

[re]shape skills

Resiliência

Ferramentas práticas para fortalecer sua capacidade de se recompor e se adaptar às mudanças no trabalho.

[re]think.people

RENATA-ALMEIDA.COM



Uma carta para você



O trabalho mudou — e continua mudando rápido. E um ponto se tornou evidente: lidar com mudanças já não é opcional. A forma como nos recuperamos delas faz toda a diferença.

O **[re]shape skills** nasceu desse propósito — ajudar pessoas a desenvolverem as competências humanas que sustentam o trabalho do futuro.

Nesta edição, o foco é **Resiliência**: a habilidade de recuperar o equilíbrio, ajustar estratégias e seguir com clareza. Não é sobre ser forte o tempo todo. É sobre saber **como se recompor, como pedir apoio, como aprender com o que aconteceu e como se preparar para o próximo movimento.**

Neste guia, você encontrará atividades simples que ajudam a: **identificar o que te sustenta, reconhecer seus padrões em momentos de pressão, fortalecer sua capacidade de adaptação no dia a dia.**

A ideia aqui é apoiar você a construir uma base sólida, que te permita atravessar mudanças sem se perder no processo — e com mais confiança para navegar as próximas etapas do seu desenvolvimento profissional.



Renata Almeida

Psicóloga e fundadora da [re]think.people
renata-almeida.com

O que é Resiliência?

Resiliência não é voltar a ser quem você era antes de um desafio. É a capacidade de se recompor, se reorganizar e seguir em frente — geralmente mais forte e consciente do que antes.

É uma das habilidades essenciais no contexto do trabalho atual, marcado por mudanças rápidas, novas tecnologias e demandas crescentes. Ela nos ajuda a lidar com pressão, reorganizar prioridades e responder às transições com mais clareza e autonomia.

Pesquisas recentes do MIT Sloan Management Review mostram que pessoas resilientes se recuperam mais rápido porque **reconhecem seus recursos emocionais e do ambiente**. Elas não resistem cegamente — elas reavaliam, aprendem e reorganizam.

No contexto do trabalho:

Com transformações digitais constantes, a resiliência deixou de ser apenas uma qualidade emocional. Tornou-se uma habilidade essencial de adaptabilidade.

No futuro da carreira:

Quem não desenvolve resiliência fica mais vulnerável ao esgotamento, à paralisia diante de mudanças e ao risco de se tornar redundante no mercado.

Na vida pessoal

A resiliência fortalece sua saúde mental, melhora a regulação emocional e amplia sua capacidade de autocuidado e crescimento contínuo.

[re.]





Descubra seu IRP - Índice de Resiliência na Prática

O primeiro passo para fortalecer sua resiliência é compreender onde você está hoje. Para te ajudar nessa jornada de autoconhecimento, preparamos uma ferramenta simples e eficaz.

O Índice de Resiliência Prática (IRP) ajuda você a identificar:

- seus principais recursos internos e externos,
- como responde a desafios e mudanças,
- pontos fortes da sua adaptação,
- e áreas que podem ser desenvolvidas ao longo desta trilha.

Leva menos de 3 minutos e o resultado chega direto no seu e-mail.

Avalie sua resiliência agora

Mapa da Trilha de Resiliência



A trilha [re]shape skills é uma jornada prática de skills.
A boa notícia? Resiliência não é algo que você tem ou não tem. É uma habilidade que pode — e deve — ser desenvolvida.

Aprenda fazendo. Pratique com intenção e observe o que muda.

