



CRAD

**empresa
auto
gerenciável**

empresautogerenciável2019 ® | Todos os direitos reservados

EAG®

As pessoas não alcançam os objetivos ou travam diante da adversidade por conta de crenças irracionais. A crença irracional pode ser derrotada por questionamento repetitivo.

Então se para cada desafio ou adversidade que você tiver, você questionar seus pensamentos pensando no Estilo Explanatório, usando a técnica do PRE:

P

Pare - Respire, dê um tempo.

R

Reflita - Pense no Estilo Explanatório e veja se você não está sendo pessimista em algum aspecto.

E

Escolha - Escolha confrontar cada pensamento, sobre cada perspectiva, elimine os “sempre”, “tudo”, “nada”, “ninguém”, etc.

Se você criar o hábito de fazer isso, com o tempo, você dissolve todas as crenças irracionais e sua vida vai ser muito melhor.

Sintomas de indivíduos/ empresas derrotados pelas adversidades:

- Tendência a culpar algo ou alguém;
- Reclamar, lamuriar;
- Evitar assumir responsabilidades;
- Ter aversão ao risco;
- Apresentar resistência a mudança;
- Vitimização;
- Sensação coletiva de impotência e estagnação.

O que é Quociente de Adversidade?

Tal como o QI (Quociente de Inteligência) o QA também é medido. Só que a diferença é que o QA você desenvolve, seu QI é nato. O QA é um medidor de como você responde às adversidades. Quanto mais resiliente você for, mais alto o seu QA.

Estudos mostram que pessoas com QA alto têm maiores chances de sucesso. Por exemplo, QA de executivos de maior desempenho chega em até 17 pontos mais alto que de outros executivos. Um processo de Coaching pode aumentar o QA de uma pessoa, na média, em até 20%.

Estudos internacionais identificaram índice de QA superior para empresários por carregarem características como inovação, tomada de riscos, pensamento de possibilidades em relação a média internacional (147,5).

Estilo Explanatório

Estilo Explanatório é a sua maneira habitual de explicar para si mesmo os acontecimentos da sua vida, sejam eles bons ou maus. Não é só o que você fala, mas também o que você pensa. Existem 03 dimensões para o estilo explanatório: Permanência, Propagação e Personalização.

Permanência: Duradoura ou tem prazo definido

As pessoas que desistem facilmente ou que possuem QA Baixo acreditam que as causas dos maus acontecimentos que ocorrem em suas vidas são permanentes, persistem e que afetam tudo o que fazem. As que não desistem e possuem o QA Alto acreditam que as causas dos infortúnios são passageiras.

Pessimistas

- Estou liquidado;
- Os regimes nunca funcionam;
- Você sempre resmunga;
- O patrão é um F.D.P;
- Você nunca fala comigo;

Otimistas

- Estou exausto;
- Os regimes não funcionam quando você come errado;
- Você resmunga quando não limpo meu quarto;
- O patrão está de mau humor;
- Você não tem falado comigo ultimamente.

Se você pensa sobre os reveses ou infortúnios em termos de “sempres e nuncas”, você tem um estilo permanente pessimista. Se pensa em termos de “às vezes e ultimamente”, se você atribui os reveses a condições transitórias, você tem um estilo otimista.

Os reveses fazem com que qualquer um fique pelo menos momentaneamente desamparado. É como um soco no estômago, dói mas a dor passa – para algumas pessoas quase que instantaneamente – esses são os resilientes ou otimistas. Para as outras, a dor permanece, ela ferve, corrói e acaba se transformando em rancor, esses são os pessimistas e pouco resilientes, com QA baixo. Esse último grupo se entrega ao desamparo durante dias e até meses, mesmo diante de pequenos contratemplos. Esses são capazes de nunca se recuperarem de grandes reveses.

O estilo otimista de explicar os bons acontecimentos é justamente o oposto do de explicar os maus acontecimentos. As pessoas que acreditam que os bons acontecimentos tem causas permanentes são mais otimistas do que as que acreditam que elas tem causas temporárias.

