

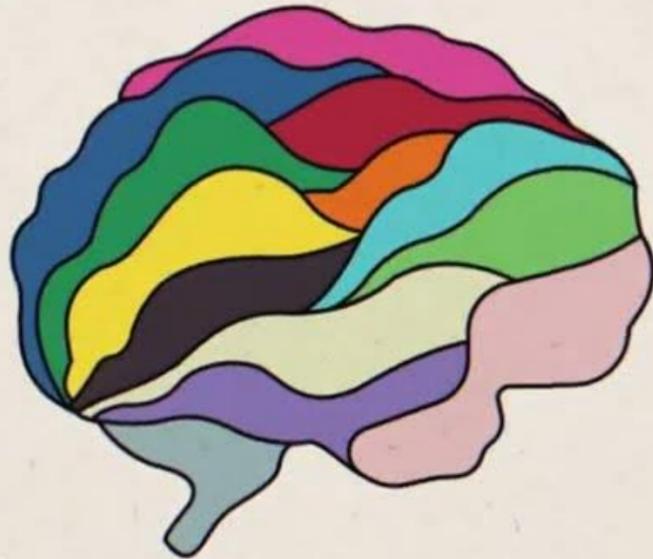


DIVERSIDADE E
INCLUSÃO

MINDSET



MINDSET



Bastante popular no mundo do empreendedorismo, esse é um conceito utilizado para descrever as diferentes mentalidades de um indivíduo e como elas influenciam nas escolhas pessoais e profissionais de cada um.

Em tradução livre do inglês, a palavra significa “configuração da mente” e isso nos dá uma boa pista sobre o seu significado.

De fato, quando falamos de mindset, nos referimos a características da mente humana que vão determinar os nossos pensamentos, comportamentos e atitudes.



Mas há um aspecto importante a destacar.

Ainda que essa configuração da mente seja determinante para a sua visão de mundo e comportamentos, o mindset não precisa ser imutável.



Ou seja, faz sentido quando você ouve falar em “mudar o mindset”, pois essa é uma habilidade que pode ser desenvolvida, adaptando o indivíduo, suas ações e reações ao contexto.

MINDSET

- *O que é Mindset?*
- *A importância*
- *Tipos de Mindset*
- *Diferenças entre Mindset fixo e de crescimento*
- *Como descobrir qual o seu Mindset*
- *Como mudar seu Mindset*

O que é MINDSET



Mindset é a configuração da mente, um conceito que busca entender a predisposição psicológica de uma pessoa que prioriza determinados pensamentos e padrões de comportamento para, então, propor e desenvolver uma nova abordagem.

Trata-se de uma visão individual, o que faz todo sentido.

O ditado popular diz que opinião é igual gosto, pois cada um tem o seu.

O que é MINDSET



Isso fica evidente se compreendermos que a visão de mundo de cada pessoa não depende somente daquilo que enxerga com os seus olhos.

A verdade é que cada indivíduo vai receber as informações de uma forma e, em resposta, interpretá-las de acordo com o conjunto de ferramentas que tem disponível.

