



THINKING Partnership

Formas de fazer



09h30



11h00 – 11h10



12h30 – 14h00



16h00 – 16h10



18h00



fernanda jordão

Os 10 componentes do Tε

ATENÇÃO

IGUALDADE

LEVEZA

APRECIAÇÃO

ENCORAJAMENTO

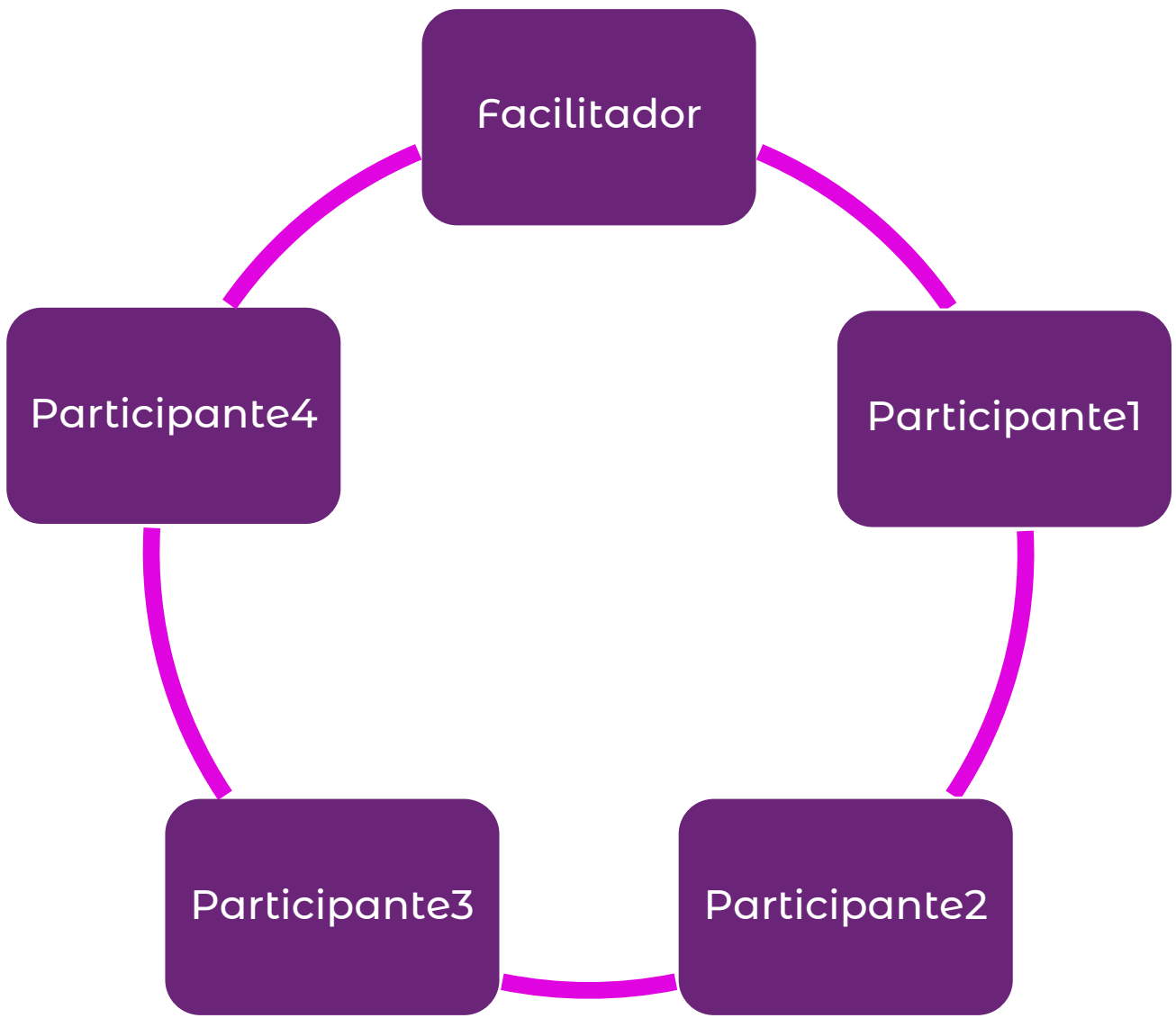