Pessimistas

- É o meu dia de sorte;
- Faço força;
- O meu adversário cansou.

Otimistas

- Tenho sempre sorte;
- Sou talentoso;
- Meu adversário é ruim.

As pessoas otimistas explicam os bons eventos a si mesmas em termos de causas permanentes: características, habilidades, “sempres”. Os pessimistas denominam os bons eventos como causas transitórias de: estados de espírito, esforço, “às vezes”.

As pessoas que acreditam que os bons acontecimentos têm causas permanentes esforçam-se ainda mais depois de terem sido bem sucedidas. As que atribuem razões temporárias aos bons acontecimentos podem desistir depois de serem bem sucedidas, acreditando que o sucesso tenha sido uma casualidade.

Propagação: O específico contra o universal

A permanência tem a ver com o tempo. A abrangência tem a ver com o espaço. Algumas pessoas são capazes de arquivar seus problemas e continuar tocando a vida mesmo quando um de seus aspectos importantes (como por exemplo, trabalho ou relacionamento amoroso) esteja em crise. Outros se descabelam por qualquer coisa, dramatizam. Quando um fio de suas vidas cedem, lá se vai todo o tecido.

Trocando em miúdos: as pessoas que dão explicações universais para seus insucessos desistem de tudo quando ocorre um revés numa determinada área. As pessoas que dão explicações específicas podem se sentir desamparadas naquele segmento de suas vidas, o que não as impede, entretanto, de cuidar corajosamente dos demais.

Eis aqui alguns exemplos de explicações universais e específicas de maus acontecimentos:

Pessimistas

- Todos os professores são injustos;
- Eu sou repulsiva;
- Os livros são inúteis.

Otimistas

- O professor de matemática foi injusto;
- Eu sou repulsiva para ele;
- Este livro é inútil.

O estilo otimista para bons acontecimentos é o oposto do mesmo para maus acontecimentos. O otimista acredita que os maus acontecimentos têm causas específicas, ao passo que os bons acontecimentos favorecerão tudo o que fizer. O pessimista acredita que os bons acontecimentos possuem causas que os bons acontecimentos são causados por fatores específicos.

Pessimistas

- Sou bom em matemática;
- Meu corretor conhece ações de petróleo;
- Fui charmoso com ela.

Otimistas

- Sou bom;
- Meu corretor conhece Wall Street;
- Fui charmoso.

Personalização: Interna contra Externa - O que a pessoa fala sobre si mesmo

Um QA baixo deriva geralmente de um estilo interiorizado com relação aos maus acontecimentos.

Pessimistas

- Sou burro;
- Não sou bom jogador de pôquer;
- Sou inseguro.

Otimistas

- Você é burro;
- Não tive sorte no pôquer;
- Cresci na pobreza.

As pessoas com QA alto explicam os bons eventos de maneira oposta ao usado para os maus acontecimentos.

Pessimistas

- Um golpe de sorte;
- A habilidade dos meus colegas.

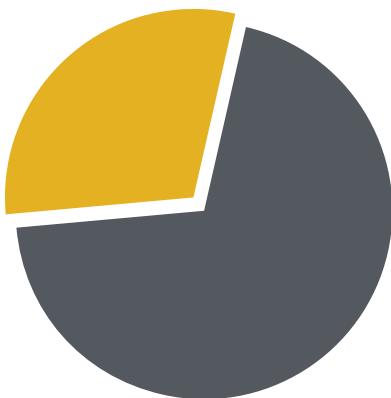
Otimistas

- Posso tirar partido da sorte;
- Minha habilidade.