O que é MINDSET



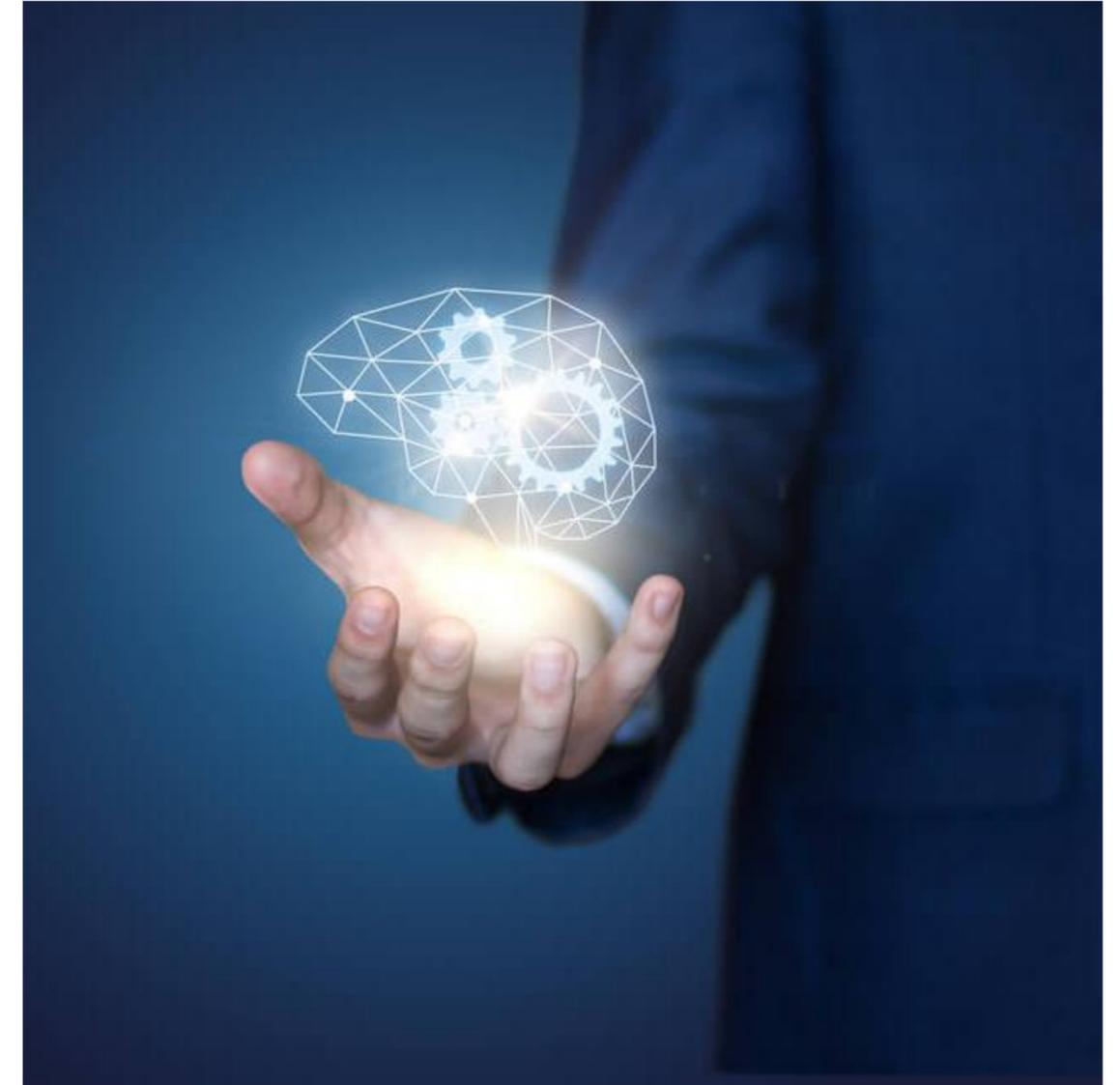
Essas informações – sejam elas visuais, auditivas, olfativas, gustativas ou táteis – são como códigos que precisam ser interpretados em um processo no qual cada um vai atribuir significados de acordo com sua subjetividade.

E é justamente a essa subjetividade que foi atribuído o nome de mindset.

A Importância Do Mindset

Como se trata de uma configuração da mente, o mindset vai influenciar, direta ou indiretamente, desde as decisões cotidianas até aquelas que podem mudar de forma radical a vida de uma pessoa.

E para que a importância do método se torne mais clara, nada melhor do que recorrer a um exemplo. Ou, no caso, às conclusões de um estudo conduzido por Carol Dweck.

