

Para saber mais: Teste: Harmonize sua vida em 4 círculos

Nesta seção você conhecerá as características deste teste e como ele pode ajudar você a se conhecer melhor. Convidamos a fazê-lo.

Como exemplo, apresentaremos o teste que o Paulo fez durante sua jornada.

Importante:

Esse teste é gratuito e é fornecido por um link externo, não sendo do controle da plataforma Alura sua disponibilidade.

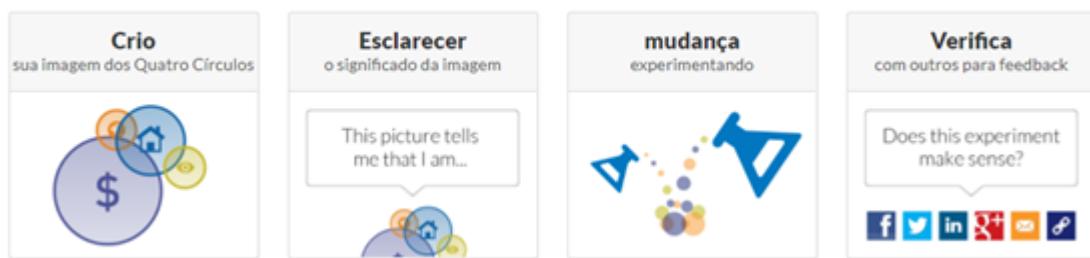
O que é o teste dos 4 círculos?

O teste Four Circles ou 4 Círculos foi desenvolvido pelo Profº Stew Friedman que atua na Wharton School desde 1984. Ele também é autor do Livro “Liderança total: seja um líder melhor, tenha uma vida mais rica” de onde provém esse exercício.

É um exercício que tem como objetivo, por meio de uma construção visual, melhorar o desempenho nas 4 esferas: trabalho, casa, comunicado e pessoal.

Você terá a oportunidade de acompanhar Paulo, que além de avaliar o desempenho nestas esferas, têm a possibilidade de compartilhar e pedir conselhos, já que a ferramenta permite o compartilhamento.

Como funciona



Passo a passo do nosso colega Paulo

1º Passo

Acesse este link (<https://www.myfourcircles.com/>).

The screenshot shows the homepage of myfourcircles.com. At the top, there's a navigation bar with links for 'Aprenda sobre liderança total', 'Nossos livros', and 'Contate-Nos'. Below the header, a large orange banner says 'TOTAL LEADERSHIP' with a circular logo. The main content area has a heading 'Bem-vindo ao Four Circles!' and a paragraph about the Four Circles exercise. A blue button labeled 'Comece agora' is visible. To the right, a login form is displayed with a message 'Você foi desconectado.' and fields for 'Login' and 'Senha'. A 'Conecte-se' button and a 'Perdeu sua senha?' link are also present.

Como funciona



2º Passo

Paulo criará seu cadastro:

The screenshot shows a web browser window with the URL myfourcircles.com/signup. The page has a header with the 'TOTAL LEADERSHIP' logo and navigation links for 'Aprenda sobre liderança total', 'Nossos livros', and 'Contate-Nos'. There are also links for 'Conecte-se' and 'Participe e componha o seu'. The main content area features a heading 'Crie a sua conta aqui' and a sub-instruction 'Por favor, insira suas informações abaixo para criar sua conta.' Below this are four input fields labeled 'First Name', 'Last Name', 'Email', and a password field containing '*****'. A blue button labeled 'Inscrirer-se' is at the bottom, and a link 'Política de Privacidade' is at the very bottom.

3º Passo

Após o preenchimento, Paulo está sendo conduzido para uma tela onde encontrará instruções sobre o exercício. Ele clicará no botão azul “Crie seus primeiros quatro círculos”.

Dica importante: o site está em inglês. Para traduzir para o português use a mesma dica vista durante nossas aulas e clique com o botão direito do mouse, em cima da tela, escolhendo a opção: traduzir para o português.

Bem-vindo ao Four Circles!

