



### **CONFIA OU NÃO CONFIA?**

Quando no passado iniciou uma relação com alguém ou mesmo quando conheceu um novo colega ou amiga, partiu do princípio da confiança ou da desconfiança? Como se define a si próprio/a? Uma pessoa que confia até prova em contrário ou uma pessoa que desconfia até „ver“ o que acontece? Qual é a sua estratégia para lidar com outras pessoas no que diz respeito a confiança?



Confiar de acordo com a definição no dicionário Priberam online, é „Entregar (alguma coisa) a alguém sem receio de a perder ou de sofrer dano, é também ter confiança, ter fé, ter esperança e acreditar.“

Desta forma, ao focarmos nas relações interpessoais, podemos verificar que confiar é um acto de entrega de si próprio a alguém sem medo ou receio. Para essa entrega o ser humano procura provas, as quais serão validadas através da observação de comportamentos, obtenção de informações e experiências com o outro. Esse conjunto de provas nos conduzirá a confiar ou não. Para experimentar por si próprio/a quais são as bases que o levam a confiar e desconfiar, convido a

realizar o seguinte exercício ..

(CONTINUAÇÃO...)

1. Feche os olhos e recorde-se de um momento em que acreditou ou confiou em alguém. Verifique qual era a sua idade? Quais foram as "provas" apresentadas para confiar nessa pessoa? (exemplo, talvez a forma como o outro comunicou consigo ou alguma atitude que considerou positiva, etc..) Porque acreditou nessa pessoa?
2. Anote o que lembrou.
3. Feche novamente os olhos. Recorde de alguém que sentiu desconfiança, ou alguém em que confiou e depois perdeu a confiança. Porque perdeu a confiança na pessoa ou porque desconfiou? Que atitudes essa pessoa teve para consigo? Qual era a sua idade?
4. Anote o que lembrou.
5. Agora, leia o que escreveu. Analise que comportamentos, experiências ou informações estiveram na base da sua confiança e da não confiança no outro. Quais foram os factos relevantes que o/a fizeram desacreditar da pessoa? Foi o sentimento de receio em ser ludibriado/a ou magoado/a pelo outro?

Este exercício de reflexão tem como objectivo verificar qual é a sua estratégia mental para confiar ou não no outro ser humano. Essa estratégia foi desenvolvida por si ao longo da sua vida, como forma de actuar com o próximo. Também, irá verificar que o seu grau de confiança no outro, está directamente relacionado como o outro age em relação a si. O que acontece é que avaliamos a outra pessoa pelos seus comportamentos e atitudes para confiar ou não. A questão ainda se torna mais interessante quando compreendemos que essa avaliação é feita em relação as expectativas que criamos de como a outra pessoa deve ou não comportar-se.



Essas expectativas estão relacionadas com a nossa capacidade de nos proteger ou defender, que nos permite confiar ou não no outro ser humano. A estratégia é perfeita, até ao ponto em que começa a falhar. Por exemplo, quando sente que não confia na sua esposa ou marido, ou filho/a e gostaria de confiar. Aqui reside mais um ingrediente nesta receita da confiança, que é o confiar em si mesmo/a, acreditar no seu próprio valor. A auto-confiança permite a cada um de nós partir para as relações interpessoais a confiar no próximo. Confio em outra pessoa na medida que sei que tenho em mim todas as capacidades para lidar em termos de comportamento com o outro ser humano e que consigo responder aos comportamentos do outro, sem precisar de sentir receio de ser enganado/a ou magoado/a.

Para desenvolver a confiança em si próprio, a MORE Institut desenvolveu um Workshop ÚNICO para si....permita-se essa viagem ao desenvolvimento pessoal.....vale a pena experimentar....confie!



## CERTIFICAÇÕES INTERNACIONAIS

	<p><b><u>Certificação Internacional em Business Coaching</u></b></p> <p>A Revista Fortune 500 referiu que, mais de 60% dos Presidentes das Maiores Empresas dos EUA recorrem ao Business e Executive Coaching. É apontado por especialistas em gestão, como uma das mais importantes ferramentas para desenvolvimento de carreiras. Aposte em si e na sua carreira.</p>	<p><b>26 DE JUNHO LISBOA</b></p> 
	<p><b><u>Certificação Internacional em Life Coaching</u></b></p> <p>Excelente oportunidade para quem procura aprofundar conhecimentos e técnicas na temática do coaching para empregar na sua vida pessoal e profissional e/ou ser um profissional Life Coach.</p>	<p><b>10 DE JULHO PORTO</b></p> 

## APRESENTAÇÕES GRATUITAS

	<p><b><u>Poder Pessoal – Life Coaching para Mulheres com Paula Serpa</u></b></p> <p><b>Porto</b> – 19 de Junho (1ª sessão – 16h; 2ª sessão – 19h)  <b>Porto de Mós</b> – 27 de Junho (10h)  <b>Lisboa</b> – 30 de Junho (19h)</p> <p><b>Reservas limitadas aos espaços existentes. Garanta já o seu lugar!</b></p>
	<p><b><u>Confia vs desconfia com Karina Milheiros</u></b></p> <p><b>Lisboa</b> – 09 de Julho (19h) na MORE Institut</p> <p>Deseja saber mais como desenvolver a confiança e auto-confiança? Que estratégias usamos para não confiar ou confiar? Porque este tema é tão delicado nas relações interpessoais? Uma oportunidade única de estar com uma das referências internacionais em coaching...</p> <p><b>Reservas limitadas ao espaço existente. Garanta já o seu lugar!</b></p>

## WORKSHOP

	<p><b><u>WORKSHOP "CONFIA VS DESCONFIA"</u></b></p> <p>Possibilidade em aprender e praticar sobre a nossa estratégia mental em confiar e desconfiar, bem como, sobre os comportamentos, avaliações e emoções que geramos.</p> <p><b>Lisboa: 18:30 – 22:30h</b></p>	<p><b>14 E 15 JULHO LISBOA</b></p> 
---	--	--