

Escola de Governo  
do Distrito Federal  
Secretaria Executiva  
de Valorização  
e Qualidade de Vida

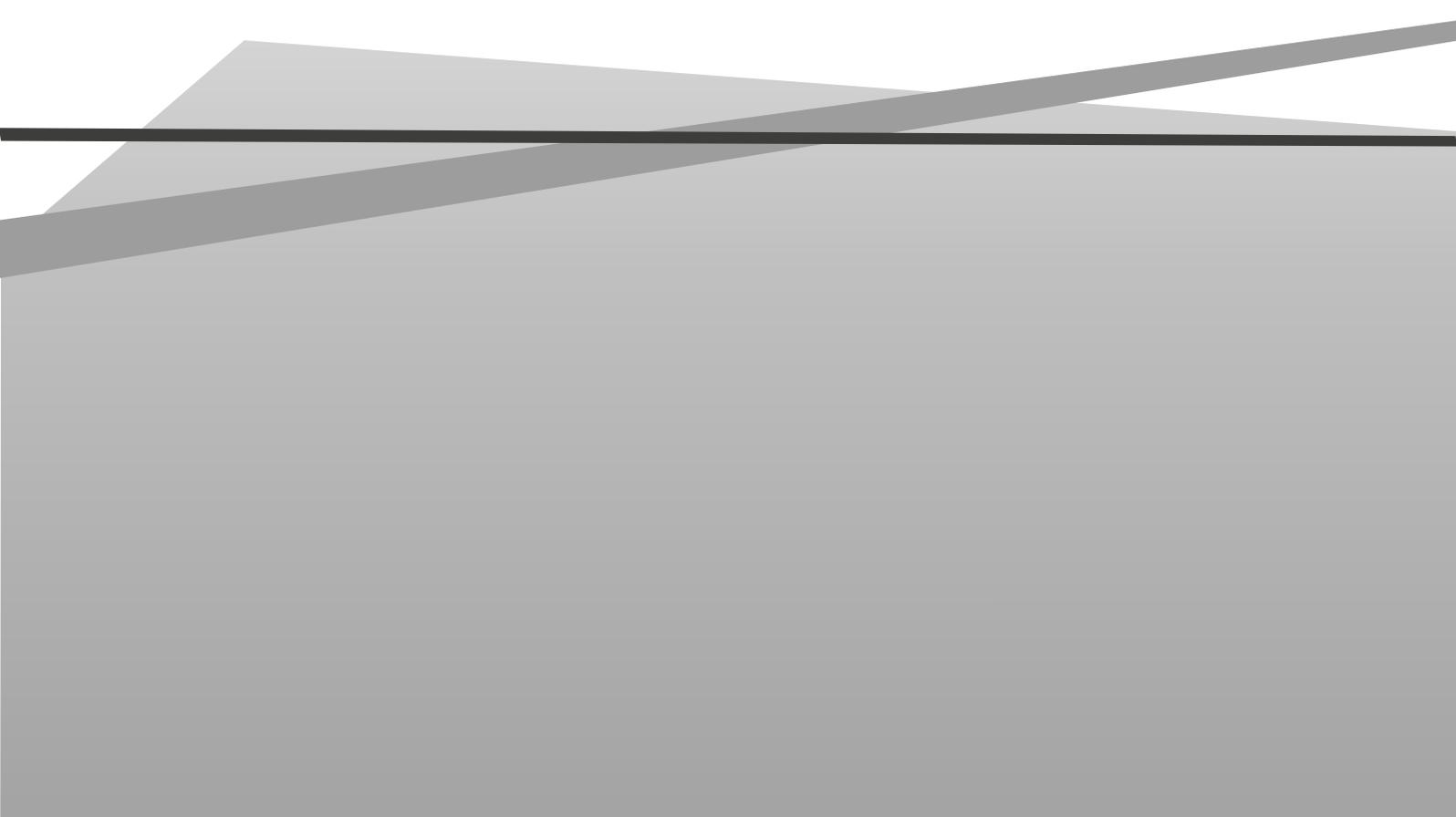
Secretaria  
de Economia

**GOVERNO DO  
DISTRITO FEDERAL**

*Workshop*

## **O poder da empatia e do perdão: impactos na vida pessoal e profissional**

Apresentação



**Governador do Distrito Federal**

Ibaneis Rocha

**Secretário de Economia do Distrito Federal**

José Itamar Feitosa

**Secretário Executivo de Valorização e Qualidade de Vida do Distrito Federal**

Epitácio do Nascimento Sousa Júnior

**Diretora-Executiva da Escola de Governo do Distrito Federal**

Juliana Neves Braga Tolentino

**Escola de Governo do Distrito Federal**

Endereço: SGON Quadra 1 Área Especial 1 – Brasília/DF – CEP: 70610-610

Telefones: (61) 3344-0074 / 3344-0063

[www.egov.df.gov.br](http://www.egov.df.gov.br)

*Workshop*

## **O poder da empatia e do perdão: impactos na vida pessoal e profissional**

Neide Odete Coutinho Saad

Escola de Governo  
do Distrito Federal  
Secretaria Executiva  
de Valorização  
e Qualidade de Vida  
Secretaria  
de Economia  
**GOVERNO DO  
DISTRITO FEDERAL**

**Eu sou \_\_\_\_\_**

**Todos me conhecem por ser \_\_\_\_\_**

**Mas se me conhecessem bem saberiam que \_\_\_\_\_**

Escola de Governo do Distrito Federal    Secretaria Executiva de Valorização e Qualidade de Vida    Secretaria de Economia    **GOVERNO DO DISTRITO FEDERAL**

