, mantermos um estado de mente saudável e antifrágil.

Ao investirmos em nosso desenvolvimento pessoal e em habilidades como o gerenciamento emocional, a capacidade de adaptação e a resolução criativa de problemas, estaremos melhor equipados para enfrentar as transformações e os desafios que o futuro (que já chegou) nos reserva.

Temos uma força interna para nos ajudar nessa jornada: a dopamina!





O sistema dopaminérgico e a motivação

Indo para além do diagnóstico do nosso tempo e de conhecer as ferramentas à nossa disposição para viver nele, o primeiro passo prático é entender qual é a base da nossa tomada de decisão comportamental e o que a influencia. Para explorar estes conceitos, escolhemos colocar luz aqui no sistema dopaminérgico, que trabalha com uma equação matricial interessante:

Marcador de comportamentos recompensadores

A dopamina reforça comportamentos que levam a recompensas imediatas.

Indicador de recompensas futuras

Também marca possibilidades de recompensas futuras, influenciando nossas decisões de longo prazo.

Modulador de força comportamental

A liberação de dopamina é otimizada quando há cerca de 50% de chance de se obter uma recompensa, motivando-nos a perseguir objetivos desafiadores, mas alcançáveis.

Saiba mais:



Carla Tieppo explora o fascinante papel da dopamina

Quanto maior a incerteza de se obter uma recompensa a partir de um comportamento, temos mais dopamina e mais motivação. Essa maior incerteza ocorre quando interpretamos que a chance de recompensa é aproximadamente 50%. Quando a chance é menor do que 50%, a dopamina cai. Quando ela é muito alta, também cai. Por quê? Porque não precisamos de dopamina para realizar a ação. A dopamina é a força do comportamento para que busquemos um determinado objetivo. Em outras palavras, se tenho 100% de certeza de vou conseguir algo, não precisamos elevar a dopamina.

Criando ciclos virtuosos...





Intenção e ação: alinhando nossos “vetores de força”

A neurociência chama de “intenção”, a força que nos move. Onde está a nossa intenção, está a nossa dopamina. E como acabamos de ver, onde está a nossa dopamina, está a nossa escolha. Para alcançar nossos objetivos e contribuir efetivamente em um ambiente de trabalho, é importante alinhar nossas intenções com nossas ações. Para fazer isso de forma mais prática, podemos enxergar as nossas intenções como vetores de força. A análise dos nossos vetores de força precisam ser feita de forma a considerar:

Clareza de propósito

Definir claramente o objetivo final e seu significado para a equipe e a organização.

Identificação de vetores

Reconhecer as diferentes forças que influenciam nossas ações e decisões.

Alinhamentos de esforços

Trabalhar para que as ações individuais e coletivas convirjam para o objetivo comum.

Avaliação contínua

Monitorar regularmente se nossas ações estão de fato alinhadas com nossas intenções declaradas.

Este processo de alinhamento não só aumenta a eficácia individual e da equipe, mas também contribui para um ambiente de trabalho mais coeso e produtivo, onde cada membro sente que está contribuindo significativamente para um objetivo maior.

A seguir: quais devem ser as intenções para 2025/26?



HABILIDADES HUMANAS ESSENCIAIS

No contexto de rápidas mudanças tecnológicas e sociais, certas habilidades se tornam fundamentais para o sucesso profissional e organizacional:



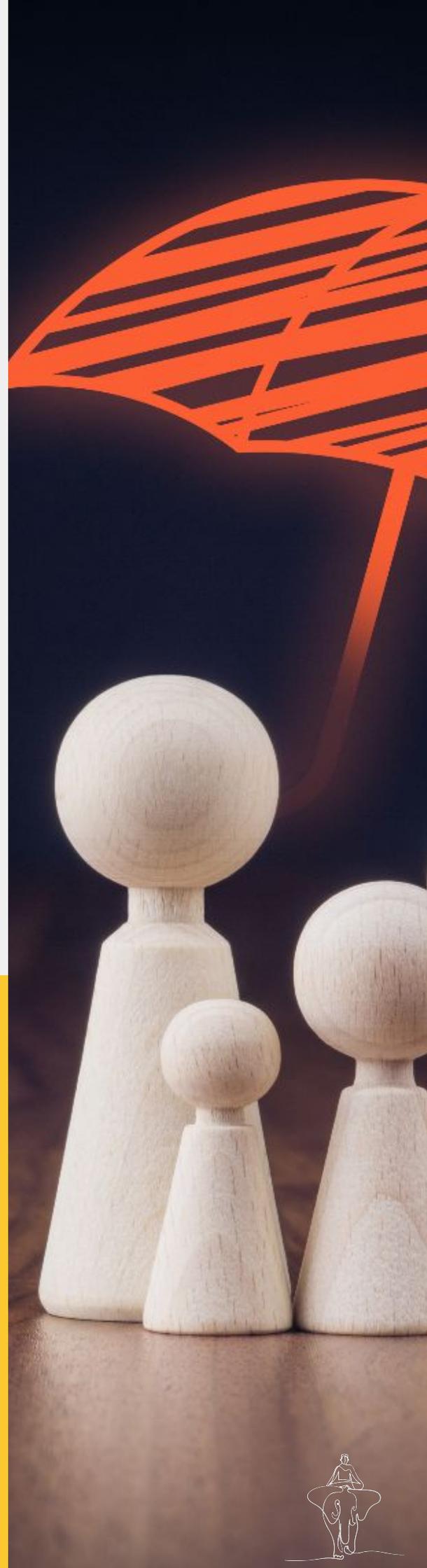
Senso de urgência

A capacidade de identificar e responder rapidamente a questões críticas, como a crise global de saúde mental, é fundamental em tempos de transformação. Essa habilidade permite que indivíduos e organizações se adaptem e enfrentem desafios com agilidade. Em um mundo complexo, a sensibilidade para detectar problemas relevantes e urgentes é valiosa. Ao desenvolver essa percepção, as pessoas e empresas podem se antecipar a crises, minimizar seus impactos e promover soluções inovadoras.



Pensamento ultrassistêmico

Compreender as conexões entre sistemas é importante em um mundo interconectado, como nos casos da indústria 4.0 e comunicação no atendimento público de saúde. Pensar de forma ultrassistêmica significa aliar à visão sistêmica os benefícios do superciclo tecnológico. Ao enxergar interdependências de forma mais potente com a tecnologia, os profissionais podem identificar tendências, prever impactos e desenvolver soluções integradas. Essa perspectiva holística é fundamental para navegar as transformações.





Resolução de problemas complexos

As organizações que forem capazes de resolver problemas complexos são as que vão realmente se diferenciar. Este tipo de problema está aparecendo cada vez mais e vários destes problemas estão se tornando de urgente resolução, como é o caso da crise climática e do tratamento para diferentes cânceres. Alguns direcionadores aqui são: se debruçar nas interfaces entre áreas, fomentar diálogos eficazes, colaborar e perseguir a ambidestria. Essa perspectiva holística é um diferencial valioso, tornando os indivíduos e as organizações mais resilientes, adaptáveis e capazes de aproveitar oportunidades.



Prontidão para aprendizado relacional

A capacidade de aprender continuamente, especialmente sobre relacionamento humano, é fundamental em um mundo em constante transformação. Essa disposição é fundamental para a performance em todos os campos de trabalho. O Projeto Aristóteles do Google (saiba mais na próxima página) demonstrou que são as pessoas e qualidade das suas relações que fazem a diferença para os times de alta performance.



Colaboração

A colaboração é essencial para gerar soluções inovadoras para desafios complexos. Unir esforços e compartilhar conhecimentos, é a única forma de resolver os problemas que o nosso tempo nos propõe, como indivíduos, times e organizações. Um exemplo recente disso foi a intensa colaboração entre as empresas e governos para o desenvolvimento de vacinas para covid-19. Essa troca de saberes estimula a criatividade, a antecipação de tendências e a proposição de abordagens abrangentes. Cada vez mais valorizada em um mundo em constante evolução, a disposição para integrar conhecimentos permite lidar eficazmente com desafios multifacetados.

Desenvolver essas habilidades não só nos torna mais adaptáveis às mudanças, mas também nos permite contribuir de forma mais significativa para a solução de problemas globais e o avanço de nossas organizações.



Os ambientes nas empresas precisam ser repensados!



PRECISAMOS MESMO FALAR SOBRE SEGURANÇA PSICOLÓGICA?

A segurança psicológica é um componente essencial para fomentar a inovação, a colaboração e o aprendizado contínuo nas organizações. Ela se manifesta em quatro dimensões principais:

- **Segurança em se expressar:** ambiente onde os membros da equipe se sentem confortáveis para compartilhar ideias e opiniões sem medo de retaliação ou ridicularização.
- **Segurança em pertencer:** cultura inclusiva onde todos se sentem valorizados e respeitados, independentemente de suas diferenças.
- **Segurança em interagir:** atmosfera que encoraja a colaboração aberta e o feedback construtivo entre colegas e níveis hierárquicos.
- **Segurança em aprender:** ambiente que valoriza o crescimento, permite erros como parte do processo de aprendizagem e incentiva a experimentação.