Para começar, clique no botão abaixo para compor seus primeiros Quatro Círculos. Depois de fazer isso, você poderá compartilhar seus Quatro Círculos com outras pessoas, pedir seus comentários e, em seguida, compor e compartilhar um novo Quatro Círculos sempre que quiser.

[Crie seus primeiros quatro círculos](#)

Dê-nos a sua opinião.

Para Justin Broglie, 1989-2014.

© Total Leadership 2020

4º Passo

Nesse passo leremos com Paulo algumas instruções sobre como tirar o máximo proveito deste exercício.

Componha Seus Quatro Círculos

Introdução

Four Circles ajuda a melhorar o desempenho em todas as partes (ou domínios) de sua vida - trabalho, casa, comunidade e eu (mente, corpo e espírito) - criando valor mútuo entre eles. Você ilustra e discute como os quatro domínios afetam uns aos outros e, em seguida, convida as pessoas a fornecerem ideias práticas sobre o que você pode fazer para melhorar as coisas.

Para compor seus Quatro Círculos, primeiro crie uma imagem dos quatro domínios que mostre (a) o quanto importante cada um é para você e (b) se eles estão em harmonia ou conflito. Em seguida, escreva um texto para esclarecer o que a imagem significa; o que é importante e como as diferentes partes afetam umas às outras. Em seguida, gere ideias para mudanças que você pode fazer para aproximar os quatro domínios e tornar as coisas melhores em todos eles. Por fim, verifique com outras pessoas o feedback que o ajudará a trazer suas ideias para a realidade prática de sua vida cotidiana.

Você pode manter estes Quatro Círculos completamente privados, não compartilhando-o link com ninguém. Observe, no entanto, que depois de compartilhar o link, seus Quatro Círculos podem ser vistos por qualquer pessoa com acesso a esse link.

Quais são os quatro domínios da vida?

Definir seus quatro-domínios é totalmente subjetivo, diferente para cada pessoa. Pense neles da maneira que fizer mais sentido para você. Aqui vão algumas dicas para você começar:



Trabalhos

Para a maioria das pessoas, este domínio é o seu trabalho: o que você faz para viver ou, se estiver entre empregos, o que pretende fazer a seguir. Se você estiver na escola, considere a escola como parte de seu domínio profissional. Você pode incluir aqui uma grande variedade de coisas que você faz como parte de sua carreira.



Casa

O domínio da casa, ou família, pode incluir as pessoas (ou animais) com quem você mora, sua família de origem (pais, irmãos e outros) ou sua família de criação (cônjuge, parceiro, outra pessoa importante, filhos e outros).



Comunidade

Comunidade pode significar amigos, vizinhos, grupos sociais, instituições religiosas, atividades de caridade, comitês políticos, participação em organizações sem fins lucrativos ou qualquer coisa que tenha impacto sobre o mundo além de seu trabalho e sua família.



Auto

O domínio do eu privado inclui sua saúde física e emocional, crescimento intelectual e pessoal, lazer e espiritualidade.

Como criar sua imagem dos Quatro Círculos

Há duas escolhas a serem feitas ao pensar sobre o padrão de seus Quatro Círculos: a importância relativa e a compatibilidade de seus quatro domínios.

Importância = tamanho dos círculos

Considere a importância relativa de cada área de sua vida. Use os botões mais / menos ou aperte e aplique zoom para atribuir uma porcentagem a cada um, de modo que todos totalizem 100%. Se você dá tanta importância ao seu trabalho quanto às outras três áreas de sua vida combinadas, coloque "50%" em Trabalho e divida os 50% restantes entre as outras três. Se, como outro exemplo, todos os quatro domínios são de igual importância, coloque 25% para cada um. O tamanho de cada círculo se expande ou se contraí de acordo com o valor que você atribui a ele. Não há resposta certa ou errada neste exercício; e você obterá maiores resultados se for sincero sobre seus valores reais.