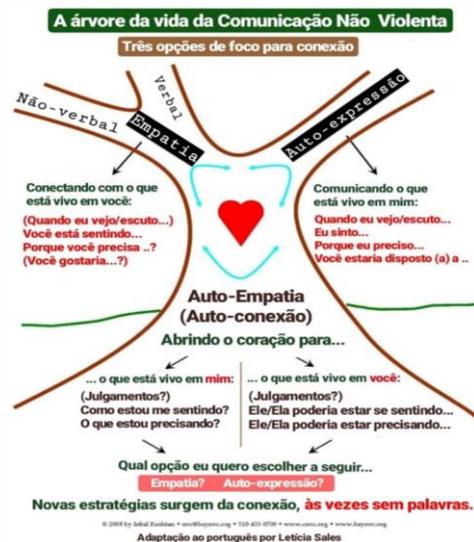
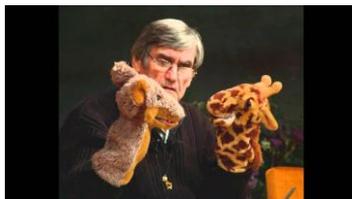
## A ciência da Felicidade já foi estudada incansavelmente e as pesquisas apontam...

Ao olhar com uma lupa, identificamos que quando somos incentivados a conviver mais com as pessoas generosamente e honestamente, exercitando a empatia, o perdão e a gratidão, isso faz com que as pessoas sejam felizes.



**Rubens Sakay**

## Não violência, perdão e comunicação compassiva



Abra os olhos para a empatia e perceberá que ela está por toda parte, é a matéria em meio à qual nos movemos. Mas o problema é que vivemos numa cultura que desestimula a empatia, uma cultura que com demasiada frequência nos diz que nossa principal meta na vida é ser rico, magro, jovem, famoso, seguro e estar sempre se divertindo. A Comunicação Não Violenta vem para nos lembrar da nossa essência empática e natureza compassiva.



Poderia haver maior milagre do que olharmos com os olhos do outro por um instante?

Henry David Thoreau



## HUMAN - VÍDEO



## Os Seis Hábitos de Pessoas Empáticas

**Hábito 1:** Acione seu cérebro empático – Mudar nossas estruturas mentais para reconhecer que a empatia está no cerne da natureza humana e pode ser expandida ao longo de nossas vidas.