A regra dos 3/3

A regra dos 3/3 define que o que acontece na sua vida, existem três fatores que determinam o resultado da situação para uma empresa, pode ser sua empresa, seus concorrentes e o mercado. Sendo assim, podemos dividir a regra em 3/3:

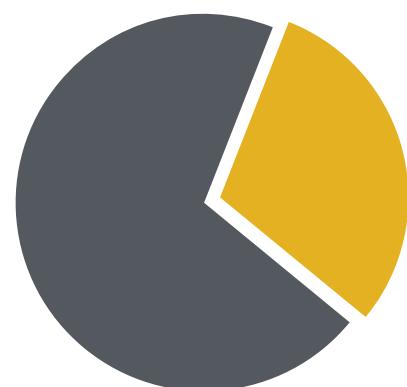
→ **1/3 - Você**



→ **1/3 - Os outros**



→ **1/3 - O ambiente**

**CRAD**

O CRAD é uma estratégia usada para você desenvolver a sua resiliência, mediante um desafio ou adversidade. Ele é um acrônimo para:

C Controle

R Responsabilidade

A Alcance

D Duração

CRAD - Primeiro passo

Diante de um desafio ou adversidade como você avalia seus pensamentos sobre esses aspectos:

- C** Quanto controle estou sentindo ou demonstrando ter agora?
- R** Até que ponto estou avançando ou recuando diante da situação?
- A** Que dimensão estou dando a isso? Até onde estou deixando que chegue?
- D** Quanto tempo acho que levará? Até que ponto estou deixando que a adversidade se arraste?

Entendendo a diferença dos CRAD para QA Alto e para QA Baixo

Controle - QA ALTO

Divide o problema em partes. Entende a responsabilidade do seu 1/3, por isso foca no que pode controlar e no que pode influenciar. Acredita que pode influenciar uma situação positivamente.

Controle - QA BAIXO

Não consegue dividir em partes. Só consegue ver o problema, então tende a focar no que não tem controle. Por isso responde como se tivesse pouco ou nenhum controle. É possível que desenvolva a vitimização aprendida. Este perfil tem fortes tendências a desistir.

Responsabilidade - QA ALTO

Assume 100% da responsabilidade do seu 1/3. Independente de quem causou o problema, qual parte eu sou responsável por resolver? Como eu posso resolver? O foco é em soluções ao invés de buscar culpados. Tem agilidade e confia nos resultados possíveis.

Responsabilidade - QA BAIXO

Lida com culpa ou procura alguém para por a culpa ou se vitimiza pelo acontecido. Foca no culpado ao invés de focar na solução. Este perfil tem fortes tendências a se defender e proteger.

Alcance - QA ALTO

Limita o tamanho do problema. Vê o tamanho real do problema e acredita que sempre há uma solução. Compartimenta os desafios.

Alcance - QA BAIXO

Tende achar que o problema é enorme, que é uma tragédia. Afeta todas as áreas da vida. Sente que a pressão é mais do que pode suportar. Faz pequenas dificuldades parecerem maiores.

Duração - QA ALTO

Enxerga o fim do problema. Sabe que é limitado. Estabelece planos de ação e metas e age para terminar logo com o problema. Enxerga além dos problemas e vê oportunidades para superar os desafios.

Duração - QA BAIXO

Dá uma dimensão muito grande para o problema, então o problema não tem fim, não acaba nunca. Cinismo e sarcasmo substituem a esperança.

Perguntas para fazer o seu CRAD

C > Quais coisas estão fora do seu controle?
 > Que coisas a maioria das pessoas consideram que estão fora do seu controle? (liste todas as respostas possíveis)
 > De todas essas coisas, quais se encontram totalmente fora da sua influência?
 > Das coisas que posso influenciar nessa situação, quais as duas mais importantes? (circule-as)

R > Onde e como posso me antecipar para gerar uma mudança positiva e imediata nessa situação? (liste o máximo de respostas possíveis)

A > Qual é a pior coisa que poderia acontecer?
 > Pensando de maneira mais ousada, qual é a melhor coisa que poderia acontecer (se eu superar essa situação)?
 > O que posso fazer para minimizar as possíveis consequências negativas dessa situação? (faça uma lista)
 > O que posso fazer para maximizar as possíveis consequências positivas dessa situação? (faça uma lista)
 *só de levantar os possíveis aspectos positivos das adversidades, você provavelmente estará a frente da maioria das pessoas.