SENTIMENTOS

INFORMAÇÃO

DIFERENÇA

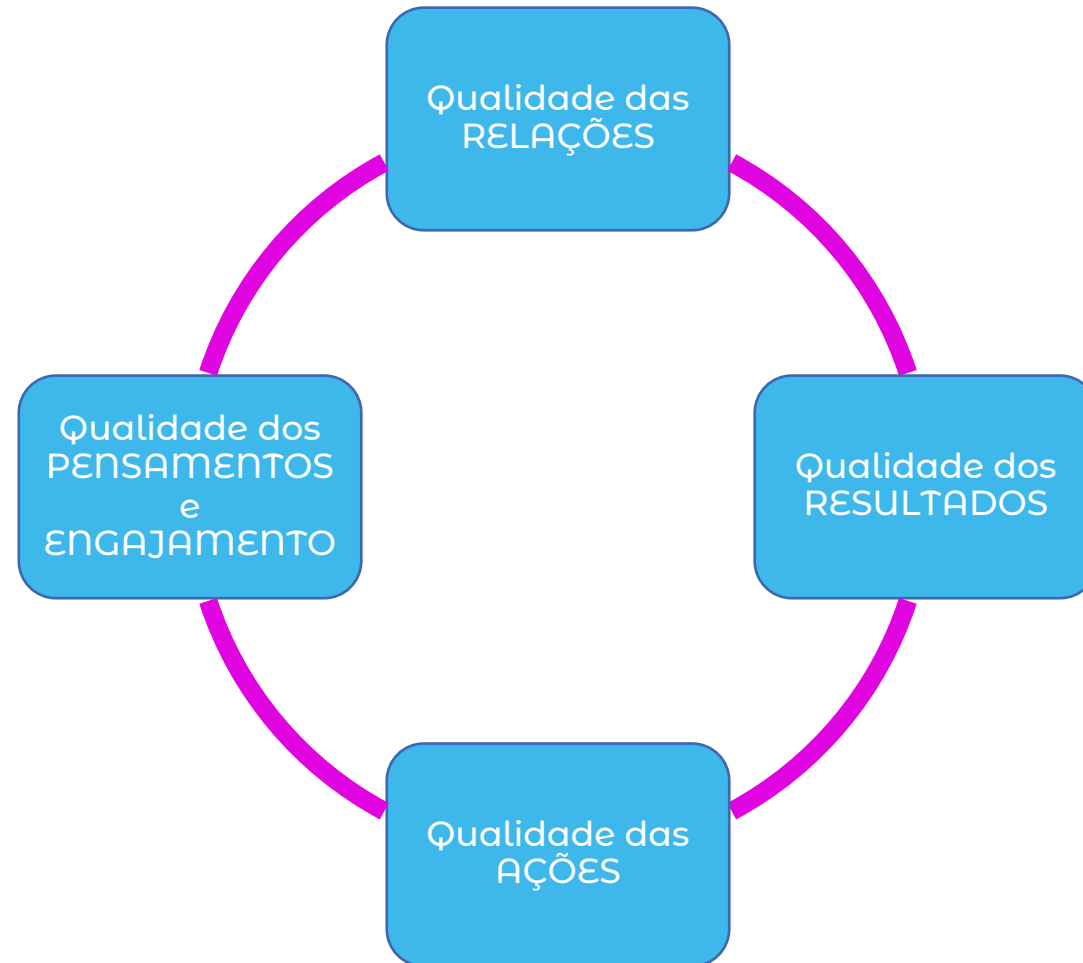
PERGUNTAS INCISIVAS

LUGAR



Ciclo do Sucesso

Daniel Kin



Nancy Kline



Observação

A qualidade de tudo que fazemos depende da qualidade do pensamento que antecede a ação.