Compatibilidade = localização dos círculos

Clique e arraste, ou pressione e segure e arraste, seus círculos para indicar se eles estão em harmonia uns com os outros. O quanto eles se sobrepõem ou não mostra sua estimativa de quão compatíveis ou incompatíveis os domínios são entre si. A harmonia completa entre qualquer dois domínios - que existe quando os objetivos em um domínio, e sua maneira de alcançá-los, se encaixam perfeitamente com o outro domínio - é representada pela sobreposição completa dos dois círculos desses domínios. Incompatibilidade completa, ou conflito, é quando suas ações e seus resultados em uma são antagônicas ao outro, mostrado por círculos que não têm nenhuma sobreposição.

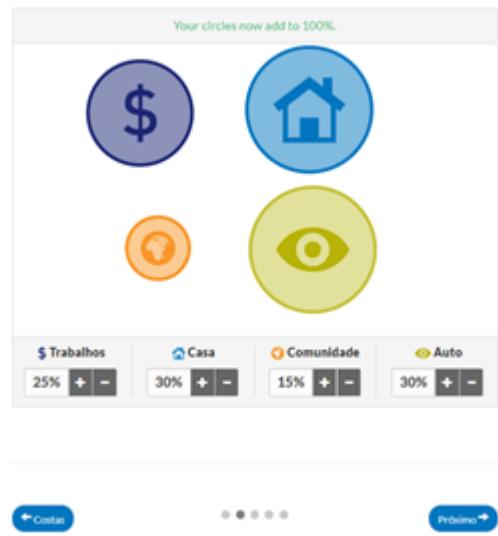


• • • •

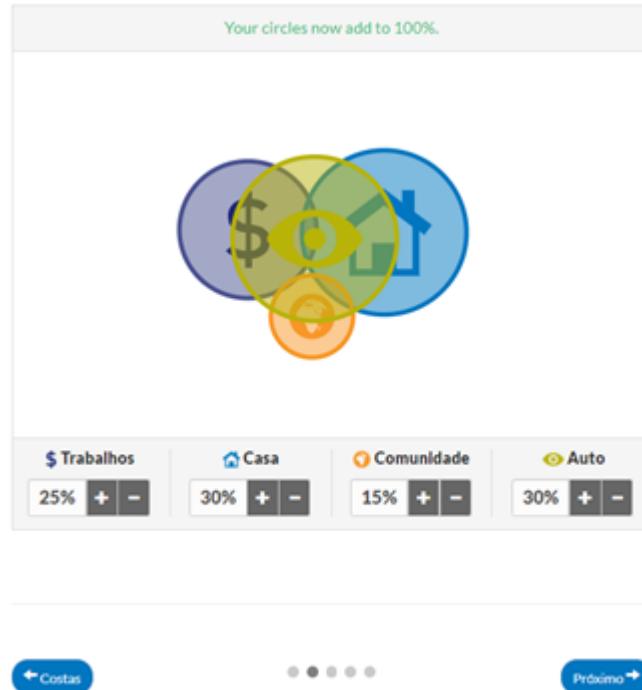
[Próximo](#)

5º Passo

É o momento de o Paulo avaliar suas esferas. Neste caso ele interpretará a luz de suas prioridades para dar um peso a cada uma delas. Vamos observar?



Paulo conferiu a esfera “Auto”, ou seja, seu eu pessoal o percentual mais alto de prioridade, porque entende que ele rege todos os outros. A casa e o trabalho, embora tenham pesos emocionais diferentes, possuem propriedades muito semelhantes, por isso por pesos próximos, contudo ainda dando prioridade a família. Por último, a comunidade, com a qual lidamos todos os dias, é de suma importância.



Por fim, ele fez um exercício sobre como elas se conectam entre si. E buscou colocar o “Auto” conectando todas as outras esferas e o quanto cada uma interfere.

na esfera central.

6º Passo

Paulo terá total liberdade para comentar no campo “Esclareça o significado da imagem”, trazendo seus pensamentos, prioridades, dúvidas, ou seja, o que vier à cabeça. Até porque, ele poderá abrir esse exercício e mudar o que está escrito a qualquer momento.