Nº	Atividade	Foco principal	Resultado emocional/cognitivo
1	O que me sustenta	Reconhecimento de recursos internos e externos	Sensação de base emocional; reforço de pilares de estabilidade em momentos de instabilidade
2	A curva da adversidade	Compreensão do processo da resiliência (resistir → reavaliar → reorganizar)	Clareza sobre fases, estratégias e aprendizados do ciclo de recuperação
3	O que me ajuda e o que me machuca	Escolhas intencionais que fortalecem ou enfraquecem a capacidade adaptativa	Consciência prática sobre hábitos que amplificam ou drenam energia emocional
4	O diálogo interno	Reestruturação cognitiva (emoção → crença → consequência → reavaliação)	Redução de autocrítica excessiva; criação de narrativas internas mais funcionais e realistas
5	Redes que apoiam	Conexões de apoio e confiança	Percepção de pertencimento e suporte; redução da sensação de sobrecarga individual
6	O plano de reequilíbrio	Recuperação e manutenção de energia (corpo, emoções, mente, valores)	Aumento do bem-estar; implementação de práticas preventivas de autocuidado e recarga

As Ferramentas da Trilha



Reflexão final:

Quais são seus pilares de sustentação quando tudo parece instável?"

"Atividade 1 – “O que me sustenta”

Propósito:

Reconhecer recursos internos e externos que ajudam a manter estabilidade emocional diante das dificuldades.

Atividade:

Liste três situações difíceis ou relevantes que você superou. Para cada uma, anote:

- O que estava em jogo.
- Que recursos (pessoais ou externos) te ajudaram. - qual o significado desses recursos pra você?
- O que você aprendeu sobre si nesse processo.
- O que você aprendeu sobre como a vida funciona?
- Quais são os pilares que sustentam você quando tudo parece instável?

Exemplos de situações:

- Uma mudança repentina de prioridade no trabalho
- Uma entrega difícil com prazo reduzido
- Um projeto que saiu do controle ou atrasou
- Um feedback negativo ou inesperado
- Conflito ou tensão com alguém da equipe
- Um erro cometido que gerou impacto na entrega
- Assumir uma demanda sem ter total clareza
- Acúmulo de tarefas em períodos de alta pressão

As Ferramentas da Trilha

Atividade 2 – “A curva da adversidade”

Propósito:

Compreender que a resiliência é um processo, e não uma reação imediata, e como sua curva pessoal ajuda a agir com menos impulsividade e maior precisão.

Atividade:

Desenhe uma linha do tempo representando um desafio profissional recente:

Identifique em que momento você:

- Resistiu (tentou controlar o que não dependia de você);
- Reavaliou (ressignificou a situação);
- Reorganizou (criou novas estratégias).

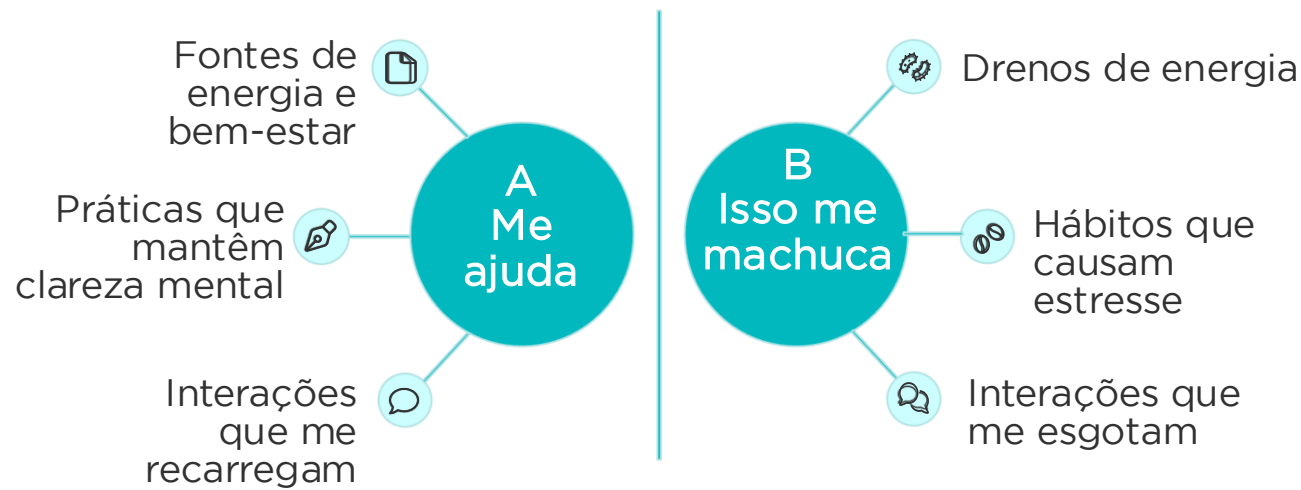
> Se quiser deixar o exercício mais complexo, pense nas ações que teve ao longo desse caminho. Quais comportamentos contribuíram para sua recuperação? Quais drenaram sua energia?