Pergunta

Como ajudamos as pessoas a pensarem por si mesmas com qualidade?

Resposta

Depende da forma como as tratamos enquanto estão pensando.

Nancy Kline



Escolha Filosófica Positiva

O trabalho do *Thinking Environment* é baseado numa escolha de visão filosófica na qual os seres humanos por natureza têm escolha, são inteligentes, amorosos, poderosos, multitalentosos, emotivos, assertivos, imaginativos, lógicos e capazes de pensar sobre qualquer coisa. Comportamento contrário a este é visto como resultados de pressupostos gerado por eventos, condições e atitudes ao longo de uma vida.

A natureza humana não pode ser comprovada. Sendo assim, temos que fazer uma escolha filosófica sobre o que queremos acreditar sobre a natureza humana. Algumas pessoas e sistemas de pensamento escolhem enxergar a natureza humana como intimidante ou até mesmo como fundamentalmente má e carecendo de uma vida de reparos e arrependimentos. Outros vêem a natureza humana como neutra, uma folha em branco na qual a vida escreverá os seus bons e maus momentos.

Uma filosofia positiva da natureza humana tornou-se a base do trabalho do *Thinking Environment* por razões pragmáticas. Nós observamos que idéias convincentes, coerentes e imaginativas dependem mais desta filosofia para fluir do que de uma mais cínica ou neutra sobre a natureza humana. Uma escolha filosófica positiva provou-se a melhor para libertar a mente humana para o pensar independente, claro, criativo e no melhor e mais real interesse das pessoas.

Os 10 componentes do T&E

ATENÇÃO – Escutar sem interrupção e com interesse aonde a pessoa irá a seguir no seu pensamento

IGUALDADE – Tratar uns aos outros como pares de pensamento, dando tempo igual para pensar

LEVEZA – Livrar-se da urgência interna

APRECIÇÃO – Notar o que é bom e dizer isso

ENCORAJAMENTO – Encorajar para ir à borda do pensamento inexplorado cessando a competição como pensadores

Os 10 componentes do T&E

SENTIMENTOS – Acolher a liberação de emoções

INFORMAÇÃO – Absorver todos os fatos relevantes

DIFERENÇA – Comprometendo-se a se libertar de pressupostos falsos que alimentam o preconceito

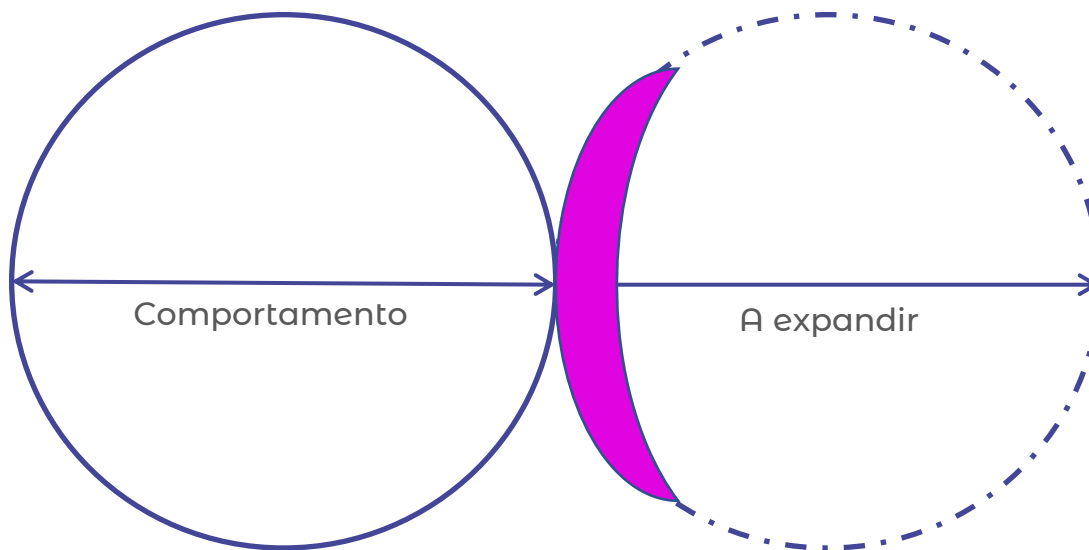
PERGUNTAS INCISIVAS – Libertar a mente humana de suposições falsas vividas como verdadeiras