**Hábito 2:** Dê o salto imaginativo – Fazer um esforço consciente para colocar-se no lugar de outras pessoas – inclusive no de nossos “inimigos” – para reconhecer sua humanidade, individualidade e perspectivas.

**Hábito 3:** Busque aventuras experienciais – Explorar vidas e culturas diferentes das nossas por meio de imersão direta, viagem empática e cooperação social.

**Hábito 4:** Pratique a arte da conversação – Incentivar a curiosidade por estranhos e a escuta radical, e tirar nossas máscaras emocionais.

**Hábito 5:** Viaje em sua poltrona – Transportarmo-nos para as mentes de outras pessoas com a ajuda da arte, da literatura, do cinema e das redes sociais na internet.

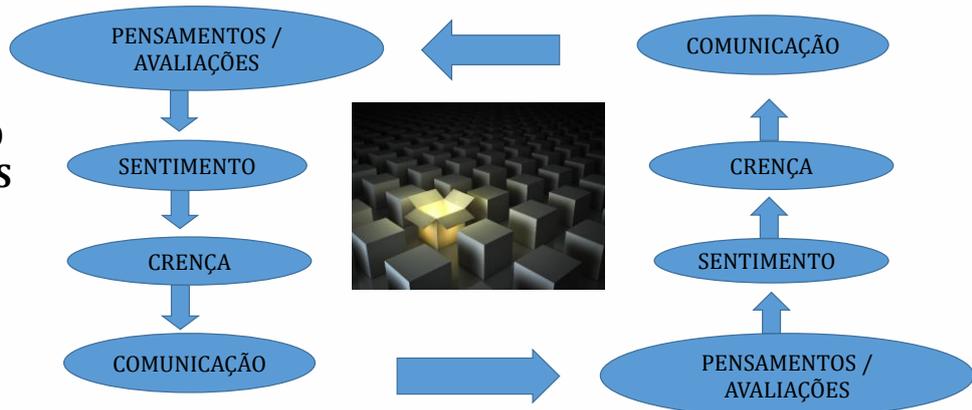
**Hábito 6:** Inspire uma revolução – Gerar empatia numa escala de massa para promover mudança social e estender nossas habilidades empáticas para abraçar a natureza compassiva.

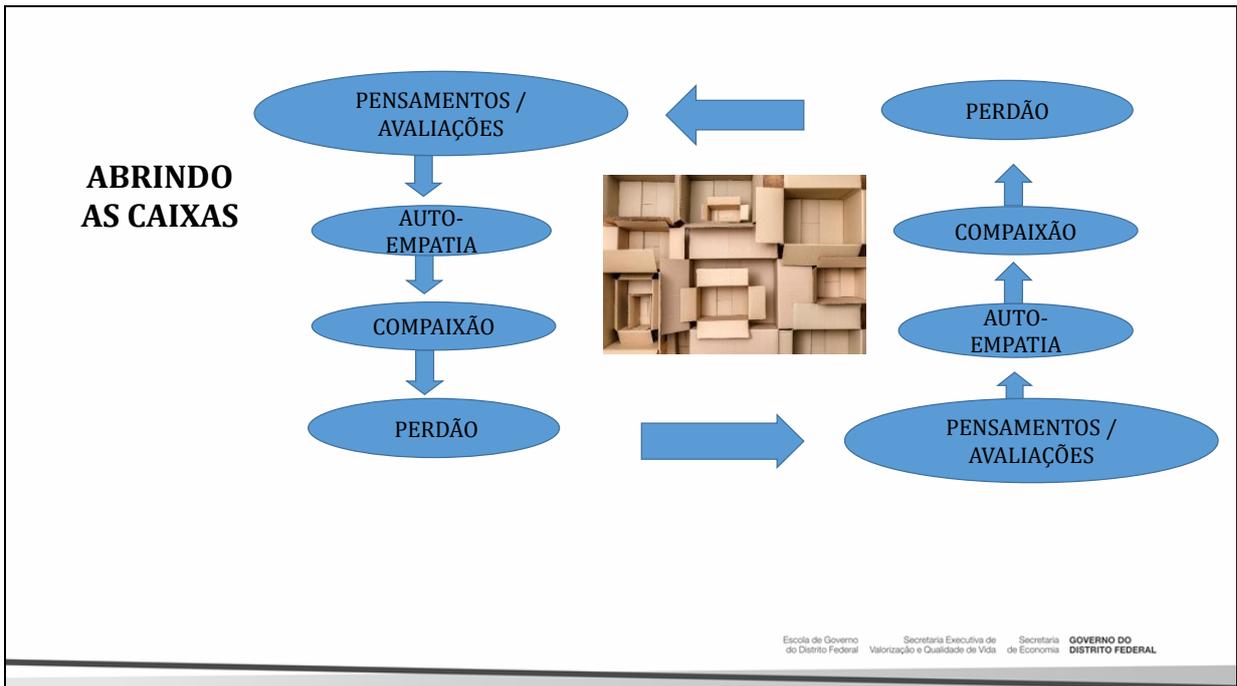
Não há nada de utópico em viver segundo esses seis hábitos: a capacidade de empatizar é um dos maiores talentos ocultos que quase todo ser humano possui.