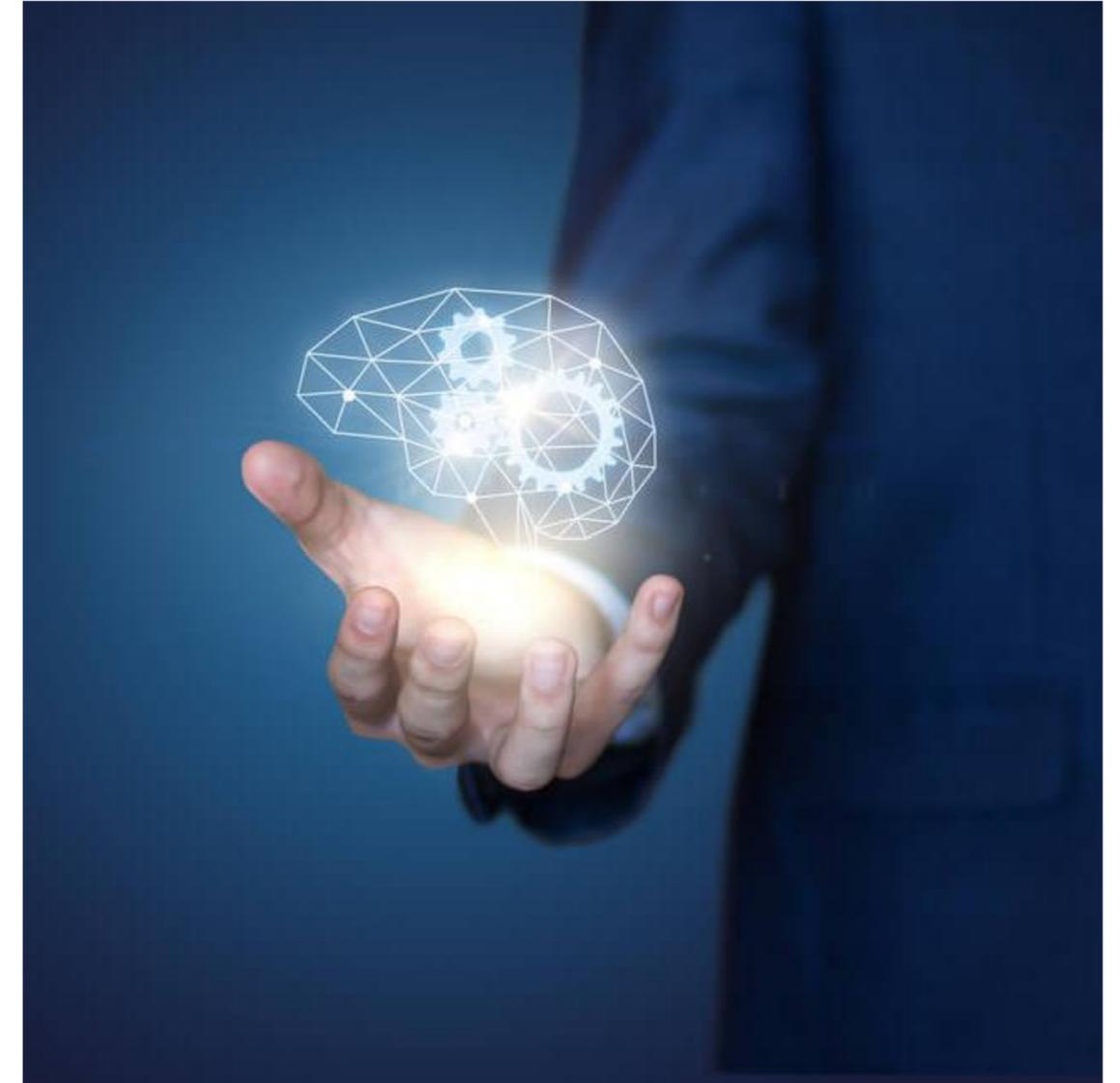


A Importância Do Mindset

Em seu livro, ela relata que o interesse pelo mindset teve início partir de uma investigação sobre as crianças e seus comportamentos.

Na pesquisa, a autora analisou como os pequenos lidavam com o fracasso e a frustração.

Em seu método, recebeu as crianças em sua sala, uma de cada vez, oferecendo a elas uma série de atividades de quebra-cabeça, que foram ficando progressivamente mais difíceis conforme o experimento avançava.