LUGAR – Criar um ambiente físico – a sala, o ouvinte, o seu corpo – que diz: “Você importa”

Dois mundos de **Pensamento**

TROCA
(Familiar e Habitual)

COMPLETAMENTE
INDEPENDENTE



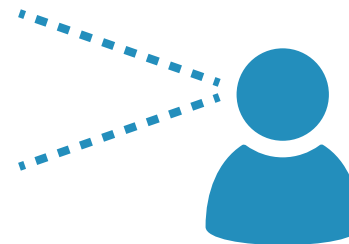
ESCUTA para
RESPONDER

ESCUTA para
CATALISAR



Pensador

- Tópico de sua escolha
- Contexto
- Silêncio



Parceiro de pensamento

- Atenção generativa
- Sem interrupção
- Interesse genuíno
- Não comenta nem dá feedback



- Turnos iguais
- Não é um diálogo
- Concluir com apreciação!

Encorajamento

Sentimento



Inicie com a pergunta

Sobre o que você gostaria de pensar
e quais são os seus pensamentos?

Quando parecer que o pensamento cessou

O que mais você pensa, sente ou gostaria de dizer sobre isso?



Escutar para catalisar

3
CANAIS DE
ATENÇÃO



- Atenção
- Igualdade
- Leveza
- Apreciação
- Encorajamento
- Sentimento
- Informação
- Diferença
- Perguntas Incisivas
- Lugar

ATENÇÃO GENERATIVA = UMA AÇÃO CRIATIVA

Atenção Generativa e seu Paradoxo

A **ATENÇÃO GENERATIVA** de qualidade é impulsionada por essas perguntas silenciosas feitas na mente do ouvinte:

- ✓ Até onde essa pessoa pode chegar com seu próprio pensamento antes de precisar do meu?
- ✓ Até onde mais além disso?
- ✓ E até onde mais além de até mesmo disso?

A **ESCUITA TRANSFORMATIVA** é quase uma obra de arte. Ela se origina do interesse genuíno em onde mais a pessoa pode chegar com seu pensamento, e da sua coragem de confiar na inteligência do outro.

Na presença silenciosa de sua **atenção**, respeito e tranquilidade, coisas importantes podem acontecer com a pessoa que está pensando. Ideias novas podem emergir, a confusão pode desaparecer, sentimentos dolorosos podem diminuir, a criatividade pode explodir.

Não importa se você já sabe o que a pessoa está prestes a dizer antes que ela mesma diga.

Não a interrompa. O que importa é o que acontece para ela em **função do que ela diz.**

A Atenção também é um **PARADOXO**. Quando você dá atenção desta qualidade:

- ✓ Você está tão presente que se torna invisível.
- ✓ Você importa profundamente porque não tem importância nenhuma.
- ✓ Você não precisa ser necessário, mas é totalmente necessário.
- ✓ Você é essencial e irrelevante.