Reflexão final:

O que ajudou você a passar do ponto de resistência para o de reorganização?"



As Ferramentas da Trilha



Reflexão final:

O que muda na sua energia emocional quando você começa a agir com mais intenção — amplificando o que te fortalece e diminuindo o que te desgasta?"

Atividade 3 – “O que me ajuda e o que me machuca”

Propósito:

Aumentar a clareza emocional e comportamental, identificando o que fortalece e o que enfraquece a capacidade de se adaptar em momentos difíceis.

Atividade:

Escolha uma situação atual que esteja exigindo muito de você — emocionalmente, mentalmente ou fisicamente.

Em um pedaço de papel, crie duas colunas:

Preencha com comportamentos, pensamentos, hábitos, pessoas, rotinas e escolhas que, na prática, estejam facilitando ou dificultando sua capacidade de lidar com o momento.

Marque com uma estrela três itens da coluna A que você pode intensificar.

Marque com um X três itens da coluna B que você pode reduzir ou substituir por alternativas mais saudáveis.

As Ferramentas da Trilha



Atividade 4 – “O diálogo interno”

Propósito:

Identificar e reformular crenças e pensamentos automáticos que fragilizam a capacidade de adaptação.

Atividade:

Durante uma semana, anote frases que você repete a si mesmo em situações difíceis (ex.: “não vou conseguir”, “isso é injusto”).

- Emoção: identifique o que sente (ex: frustração, impotência).
- Crença: registre o pensamento automático que aparece (“não deveria sentir isso”, “sou incompetente”).
- Consequência: note o impacto desse pensamento (“evito pedir ajuda”, “me sinto menor”, “procrastino”).
- Reavaliação: reescreva de forma mais funcional (“frustração faz parte do aprendizado”, “posso pedir ajuda”).

Reflexão final:

Como muda sua energia emocional quando você muda o tom do diálogo interno?”

Pensamento limitante

“Eu não consigo...”

“Sempre dá errado comigo...”

“Não tenho capacidade...”

Reescrita funcional

“Eu ainda não consegui, mas posso aprender...”

“Dessa vez foi diferente, o que posso fazer diferente?”

“Tenho capacidades que ainda não explorei...”

Pergunta final: “Essa crença me ajuda ou me machuca?”

Depois, reescreva cada frase de forma mais funcional (ex.: “isso é desafiador, mas posso aprender algo com isso”).

As Ferramentas da Trilha



Atividade 5 – “Redes que apoiam”

Propósito:

Reconhecer o papel do suporte social e das relações de confiança na resiliência.

Atividade:

Desenhe seu “mapa de apoio” — pessoas, grupos ou espaços que te fortalecem emocionalmente, especialmente no trabalho.

Para cada um, anote: “O que essa conexão me oferece e o que posso oferecer em troca.”

> Se fizer sentido, escolha uma pessoa desse mapa e envie uma mensagem simples de conexão nas próximas 48 horas.

Reflexão final:

O que muda quando você percebe que não precisa lidar com tudo sozinho?”

As Ferramentas da Trilha



Reflexão final:

Quais dessas práticas você pode transformar em rotina preventiva — e não apenas corretiva?"