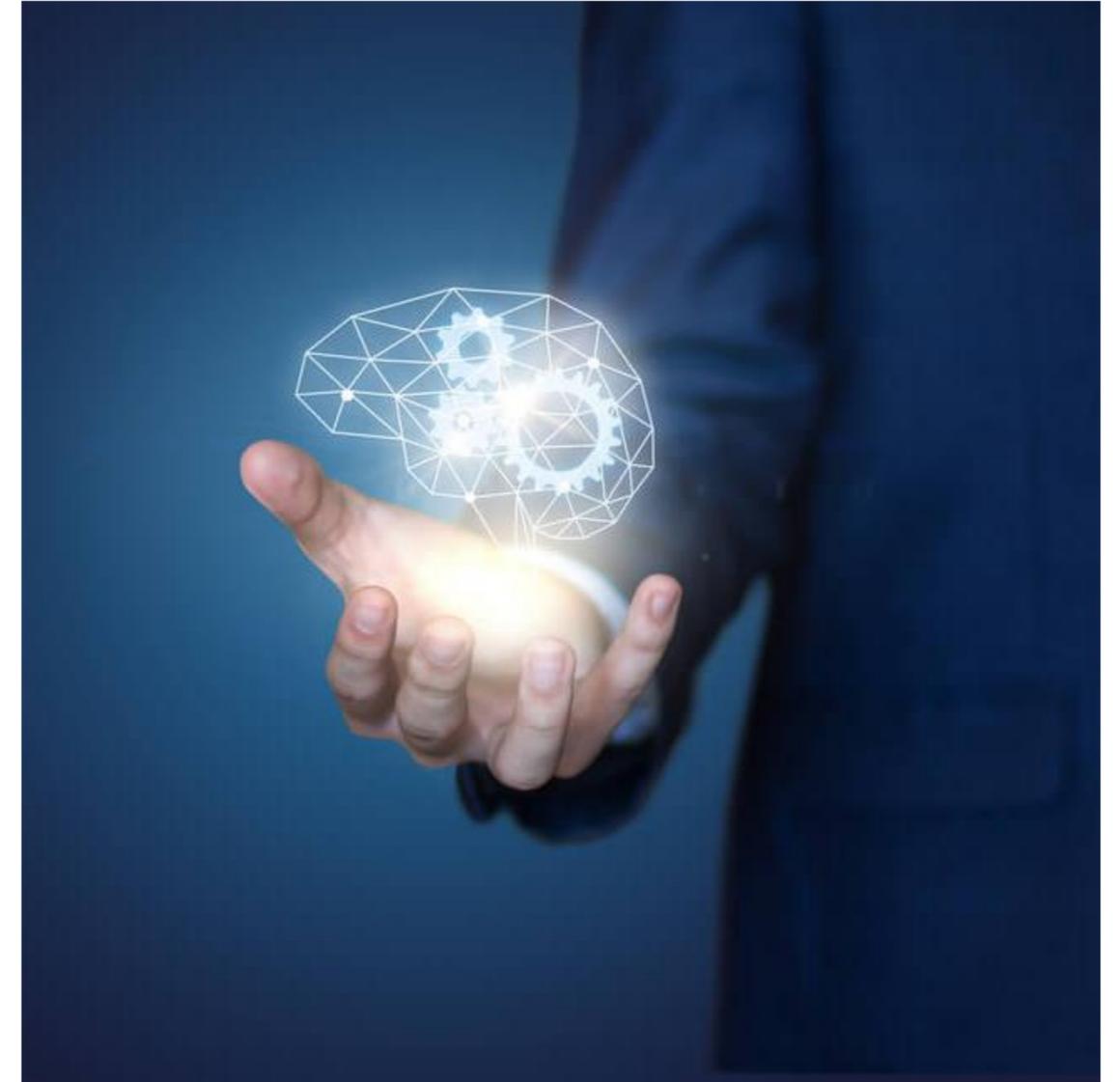


A Importância Do Mindset

Ao entrevistá-las acerca de suas estratégias e sobre como estavam se sentindo com a tarefa, Carol pôde observar que algumas crianças sequer encaravam a inability de concluir o quebra-cabeças como um fracasso.

Ela se surpreendeu ao ver crianças empolgadas com o desafio, se mostrando cada vez mais animadas ainda que não conseguissem completar o quebra-cabeças.

A pesquisadora, que até então focava a sua pesquisa no fracasso e em como as pessoas encaram essas situações, se surpreendeu ao perceber que algumas delas não só conseguem lidar muito bem com o fracasso, como até mesmo gostam da experiência.



A Importância Do Mindset

Por um lado, algumas das crianças do experimento enxergavam as dificuldades como o fim da jornada, muitas vezes, até se recusando a ao menos tentar, demonstrando acreditar que o fracasso já era dado.

Outras, no entanto, se animaram com as dificuldades e se sentiram motivadas a superar aquela situação difícil com a qual se deparavam.