E se ele ainda buscar dicas sobre o que escrever, basta clicar no item “Veja como fazer”.

Vamos ver o que ele escreveu?!

Esclareça o significado da imagem

Descreva o que a imagem dos Quatro Círculos diz sobre os quatro domínios da sua vida. Inclua seus pensamentos sobre a importância deles para você agora e como eles se relacionam - onde há harmonia e onde há conflito. Clique em “Voltar” para ver sua foto enquanto escreve. Não se preocupe, seu texto nesta página será salvo.

The screenshot shows a user interface for a self-assessment exercise. At the top, there is a button labeled 'Veja como fazer' (See how to do it) with a dropdown arrow. Below this is a text input field containing two paragraphs of handwritten text:

Pensamentos:
Adoro meu trabalho, contudo preciso desenvolver hábitos que promovam melhoria na minha saúde mental e que isso impacte em minha liderança.
Minha família é fundamental e meu pilar.

Onde preciso me dedicar mais?
Rotina profissional / Hábitos mentais que me fortaleçam / Atividade física / Dedicar tempo a família.

At the bottom of the interface, there are navigation buttons: 'Costas' with a left arrow, a series of five small circular dots indicating steps, and 'Próximo' with a right arrow.

7º Passo

Esse é o momento em que Paulo está pensando em como introduzir coisas pequenas ou grandes, não importa. O importante é colocar no papel e depois praticar e experimentar.

Mude experimentando

O objetivo da Liderança Total é melhorar o desempenho em todas as partes da vida, encontrando valor mútuo entre elas. Anote ideias para qualquer coisa, pequena ou grande, você pode realisticamente tentar fazer isso agora; para criar maior harmonia e tornar as coisas melhores no trabalho, em casa, na comunidade e para você mesmo.

[Veja como fazer](#)

Trabalho: promover encontros quinzenais com minha equipe para compartilharmos nossas prioridades, todas as estrelas.

Família: como minha filha adora jogos, vou pesquisar alguns e construirmos juntos.

Casa: Adoro fazer exercícios com bola de Yoga. Minha lombada sempre fica melhor.

Comunidade: vou pesquisar que tipo de ações eu posso fazer, conteúdo que ocupe pouco tempo.

[Costas](#)

• • • •

[Próximo](#)

8º Passo

Esse é o passo onde poderá buscar a opinião de pessoas em quem confia e compartilhe o link para que possam fazer sugestões.

Verifique com outras pessoas o feedback

Verificar com outras pessoas pode ajudá-lo a obter suporte para melhorar o desempenho em todas as partes de sua vida. Escreva uma nota curta - que você pode enviar por e-mail ou transmitir através da mídia social - pedindo conselhos específicos sobre o significado da imagem dos quatro círculos e sobre suas ideias para ações que você pode tomar. Deixe as pessoas saberem como podem ajudá-lo a colocar em prática essas ideias.

Você pode manter estes Quatro Círculos completamente privados, não compartilhando o link com ninguém. Observe, no entanto, que depois de compartilhar o link, seus Quatro Círculos podem ser vistos por qualquer pessoa com acesso a esse link.

Olá, tudo bem?

Antes de mais nada, quero te agradecer por separar um tempinho para me dar sugestões sobre como melhorar as 4 esferas (trabalho, casa e comunidade).

Também te convido a fazer esse exercício:

Vou te trazer alguns tópicos. Fique à vontade para preencher todos ou uns deles.

Tópicos: Trabalho / Autoconhecimento / Comunidade / Casinha.

[Costas](#)

• • • •

[Enviar](#)

E, inclusive, Paulo aproveitará para sugerir o mesmo exercício para colegas gestores e para sua equipe.

9º Passo

Após receber sugestões de pessoas, escolhidas por Paulo, ele terá como lição de casa analisar e experimentá-las.

Paulo se permitiu com esse exercício refletir, ver através de uma ferramenta visual o resultado dessa reflexão, como também buscar outras perspectivas com pessoas de sua confiança.