É importante notar que segurança psicológica não significa ausência de desafios ou responsabilidades. Pelo contrário, ela cria um ambiente onde os indivíduos se sentem seguros para assumir riscos calculados, enfrentar desafios e buscar a excelência. Líderes desempenham um papel crucial na criação e manutenção desse ambiente de segurança psicológica.

O Projeto Aristóteles, conduzido pelo Google, foi uma iniciativa abrangente destinada a entender o que faz uma equipe ser eficaz. Entre 2012 e 2014, o Google estudou centenas de suas próprias equipes para identificar as características que diferenciam as equipes de alta performance das demais. Os resultados do Projeto Aristóteles destacaram a confiança como um dos fatores mais críticos para a eficácia da equipe.

[INDICAÇÃO DE TEXTO](#)

sobre o projeto Aristóteles

A confiança tem valor na construção da segurança!

A CONFIANÇA NAS EMPRESAS



A confiança é um elemento fundamental para o sucesso das organizações modernas. O neurocientista norte americano Paul Zak, reconhecido mundialmente por estudar o tema, no seu livro *The Trust Factor* (2019) traz que empresas com altos níveis de confiança apresentam resultados impressionantes:

74% menos estresse

106% mais energia

50% mais produtividade

76% mais engajamento

Para construir essa confiança, Zak identifica oito fatores-chave, representados pelo acrônimo **OXYTOCIN***:



*Conhecido como o hormônio do amor, a ocitocina, junto de outros neurotransmissores, reduz níveis de ansiedade e estresse nas interações sociais, além de estar relacionada ao desenvolvimento de confiança, generosidade e empatia.

Saiba mais:



Compreender o erro como parte do processo de aprendizagem é fundamental!

The Trust Factor: The Secret of High-Performing Companies | Presented by Dr. Paul J. Zak



A CULTURA DO ERRO COMO REFINAMENTO COMPORTAMENTAL

Adotar uma cultura que percebe o erro como parte integral do processo de aprendizagem e inovação é fundamental para o crescimento organizacional. Esta abordagem traz benefícios significativos:

- **Aumento de repertório:** erros proporcionam experiências valiosas que expandem nosso conhecimento e habilidades.
- **Diminuição do estresse:** há a troca da percepção de ameaça pela percepção de oportunidade e potência.
- **Fornecimento de parâmetros:** erros ajudam a estabelecer limites e diretrizes para futuras ações, refinando nossos modelos mentais.
- **Filtragem de erros:** a análise de erros passados nos permite evitar repeti-los, otimizando processos futuros.

Para implementar efetivamente uma cultura do erro, é necessário criar um ambiente onde as pessoas se sintam seguras para experimentar, falhar e aprender. Isso inclui celebrar não apenas os sucessos, mas também as lições aprendidas com os fracassos. Líderes devem modelar esse comportamento, por exemplo, compartilhando abertamente seus próprios erros e as lições extraídas deles.

Podemos ser indivíduos, times e organizações melhores!





LEITURA DA ILUMNE: PREPARANDO-SE PARA O FUTURO

À medida que navegamos pelo superciclo tecnológico e enfrentamos desafios globais sem precedentes, o desenvolvimento de habilidades humanas torna-se mais necessário do que nunca. As organizações e indivíduos que prosperarão neste novo cenário serão aqueles que:

1. **Cultivam a adaptabilidade:** desenvolvem a capacidade de aprender continuamente e se ajustar rapidamente às mudanças.
2. **Fomentam a colaboração:** criam ambientes de confiança e segurança psicológica que promovem a inovação e o trabalho em equipe.
3. **Abraçam a complexidade:** utilizam o pensamento sistêmico para abordar problemas complexos e interconectados.
4. **Priorizam o bem-estar:** reconhecem a importância do equilíbrio entre vida profissional e pessoal, saúde mental e física.
5. **Lideram com propósito:** alinham ações com valores e objetivos maiores, inspirando outros a fazer o mesmo.

Ao investir no desenvolvimento destas habilidades humanas, podemos não apenas sobreviver, mas prosperar nos tempos de transformação que se avizinham. O futuro do trabalho será moldado por aqueles que conseguem combinar o melhor da tecnologia com as qualidades únicas que nos tornam humanos.

Desejamos muito sucesso!

Equipe Ilumne





INSPIRING BRAINS
Illumne

**VAMOS MANTER AS
CONEXÕES!**

 (11) 95555-5158

 comercial@illumne.com.br

 [company/illumne](https://www.linkedin.com/company/illumne)

 [@illumne_consultoria](https://www.instagram.com/illumne_consultoria)

illumne.com.br