Para passar a palavra ao par de pensamento perguntar

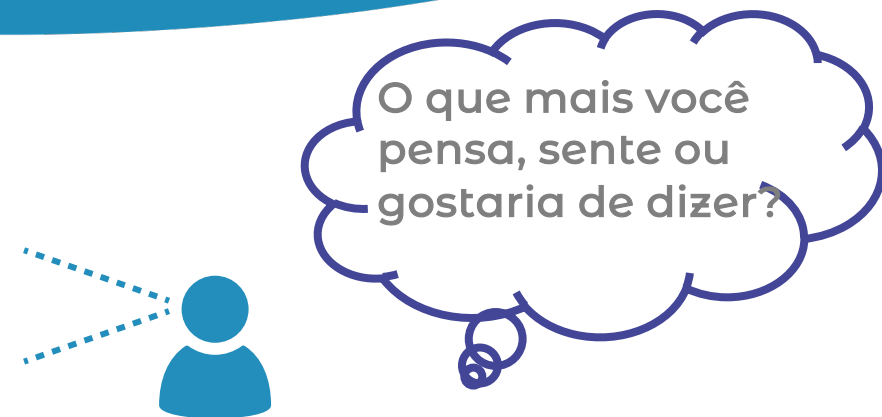
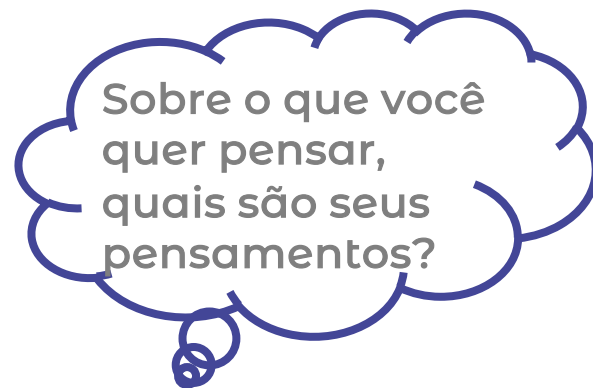
É você, o que pensa, sente ou
gostaria de dizer sobre isso?





Pensador

- ✓ 10 componentes
- ✓ Definir objetivo da sessão
- ✓ Fluxo de ondas e pausas
 - ✓ 5 considerações
 - ✓ Perguntas inatas (que parecem funcionar)



Parceiro de pensamento

- ✓ 10 componentes
- ✓ Promessa de não interrupção
- ✓ Observar o “caminho” do **Pensador**
- ✓ Se necessário, ajudar o **Pensador** a encontrar a próxima pergunta
- ✓ Ao concluir a sessão, perguntar se o **Pensador** quer anotar algo que surgiu
- ✓ Fazer uma apreciação sucinta

Pensamos em Ondas e Pausas E nas pausas fazemos 5 considerações

Reafirma o compromisso?

O pensador reafirma o compromisso de pensar por si mesmo?

O que o pensador acabou de fazer?

Se sim, o que acabou de fazer?

É o mesmo objetivo?

Considerando isso, o objetivo ainda é o mesmo?

Necessidade?

Considerando isso, o que precisa para alcançar o objetivo?

Pergunta?

Considerando isso, que pergunta responderá essa necessidade?

Algumas perguntas que parecem funcionar...

Perguntas inatas...

Sobre o que você quer pensar e quais são seus pensamentos?

O que mais você pensa, sente ou gostaria de dizer?

O que mais, se houver alguma coisa, você gostaria de alcançar nesse tempo que temos?

O que você está supondo / pressupondo que está impedindo (ou fazendo) você...?

O que mais você está supondo /pressupondo que está impedindo (ou fazendo) você...?

O que você está supondo /pressupondo que está mais impedindo (ou fazendo) você...?

Você acha que é verdade que (...)? Quais são suas razões / fatos..?



fernanda jordão

Critérios para validar pressupostos*

Informação

e

Lógica

Pressuposto *falso* e o Pensador diz que é *falso*

Pergunta alternativa libertadora

Se não é verdade que (...), quais são suas palavras para o que é verdadeiro e libertador?

Pressuposto *falso* e o Pensador diz que é *verdadeiro*

Pergunta convite

Seu objetivo é(...) Você está assumindo que é verdade que (...) O que você poderia verdadeiramente assumir ao invés disso para alcançar seu objetivo?

Pressuposto *verdadeiro* ou possivelmente *verdadeiro*

Pergunta de transição

É verdadeiro / possivelmente verdadeiro que (inserir o pressuposto limitante). O que você está supondo que causa (pressuposto limitante) e lhe impede de (inserir o objetivo)

* Versão dos materiais até o momento

Critérios para validar pressupostos*

Informação

e

Lógica

Pressuposto *falso* e o Pensador diz que é *falso*

Já que não é verdade, assumo o que é verdade...