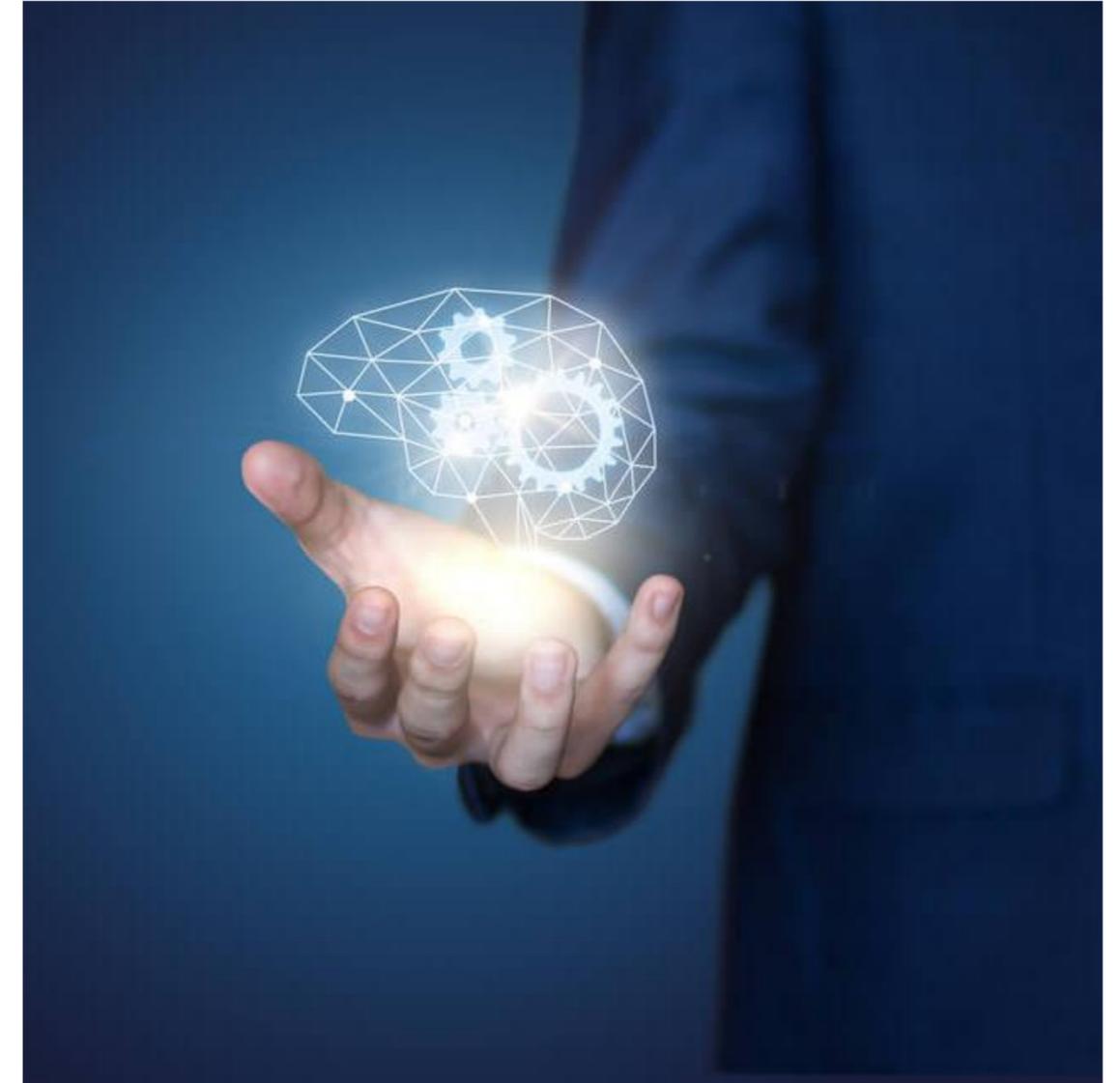
Assim, Carol conclui que uma das mais marcantes possibilidades oferecidas pelo mindset é a de transformar o significado do esforço.



A Importância Do Mindset

Em uma sociedade que acredita que o esforço é tarefa exclusiva para aqueles sem capacidade, é revolucionário pensar nele como um caminho natural, como parte do processo para todos.

A descoberta serviu de incentivo para novos estudos sobre o mindset, sempre visando a evolução humana e a realização de objetivos.



• Mindset fixo

“Eu nasci assim, eu cresci assim, eu sou mesmo assim, vou ser sempre assim”. Reconhece o trecho da música Modinha de Gabriela, do Dorival Caymmi? Você pode até não conhecer, mas a frase define bem como funciona o mindset fixo (ou estático).

Pessoas com esse tipo de mentalidade acreditam que o talento é o único responsável pelo sucesso: ou você nasce com ele, ou não tem. Para elas, habilidades não podem ser desenvolvidas e não é preciso esforço, basta ter talento.