D > Que efeito eu quero que essa adversidade tenha sobre minha vida no futuro? (descreva em detalhes)
 > O que posso fazer para obter esse resultado da maneira mais rápida e completa possível? (faça uma lista e determine prazos)

Feito isso, faça uma plano de ação para colocar em prática os cenários que foram levantados!

CONTROLE

Quais coisas estão no meu controle:

Quais coisas estão fora do meu controle:

De todas essas coisas, quais se encontram totalmente fora da minha influência?

Das coisas que eu posso influenciar nessa situação quais são as duas mais importantes?

RESPONSABILIZAÇÃO

Onde e como eu posso me antecipar para gerar uma mudança positiva e imediata nessa situação?

ALCANCE

Qual a pior coisa que poderia acontecer?

Pensando de maneira ousada, qual a melhor coisa que pode acontecer?

O que posso fazer para amenizar as possíveis consequências negativas dessa situação?

O que posso fazer para maximizar as possíveis consequências positivas dessa situação?

DURAÇÃO

Que efeito eu quero que essa adversidade tenha sobre minha vida no futuro?

O que posso fazer para obter esse resultado da maneira mais rápida possível?

FUNIL DA AÇÃO

Qual ação realizar primeiro?

Qual o obstáculo mais provável?

Como lidar com isso?

Se a primeira ação fracassar ou não alcançar totalmente o objetivo, o que fazer então?

FUNIL DE AÇÃO

- Qual ação realizar primeiro?
- Quando agir?
- Como pôr em prática?

- Qual o obstáculo mais provável?
- Como lidar com ele?

- Se a primeira ação fracassar ou não alcançar totalmente o objetivo, o que fazer então?
- Quando?
- Como?

Introdução

Quantos eventos adversos você enfrenta no seu dia a dia?

Você está sendo consumido por esses eventos ou você aproveita a oportunidade para ter um desempenho mais forte?

Dr. Stoltz desenvolveu O Quociente de Adversidade (QA) para testar o padrão inconsciente de como as pessoas respondem a adversidade, e mostrar como aumentá-lo e, assim, ajudar os indivíduos tornarem-se valiosos no trabalho.

Resposta por Perfil de Adversidade

Imagine os seguintes eventos como se eles estivessem acontecendo agora. Em seguida, selecione o número que representa a sua resposta para cada uma das perguntas relacionadas.