- **98% da humanidade nasceram para empatizar e são equipados para estabelecer conexão social.**

Psicólogo Simon Baron-Cohen

## FORMAÇÃO DE CRENÇAS





### Utilizando a matriz de formação de crenças...



### Vamos reconstruir um diálogo conflituoso que você teve com um colega de trabalho... Exercício - **reconstrução de diálogo**

- Pense em um conflito com alguém do seu local de trabalho. O que você disse?
- Identifique suas crenças formadas a respeito do comportamento da pessoa que te machucou. O que você pensou?
- Seus sentimentos?
- Suas necessidades não atendidas?

**Pense fora da caixinha, abra as outras caixas! Exercite o músculo da empatia.**

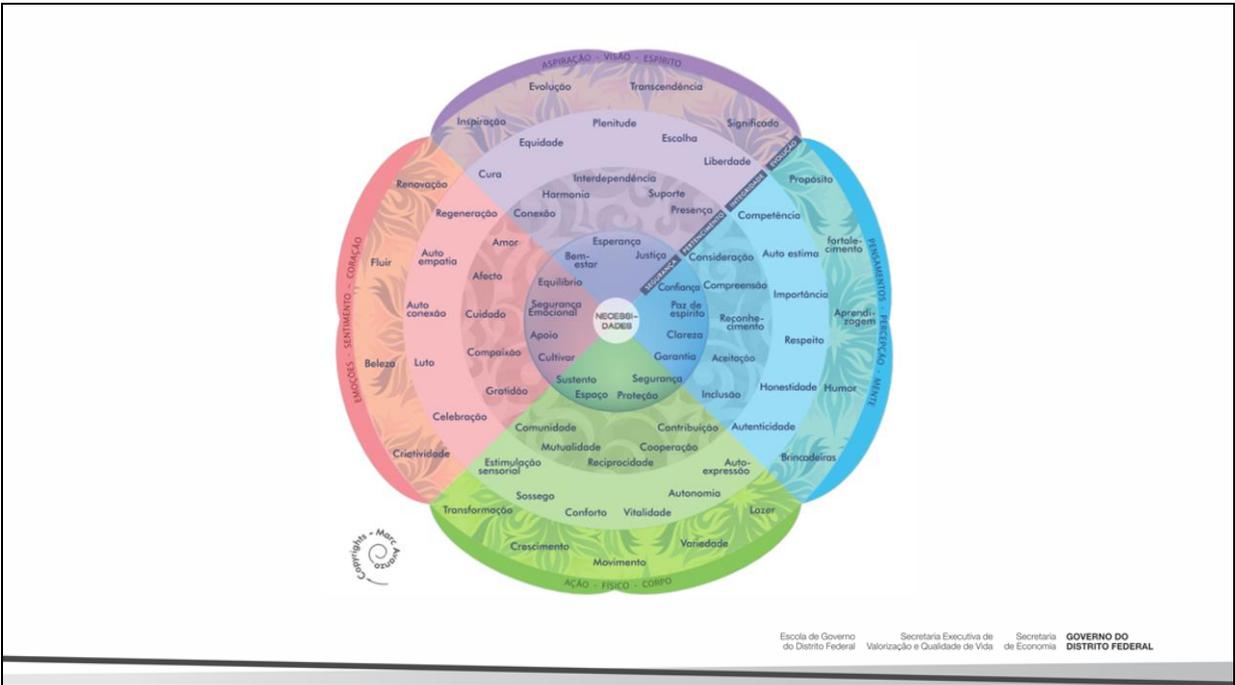
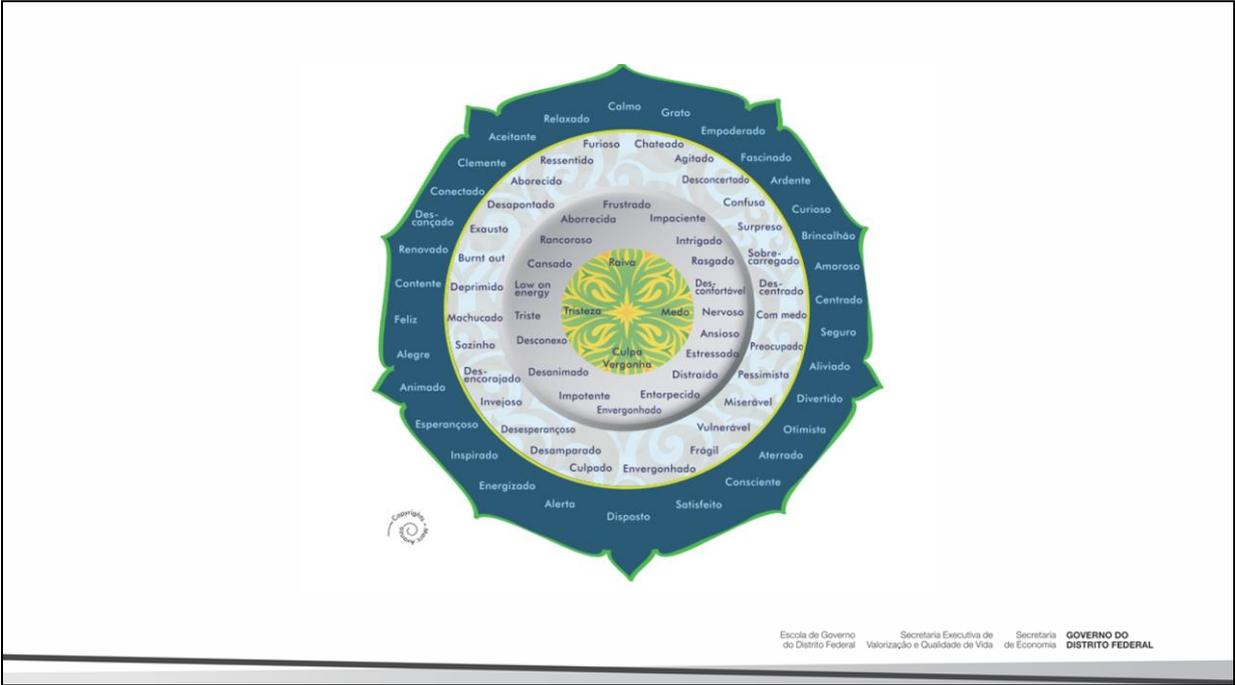
- O que a pessoa disse (ele)?
- Com **curiosidade** tente descobrir (com o apoio do colega) quais pensamentos/julgamentos o outro poderia ter?
- Que sentimentos esses pensamentos poderiam causar? (**Rosa de Sentimentos**)
- Qual a necessidade que esta pessoa queria atender? (**Rosa de Necessidades**)
- Você consegue ver a humanidade nesta pessoa (compaixão)?
- O perdão é uma escolha possível neste momento? (**Cebola**)
- Agora analise com a outra pessoa (colega de apoio) quais os riscos envolvidos em perdoar – pode ser nenhum?