TIPOS DE MINDSET

- **Mindset de crescimento**



Por sua vez, o mindset de crescimento segue o caminho contrário. Como o próprio nome indica, pessoas com essa mentalidade acreditam que com dedicação, esforço, aprendizado e força de vontade é possível crescer.

Para elas, você pode aprender com os erros, desenvolver novas habilidades e conquistar o que deseja. Com o tempo, habilidades e competências podem ser aprimoradas em qualquer área, seja na vida pessoal, seja na profissional.

TIPOS DE MINDSET

Diferenças entre mindset fixo e de crescimento



De forma resumida, já é possível perceber como mindset fixo e de crescimento percorrem caminhos distintos. Além do conceito, os dois também se diferenciam em relação a alguns aspectos.

Diferenças entre mindset fixo e de crescimento

- Crenças

Pessoas com mentalidade fixa têm uma crença limitante e imutável. Isso significa que elas acreditam que nada vai mudar em suas vidas, não importa o que façam. Por isso, tendem a evitar desafios ou novas experiências.

Já quem tem mindset de crescimento está sempre em busca de formas de melhorar e crê que o resultado é fruto de esforço e trabalho intenso.

Diferenças entre mindset fixo e de crescimento

- **Limitações**

Por traçarem limitações na própria mente, pessoas de mindset fixo não conseguem, nem tentam ir além. Afinal, para elas, as coisas são como são e nada pode ser feito para mudar.

Na mentalidade de crescimento, não há limites, porque a dedicação e o aprendizado podem superar qualquer barreira e até levar à liderança.

Diferenças entre mindset fixo e de crescimento

- **Postura**

O mindset fixo limita o sucesso, uma vez que ele induz a pessoa a acreditar que ela não pode desenvolver habilidades além das que já apresenta, ou seja, o progresso tem um limite.

Para o mindset de crescimento, sempre existe espaço para evoluir e buscar aperfeiçoamento. Tudo pode ser uma motivação a mais para ir atrás de um objetivo, pessoal ou profissional.

Diferenças entre mindset fixo e de crescimento

- **Esforço**

Para quem tem o mindset fixo, as pessoas que já nascem com talento têm uma facilidade maior em realizar determinadas tarefas. Da mesma forma, quem nasceu com certas aptidões precisa se esforçar mais e isso é considerado algo negativo.

Quem tem a mentalidade de crescimento enxerga o esforço como algo também empreendido pelos talentosos, além de ser o motor que impulsiona a realização.

Diferenças entre mindset fixo e de crescimento

- Interesse

O interesse de uma pessoa com mindset fixo está diretamente relacionado com a zona de conforto. Em outras palavras, ela só sente motivação em desempenhar alguma atividade se aquilo for fácil, cômodo ou pouco desafiador.

Em contrapartida, a mentalidade de crescimento se interessa pelas atividades independentemente do grau de dificuldade.

Como descobrir o meu *Mindset*

leia as seguintes frases e pense sobre quais você mais concorda:

- 1) As pessoas têm uma determinada inteligência e não existe forma de mudar isso
- (2) Independente de quem seja, não há muito o que fazer para melhorar suas habilidades básicas e sua personalidade
- (3) As pessoas são capazes de mudar quem elas são

Como descobrir o meu *Mindset*

leia as seguintes frases e pense

sobre quais você mais concorda:

(4) É possível aprender coisas novas e aumentar sua inteligência

(5) As pessoas nascem com os talentos ou não. Não tem como alcançar o talento em áreas como música, artes ou esportes.

(6) Estudar, dedicar-se e praticar novas habilidades são formas de desenvolver novos talentos e habilidades.