Atividade 6 – “O plano de reequilíbrio”

Propósito:

Desenvolver um conjunto de práticas pessoais para restaurar o equilíbrio em momentos de sobrecarga.

Atividade:

1) Faça uma Avaliação da sua energia. Avalie como cada dimensão:

- Corpo (física): sono, alimentação, pausas, movimento
- Emoções (emocional): irritabilidade, paciência, expressão emocional, tempo de qualidade
- Mente (mental): foco, interrupções, clareza, espaço para pensar
- Conexão/Valores (espiritual): sentido no que faz, coerência com o que acredita, satisfação

2) Monte seu kit de reequilíbrio com 1 ação prática para cada dimensão

Transforme seu plano de reequilíbrio em um protocolo pessoal para momentos de pressão no trabalho.

Sua jornada de resiliência começa agora



Parabéns por ter percorrido esta trilha. Você investiu tempo e energia para olhar para dentro e fortalecer sua capacidade de enfrentar os desafios da vida.

Lembre-se: resiliência não é um destino, mas uma jornada contínua, uma habilidade que se aprimora com a prática e a autoconsciência.

Agora, leve consigo estas verdades e os passos práticos para continuar sua evolução:

1 Integre o aprendizado

Os insights e ferramentas que você explorou aqui são valiosos. Aplique-os intencionalmente no seu dia a dia para que se tornem parte de quem você é.

2 Cultive a autocompaixão

Haverá dias difíceis. Nesses momentos, seja gentil consigo mesmo. A recuperação faz parte do processo, e a autocompaixão é um pilar da verdadeira resiliência.

3 Confie na sua capacidade

Você já superou muitos desafios. Confie na sua força interior e na sua capacidade de se adaptar, aprender e prosperar, não importa o que venha pela frente.

Sua jornada de resiliência está apenas começando, e você tem tudo o que precisa para prosseguir com clareza, intenção e um espírito inabalável.

Continue sua jornada



Este é apenas o começo

Você percorreu uma trilha de autoconhecimento, regulação emocional, empatia e resiliência. E agora?

O que começou como exercício pode se tornar prática. Continue se observando — é assim que a mudança se consolida.

