

# [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](http://renata-almeida.com)

# O que é Resiliência?

[re]  
.

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 reavalam, 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.





# 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

[re]  
.

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 autocritica 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

[re]  
.



## 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:

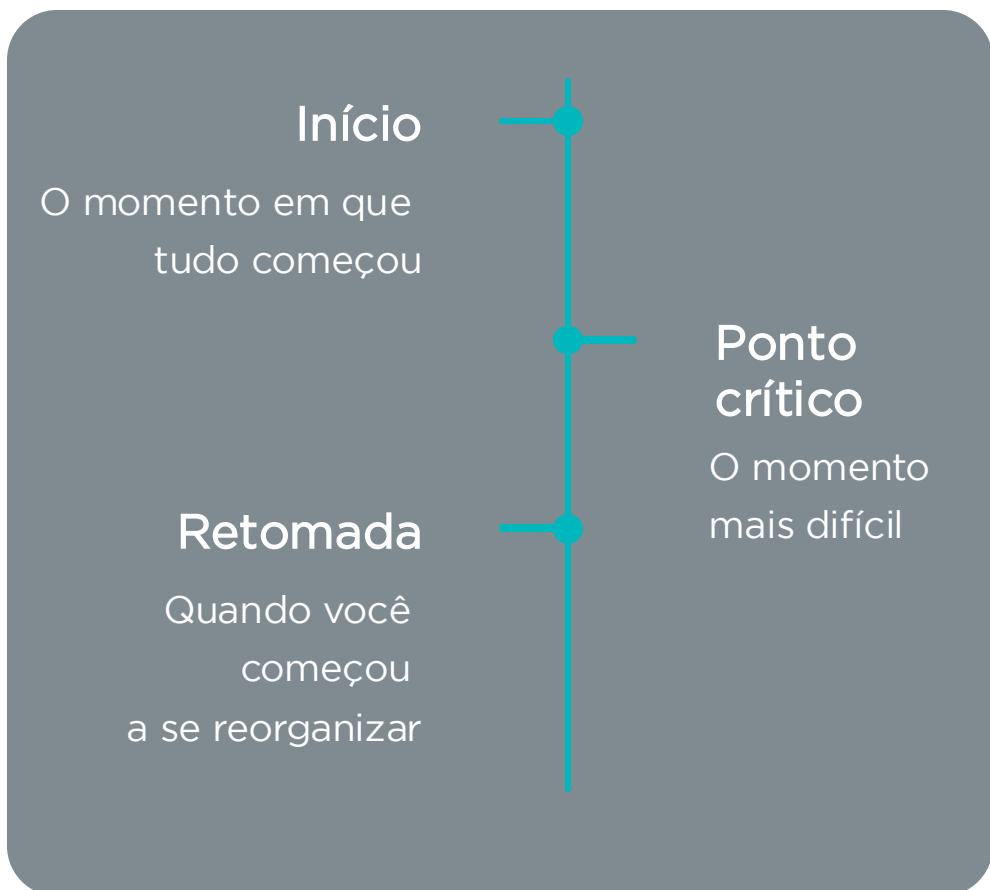
Identifique em que momento você:

- 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

[re.]

## 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:

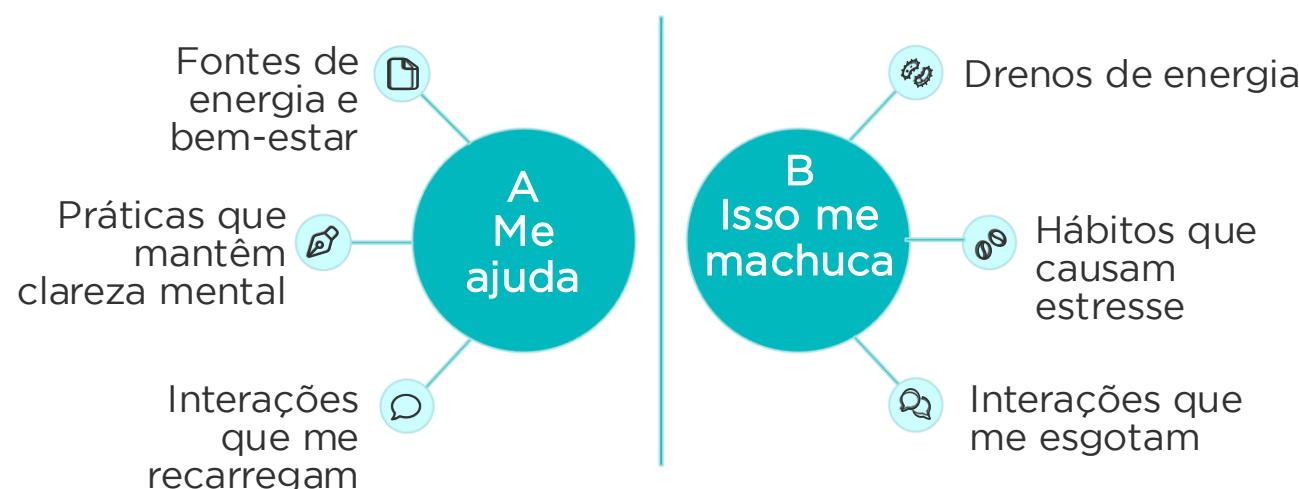
Escolha uma situação atual que esteja exigindo muito de você – emocionalmente, mentalmente ou fisicamente.