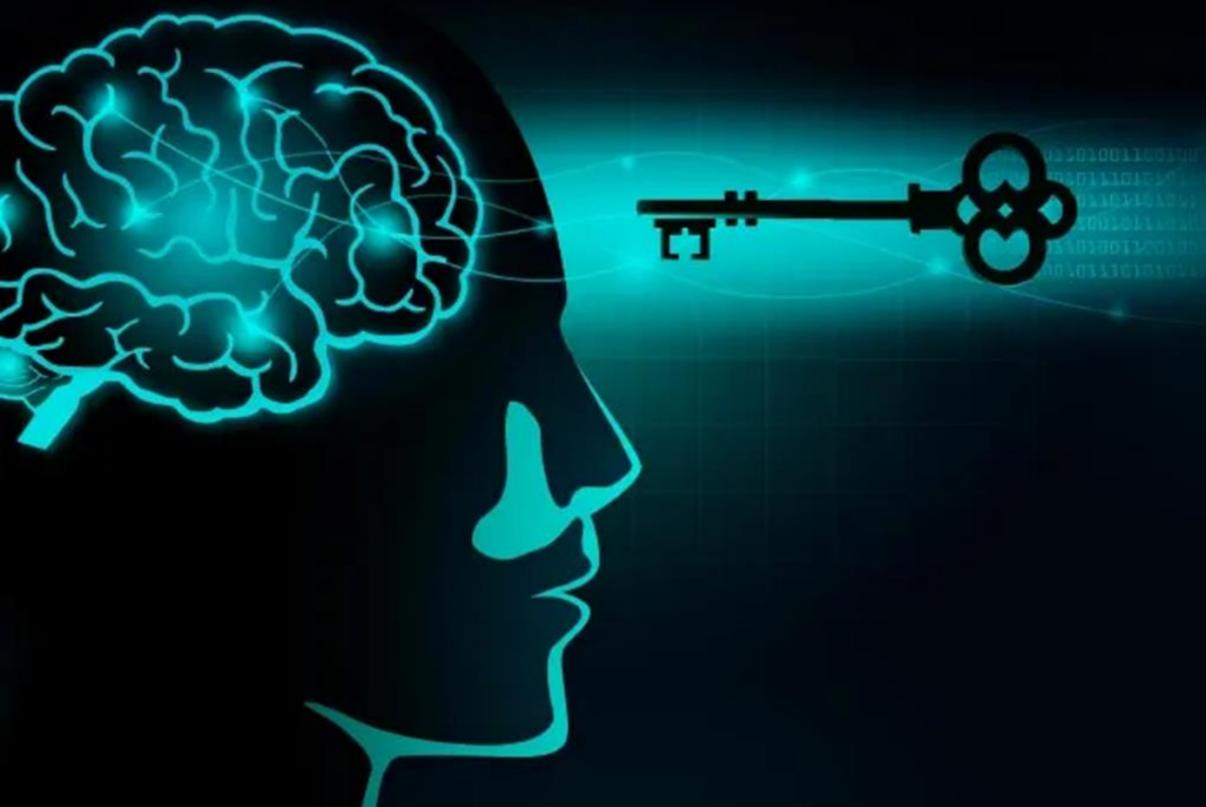
Como descobrir o meu *Mindset*

leia as seguintes frases e pense sobre quais você mais concorda:

Se você concorda com as afirmações 1, 2 e 5, então sua mentalidade tende a ser fixa.

Por outro lado, se você acredita que as frases 3, 4 e 6 estão corretas, você possui uma tendência a ter um *Mindset* de crescimento.

É possível mudar o Mindset?



Fez o teste acima e descobriu que você possui um Mindset fixo? Calma! Não precisa se desesperar, vou te ajudar a desenvolver um de crescimento.

Ao contrário do que uma pessoa com mentalidade fixa pode imaginar, é possível SIM mudar seu Mindset.

Aqui vão algumas dicas para conseguir isso:

É possível mudar o Mindset?



1. Aceite que sua atitude mental precisa mudar

O primeiro passo que você deve tomar é entender que a mentalidade com a qual você está vivendo não está sendo a melhor então é necessário uma mudança de pensamento.

É possível mudar o Mindset?



2. Identifique seus *contra-mindsets*

Os *Mindsets* são formados por suas experiências e acontecimentos marcantes.

Se essas experiências foram negativas para você, isso pode gerar o que são chamados de "*contra-mindsets*", que são pensamentos negativos que surgem na sua cabeça e te atrapalham no dia a dia.

Todos nós convivemos com tais pensamentos, e quando os identificamos, é possível combatê-los e impedir que tenham tanta influência em nossas vidas.

É possível mudar o Mindset?



3. Vire a chave

pós identificar os pensamentos que te atrapalham, o próximo passo é "virar a chave", isto é, focar em pensamentos positivos.

Por exemplo, é comum ao olharmos para um espelho notarmos principalmente o que consideramos nossas falhas, nossos pontos negativos.

É possível mudar o Mindset?



3. Vire a chave

Ao perceber isso, você deve praticar ter a reação oposta, virar a chave.

O que isso significa? Você deve se forçar a olhar e comentar seus pontos fortes e se sentir bem na frente ao espelho.