Se não é verdade que (...), em suas palavras o que seria verdadeiro?

Pressuposto *falso* e o Pensador diz que é *verdadeiro*

Ao invés disso, assumo verdadeiramente que...

O que você está assumindo que faz você pensar que é verdade que (...) ou
O que você está assumindo que faz você querer pensar que(...)

Pressuposto *verdadeiro* ou possivelmente *verdadeiro*

Isso causa aquilo...

O que você está supondo / assumindo que causa (pressuposto limitante) e lhe impede de “alcançar” (objetivo)

Pergunta incisiva (Se você soubesse...)

Se você soubesse que (pressuposto libertador), como você (objetivo)?

ou

Se você soubesse que (pressuposto libertador), de que outra forma você (objetivo)?

Objetivos de uma sessão

Importante o pensador ter um **objetivo claro** para a sessão ser produtiva.

Objetivos de ações e objetivos com algum bloqueio “normalmente” seguem esse “caminho”:

- ✓ Explorar objetivos e definir um;
- ✓ Identificar pressupostos referentes ao objetivo escolhido;
- ✓ Explorar pressupostos e identificar o verdadeiro e libertador;
- ✓ Fazer a pergunta incisiva.

Objetivos de uma sessão

Objetivos de exploração – situações onde o pensador estará explorando objetivos ou pressupostos.

Informação ou input – situação onde o pensador solicita ao parceiro de pensamento para trazer alguma experiência, sugestão, vivência e o pensador acolhe e processa em si.

Atividade na sessão – situações onde o pensador quer fazer alguma atividade, como por exemplo uma apresentação e pede um feedback do parceiro de pensamento.

Pergunta incisiva - Exercício

Usualmente nos objetivos de ação o fluxo do pensamento passa pelo caminho de explorar objetivos, verificar pressupostos, validar sua veracidade, substituir por um pressuposto verdadeiro e libertador e por fim, a pergunta incisiva que libera.

Passos com perguntas inatas que podem te ajudar na reflexão individual ->

1. Criar lista de objetivos. (Quais são seus pensamentos e sobre o que você gostaria de pensar? O que mais você pensa, sente ou gostaria de dizer?).
2. Escolher o objetivo mais “importante”. (Você pode colocar em poucas palavras, sem perder o sentido qual é o seu objetivo nessa sessão?).
3. Verificar quais pressupostos estão limitando para executar o objetivo (criar uma lista). (O que você pressupõe que te impede de “objetivo da sessão”? O que mais você pressupõe que te impede de “objetivo da sessão”?).
4. Da lista de pressupostos que “surgirem”, identifique qual é o mais forte. (Desses pressupostos, ou de mais algum que possa surgir, qual pressuposto você está supondo que mais te impede de “objetivo da sessão”).
5. Verificar se esse pressuposto mais forte é verdadeiro, procurar fatos que validam. (Quais fatos ou razões que fazem você pensar que é verdade que “pressuposto limitante”?).
6. Substituir esse pressuposto limitante por um pressuposto verdadeiro e libertador. (Se você sabe que não é verdade que “pressuposto limitante”, o que poderia ser verdadeiro e libertador para você “objetivo da sessão”? Se você está assumindo que é verdade que “pressuposto limitante” o que você poderia verdadeiramente assumir no lugar para “objetivo da sessão”?)
7. Fazer a pergunta incisiva -> Se vc soubesse (pressuposto libertador) o que mudaria?