**Descascar cebola...**

**Perdoar...**

**O que eu ganho com isso?**





## **Desenvolver a mentalidade do perdão por meio da empatia.**

Quando experimentamos a empatia, nos colocamos no lugar do outro, provocamos uma ativação neuroquímica no nosso cérebro que nos ajuda a perdoar.

## **Importante saber...**

Perdão tem a ver com a ***quebra do ciclo de violência*** nas relações. Tem a ver com o *Doar Natural*, atingindo inclusive aqueles que nos ofenderam.

Não significa buscar desculpas e razões para as ofensas, aliás, não tem nada a ver com as ofensas. Somos os grandes beneficiários do perdão que dirigimos aos outros.

## Tratar da sua dor interna - AUTO EMPATIA

Saber quem nos magoou e como isso aconteceu de verdade, sem amplificar ou amenizar. Tratar da dor passa por compreender a causa. Quando não compreendemos o nosso sofrimento, podemos perpetuá-lo. Temos que encontrar sentido para aquilo que nos acontece, ser verdadeiro consigo mesmo.

**Agora pense em algo que você fez em seu local de trabalho e que gostaria de ter feito diferente...**

### Perdoar a si próprio # Perfeccionismo

A maioria das pessoas tende a ser mais duros consigo mesmo, com muito julgamento duro, e às vezes se sabotando e punindo a si mesmo.



## **TRANSFORANDO A SITUAÇÃO**

- 1) Qual a sua intenção ao olhar para esta situação?
- 2) Descreva o que aconteceu.
- 3) Quais foram seus pensamentos/julgamentos?
- 4) Que sensações corporais apareceram naquele momento?
- 5) Como você estava se sentindo?
- 6) Quais foram suas necessidades que não foram atendidas naquele momento?
- 7) Faça um pedido para você ou para o outro.

### **Quando perdoar parecer difícil, temos que recorrer a outras forças e virtudes.**

Procurar ser gentil consigo mesmo, deixando de fazer tantas cobranças, trazendo aquilo que tem de bom para resolver as situações.

## Desenvolver um coração capaz de perdoar.

O ato de perdoar por si só, nos mostra a compaixão que temos dentro de si, e a compreensão quebra com o ciclo de tanta violência.

O perdão é um marco realmente transformador.



## Carta de Perdão – Exercício

**Perdoar pode soar estranho** – Podemos perdoar uma pessoa e nunca falar com ela, nem dar a ela o conhecimento do perdão, e por mais estranho que isso possa parecer, é suficiente.

- O perdão transforma a nossa relação com a ofensa, sem que seja necessária uma mudança no relacionamento com a pessoa que nos tenha ofendido.
- Quando compreendemos essa propriedade do perdão, sentimos que o ato de perdoar é facilitado. Assim tiramos um peso enorme dos nossos ombros, nos sentimos mais leves ***tornando a vida mais maravilhosa.***

**Certificado**

EU \_\_\_\_\_ (seu nome) \_\_\_\_\_

aprendi que \_\_\_\_\_ .

Me comprometo a \_\_\_\_\_ .

Agradeço a \_\_\_\_\_ .

Escola de Governo do Distrito Federal    Secretaria Executiva de Valorização e Qualidade de Vida    Secretaria de Economia    GOVERNO DO DISTRITO FEDERAL