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.

### 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?”



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

[re]  
.

## 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?”



"Eu não consigo..."

"Sempre dá errado comigo..."

"Não tenho capacidade..."

"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

[re]

Família/Amigos  
Apoio emocional e prático



Mentores/  
Referências  
Orientação e inspiração

Comunidades  
Grupos profissionais, hobbies, espirituais

Espaços  
Natureza, biblioteca, locais de recarga

## 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?



## 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

### Reflexão final:

Quais dessas práticas você pode transformar em rotina preventiva – e não apenas corretiva?”

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

# Sua jornada de resiliência começa agora

[re]  
.

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.

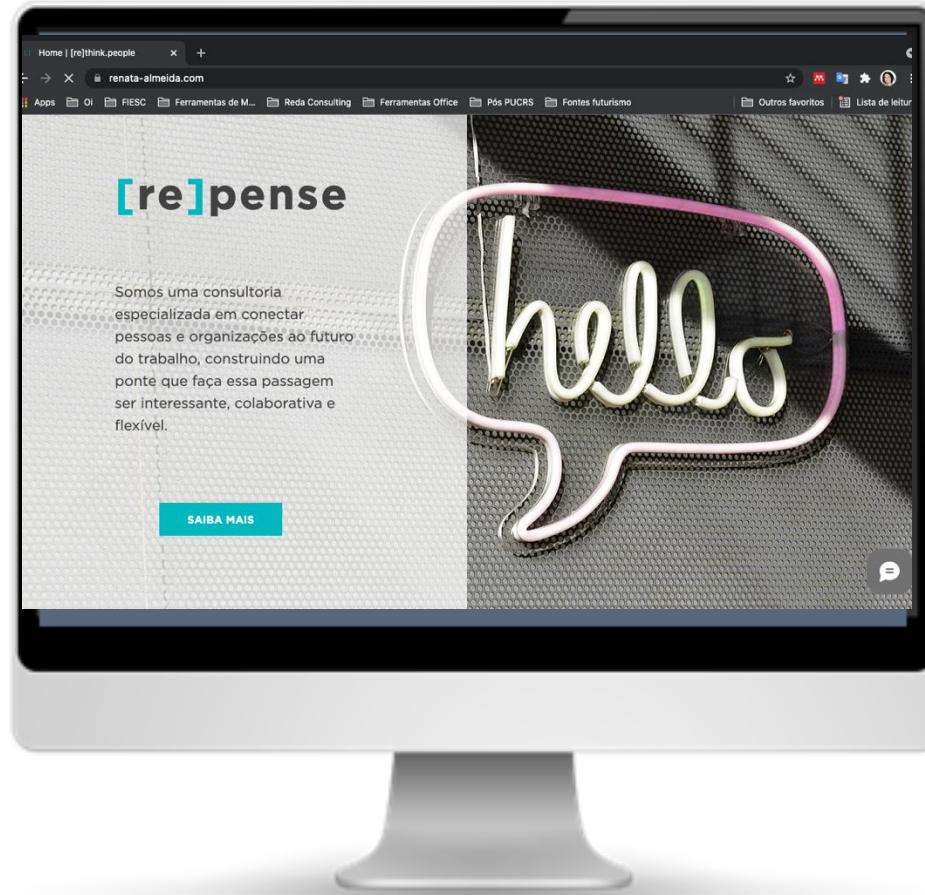
## 3 Confie na sua capacidade

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 claréza, intenção e um espírito inabalável.

# Continue sua jornada

[re]  
.



## 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.

Você consegue me achar em:

[www.renata-almeida.com](http://www.renata-almeida.com)

 (48) 98470-1649

"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."

# 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

Alberts, H., & Poole, L. (n.d.). 5 Positive Psychology exercises. PositivePsychology.com.

AMERICAN PSYCHOLOGICAL ASSOCIATION. Building Your Resilience. APA, 2023. Disponível em:  
<https://www.apa.org/topics/resilience/building-your-resilience>

BONANNO, George. The End of Trauma: How the New Science of Resilience Is Changing How We Think About PTSD. New York: Basic Books, 2021.

FOLKMAN, Susan; LAZARUS, Richard. Stress, Appraisal, and Coping. New York: Springer, 1984.

GARTON, Eric. The Sources of Resilience. MIT Sloan Management Review, 2022.

HONE, Lucy. Resilient Grieving. Berkeley: The Experiment, 2017.

Lazarus, R. S. (2000). Toward better research on stress and coping. *American Psychologist*, 55(6), 665-673.

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. Springer Publishing Company.

Schwartz, T. & McCarthy, C. (2007). Manage your energy, not your time. *Harvard Business Review*.

World Economic Forum. (2016). The Future of Jobs Report 2016.

World Economic Forum. (2018). The Future of Jobs Report 2018.

WORLD ECONOMIC FORUM. Resilience is a skill you can learn — here are 3 ways to strengthen yours. Geneva: WEF, 2021.