Tipos de Objetivos

Tipo	O que pode querer na sessão...	Exemplo	O que pode vir depois	Em que tipo de pergunta pode chegar.....
1. Explorar novo tópico	Pensar sobre explorar uma questão específica	Quero pensar sobre minha mudança de carreira	Com relação ao (objetivo) quais são seus pensamentos?	O que mais você pensa, sente ou gostaria de dizer?
2. Informação ou input	Buscar informação, receber input ou feedback na sessão	Quero saber o que você pensa e sua experiência de transição de carreira para autonomia profissional	Dar informação, compartilhar experiências	
3. Atividade na sessão	Escrever, andar, trabalhar, praticar, pesquisar, falar com alguém	Quero praticar uma apresentação	Escutar, observar com atenção e dar feedback quando solicitado	
4. Ação (planejar, decidir, etc...)	Decidir, planejar, descobrir, resolver...	Quero tomar uma decisão sobre mudança de trabalho	O que você está supondo que te impede (objetivo)?	Se você soubesse... (pergunta incisiva)?
5. Sentir	Sentir-se melhor	Quero me sentir mais seguro	O que você está supondo que te impede de sentir (objetivo) ou (...) te faz sentir?	Se você soubesse... (pergunta incisiva)?
6. Parar de fazer algo	Que já decidiu parar	Quero parar de me sabotar	O que você está supondo que faz você se sabotar?	Se você soubesse... (pergunta incisiva)?

Tipos de Objetivos

Tipo	O que pode querer na sessão...	Exemplo	O que pode vir depois	Em que tipo de pergunta pode chegar....
7. Parar de sentir algo	Que já decidiu parar	Quero parar de sentir medo	O que você está supondo que faz você sentir medo?	Se você soubesse... (pergunta incisiva)?
8. Remover bloqueios	Remover um bloqueio, se libertando de pressupostos falsos e limitantes	Quero remover o bloqueio para a minha confiança	O que você está supondo que bloqueia sua confiança (ou cria o bloqueio)?	Se você soubesse... (pergunta incisiva)?
9. Entender porque eu...	Faço, sinto, penso, ajo	Quero entender porque eu tenho medo de me desapontar	O que você está supondo que gera/cria o seu medo de se desapontar?	Quais são suas razões para pensar assim?
10. Começar a assumir algo	Quando tem consciência de um pressuposto verdadeiro libertador e genuíno	Quero saber/acreditar de verdade que consigo ser organizado	Você acha que é verdadeiro que você consegue ser organizado?	Se você soubesse... (pergunta incisiva)?
11. Parar de assumir algo	Parar de acreditar ou pressupor algo	Quero parar de pensar que não consigo ser organizado	Se não é verdadeiro que você não consegue ser organizado, quais seriam suas palavras, ao invés disso, para o que é verdadeiro e libertador?	Se você soubesse... (pergunta incisiva)?
12. Sentir a verdade de um pressuposto	Quando sabe que é verdade, mas ainda não sente ou cristalizou	Quero sentir que é verdade que consigo ser organizado	Se você soubesse que conseguiria ser organizado, como você se sentiria?	

Tipos de Objetivos

Tipo	O que pode querer na sessão...	Exemplo	O que pode vir depois	Em que tipo de pergunta pode chegar.....
13. Sentir a não verdade de um pressuposto	Quando vivido como verdadeiro, já sabendo que é falso	Quero sentir que é falso o pressuposto que eu não consigo ser organizado	Se não é verdadeiro que você não consegue ser organizado, quais seriam suas palavras, ao invés disso, para o que é verdadeiro e libertador?	Se você soubesse... como você se sentiria? (pergunta incisiva)?
14. Identificar todos os pressupostos	Identificar pressupostos relacionados a um tema (objetivo)	Quero encontrar todos os pressupostos que tenho sobre ser organizado	O que você está assumindo / supondo sobre ser organizado?	O que mais você está assumindo / supondo sobre ser organizado?
15. Determinar a verdade de um pressuposto	Quando quer identificar se um pressuposto é verdadeiro ou não	Quero identificar se é ou não verdade que eu não consigo ser organizado	Você acha que é verdade que você não consegue ser organizado?	E... Se necessário, quais são suas razões para pensar assim?

Catalisando essências para transformar indivíduos e organizações



Fernanda Jordão Magalhães

+55 11 99611.9666

www.fernandajordao.com.br

[@fernandajordaomagalhaes](https://www.linkedin.com/in/fernandajordao)

<https://www.linkedin.com/in/fernandajordao>



fernanda jordão