É possível mudar o Mindset?



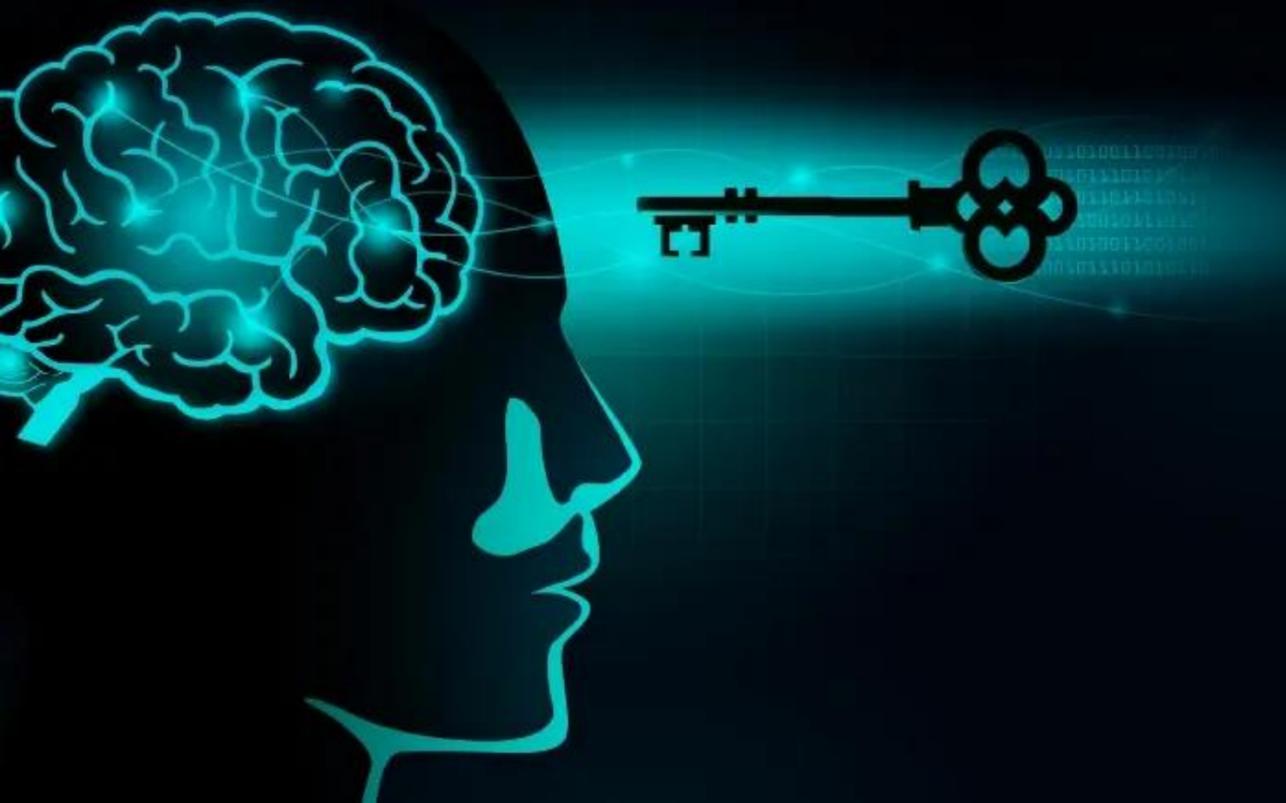
4. Comece pequeno para terminar grande

As grandes mudanças não acontecem de uma hora para outra, elas são o resultado de um conjunto de pequenos passos que são tomados diariamente.

Por isso, é importante traçar pequenas e alcançáveis metas para começar sua mudança e, conforme você vai melhorando e batendo as metas, pode aumentá-las.

Essa melhoria contínua gera um bem-estar e acumula resultados positivos, o que é fundamental para uma mudança de *Mindset*.

É possível mudar o Mindset?



5. Fique confortável com a falha

Por fim, é crucial que você entenda que nenhuma mudança significativa vem sem empenho e muito trabalho duro.

Por isso, é fundamental que você se dê o direito de falhar, pois isso tira a pressão de precisar fazer tudo perfeito em uma primeira tentativa. Dessa forma, você consegue aprender com as falhas e seu resultado final será ainda melhor.

www.nurap.org.br



*DIVERSIDADE E
INCLUSÃO*