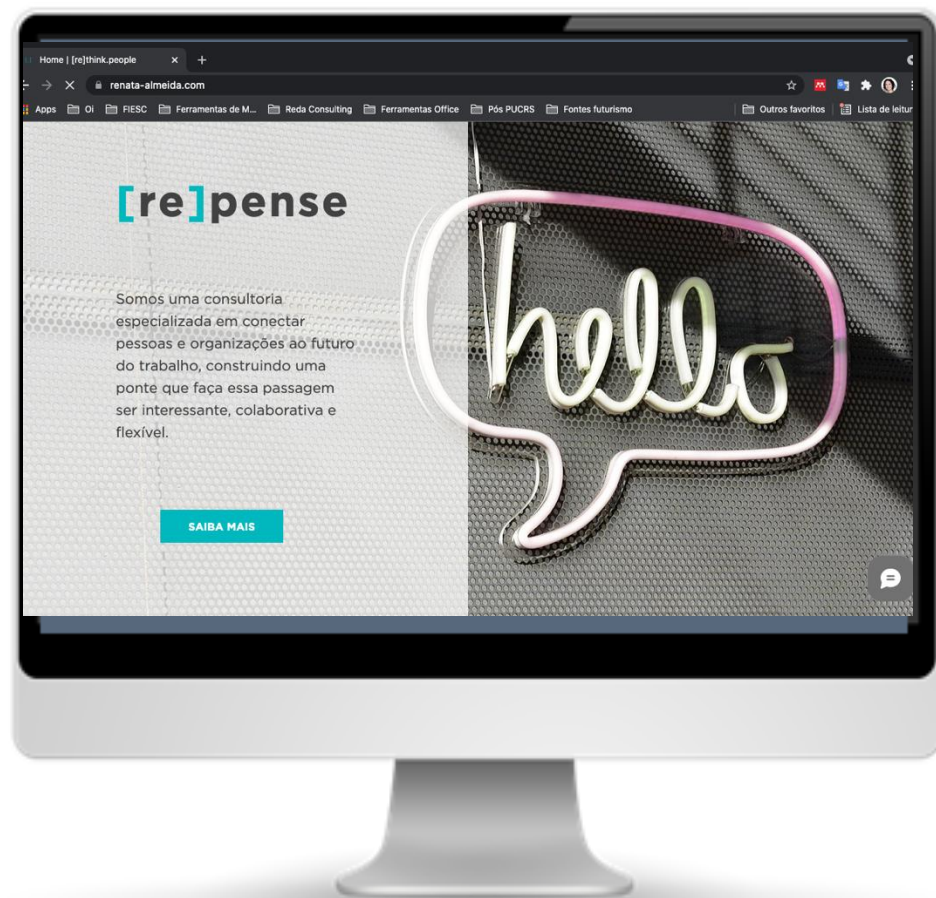
Aprofunde-se

Conheça o programa completo **[re]shape skills** e desenvolva todas as competências do futuro do trabalho.

Leve para sua empresa

Transforme sua equipe com trilhas personalizadas de Inteligência Emocional e soft skills.

"O futuro do trabalho não será definido pelo que sabemos fazer, mas por como nos relacionamos com nossas emoções, com os outros e com a mudança."



Você consegue me achar em:
www.renata-almeida.com

 (48) 98470-1649



Conheça a [re]

Oi, eu sou a Renata Almeida,

Idealizadora da **[re]think.people** consultoria, psicóloga e estudiosa sobre o impacto do Futuro do Trabalho nas Carreiras e Relações de Trabalho.

Apaixonada por acolher e transformar pelo desenvolvimento humano, acredito que as pessoas são a chave para o sucesso dos novos contextos de trabalho.

Com mais de 20 anos de carreira, já passei por diferentes indústrias, áreas e carreiras, incluindo Gestão de Pessoas e Gestão da Mudança e Desenho Operacional.

Hoje, ajudo as pessoas a adaptarem suas carreiras de forma intencional para se manterem diferenciadas no Futuro do Trabalho,

Faço isso por meio de workshops, mentorias e experiências de aprendizagem que unem psicologia, soft skills e estratégia — sempre com leveza, empatia e intenção.

Anexos e Referências

Referências	ADP Research Institute. (2020). Global Workplace Study 2020.
Bibliográficas	<p>Alberts, H., & Poole, L. (n.d.). 5 Positive Psychology exercises. PositivePsychology.com.</p> <p>AMERICAN PSYCHOLOGICAL ASSOCIATION. Building Your Resilience. APA, 2023. Disponível em: https://www.apa.org/topics/resilience/building-your-resilience</p> <p>BONANNO, George. The End of Trauma: How the New Science of Resilience Is Changing How We Think About PTSD. New York: Basic Books, 2021.</p> <p>FOLKMAN, Susan; LAZARUS, Richard. Stress, Appraisal, and Coping. New York: Springer, 1984.</p> <p>GARTON, Eric. The Sources of Resilience. MIT Sloan Management Review, 2022.</p> <p>HONE, Lucy. Resilient Grieving. Berkeley: The Experiment, 2017.</p> <p>Lazarus, R. S. (2000). Toward better research on stress and coping. American Psychologist, 55(6), 665-673.</p> <p>Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. Springer Publishing Company.</p> <p>Schwartz, T. & McCarthy, C. (2007). Manage your energy, not your time. Harvard Business Review.</p> <p>World Economic Forum. (2016). The Future of Jobs Report 2016.</p> <p>World Economic Forum. (2018). The Future of Jobs Report 2018.</p> <p>WORLD ECONOMIC FORUM. Resilience is a skill you can learn — here are 3 ways to strengthen yours. Geneva: WEF, 2021.</p>