Imagine os seguintes eventos como se eles estivessem acontecendo agora. Em seguida, selecione o número que representa a sua resposta para cada uma das perguntas relacionadas.			Assinale com um "X":					
			1	2	3	4	5	
1	Você sofre um revés financeiro.	Até que ponto você pode influenciar esta situação?	Não muito					Completamente
2	Você foi preterido (rejeitado) para uma promoção ou por um cliente.	Até que ponto você se sente responsável por melhorar a	Não muito responsável					Completamente responsável
3	Você é criticado por um grande projeto que você acabou de finalizar.	A consequência dessa situação irá:	afetar todos os aspectos da sua vida					limitar-se a esta situação
4	Você accidentalmente deletou um e-mail importante.	A consequência dessa situação irá:	durar para sempre					passar rápido
5	O projeto de alta prioridade que você está trabalhando foi cancelado.	A consequência dessa situação irá:	afetar todos os aspectos da sua vida					limitar-se a esta situação
6	Alguém que você respeita ignora sua tentativa de discutir uma questão	Até que ponto você se sente responsável por melhorar a	Não muito responsável					Completamente responsável
7	Pessoas são desfavoráveis em relação as suas ideias.	Até que ponto você pode influenciar esta situação?	Não muito					Muito
8	Você é incapaz de tirar longas férias.	A consequência dessa situação irá:	durar para sempre					passar rápido
9	Você violou seus valores para conseguir algo que você considera importante.	A consequência dessa situação irá:	afetar todos os aspectos da sua vida					limitar-se a esta situação
10	Depois de muito esforço, você não conseguiu encontrar um documento	A consequência dessa situação irá:	durar para sempre					passar rápido
11	Seu local de trabalho é insatisfatório.	Até que ponto você se sente responsável por melhorar a	Não muito responsável					Completamente responsável
12	Você perdeu aquele compromisso que você estava aguardando por tantos anos.	A consequência dessa situação irá:	afetar todos os aspectos da sua vida					limitar-se a esta situação
13	Suas obrigações pessoais e profissionais não estão em equilíbrio.	Até que ponto você pode influenciar esta situação?	Não muito					Completamente
14	Você nunca acha que tem dinheiro suficiente.	A consequência dessa situação irá:	durar para sempre					passar rápido
15	Você não acha que está se exercitando regularmente como deveria.	Até que ponto você pode influenciar esta situação?	Não muito					Completamente
16	Sua Organização não está atingindo resultados.	Até que ponto você se sente responsável por melhorar a	Não muito responsável					Completamente responsável
17	Seu computador quebrou pela terceira vez essa semana.	Até que ponto você pode influenciar esta situação?	Não muito					Completamente
18	A reunião que você está é completamente uma perda de tempo.	Até que ponto você se sente responsável por melhorar a	Não muito responsável					Completamente responsável
19	Você perdeu algo de muita importância para você.	A consequência dessa situação irá:	durar para sempre					passar rápido
20	Seu chefe é inflexível com suas decisões.	A consequência dessa situação irá:	afetar todos os aspectos da sua vida					limitar-se a esta situação

Rápida mensura do seu QA**Classificação**

Sua resposta QA é composta por quatro dimensões essenciais. Compreendê-las é o primeiro passo para melhorar a sua resposta à adversidade, expandindo sua capacidade e, em última análise, aumentar o seu QA global.

Seu perfil:

C	R	A	D
1.	2.	3.	4.
7.	6.	5.	8.
13.	11.	9.	10.
15.	16.	12.	14.
17.	18.	20.	19.
Total C =	Total R =	Total A =	Total D =
$\text{Total (C + R + A + D) * 2 = Pontuação QA = 118}$			

A pontuação média ARP é 147,5. Qual é a sua pontuação? Quanto maior, melhor.

Agora, olhe para o seu **CRAD** e determine quais aspectos do QA você precisa para melhorar.

C = Controle (Até que ponto você pode influenciar a situação?)

R = Responsabilidade (Até que ponto você mantém-se responsável por melhorar esta situação?)

A = Alcance (Até que ponto as consequências desta situação chega em outra área do seu trabalho ou vida?)

D = Duração (Quanto tempo as consequências desta situação vai durar?)

Explicação do seu índice QA

Alto QA (178 - 200) - Você está entre a elite que enfrenta e supera adversidades de todas as magnitudes todos os dias.

Moderadamente alto QA (161 - 177) - Você provavelmente é resiliente e persevera quando os problemas são confrontados com mais desafios.

Moderado QA (135 - 160) - A maioria das pessoas se enquadram nessa faixa. Você provavelmente sabe lidar com muitas dificuldades. No entanto, quando as adversidades pesam você fica cansado e desanimado.

Moderadamente baixo (118 - 134) - Você pode lidar com alguns contratemplos relativamente bem. No entanto, como o mundo se torna cada vez mais complexo, caótico e desafiador, você pode começar a sentir muitas dificuldades

Baixo QA (117 - menor) - Não se desespere! Ele simplesmente explica porque sua vida pode parecer tão esmagadora e difícil às vezes. Ele também fornece um ponto de partida firme para melhorar o seu QA.



