

CADERNO DE PRÁTICA • MATERIAL GRATUITO

Liderar com presença

Um caderno prático para escutar melhor, conversar com clareza e desenvolver pessoas.

Ideias para transformar reflexão em atitudes possíveis no cotidiano da liderança. Preencha no seu ritmo e escolha uma prática para experimentar.

RUY LOPES

Autor • Consultor organizacional

SÉRIE CADERNOS DE PRÁTICA

Uma pausa para olhar a liderança

Uma conversa franca consigo mesmo é um bom começo.

Liderar envolve metas, decisões e resultados. Mas também envolve pessoas: o que elas sentem, o que conseguem dizer e o espaço que encontram para crescer. Este caderno é um convite para olhar com atenção à sua própria maneira de conduzir.

Use estas páginas no seu ritmo. Não procure respostas perfeitas; procure respostas honestas e uma pequena atitude que você consiga praticar.

ANTES DE COMEÇAR

Que situação de liderança está mais presente para mim hoje?

O que eu gostaria que fosse diferente depois desta reflexão?

Meu ponto de partida

Um retrato do momento ajuda a escolher onde colocar atenção.

Marque de 1 a 5: 1 significa “quase nunca”; 5 significa “com frequência”. Use o resultado como ponto de partida, não como julgamento.

AFIRMAÇÃO	1	2	3	4	5
Escuto até o fim antes de responder.	○	○	○	○	○
Explico com clareza o que precisa ser feito e por quê.	○	○	○	○	○
Consigo reconhecer o efeito das minhas emoções nas conversas.	○	○	○	○	○
Dou retorno específico e respeitoso sobre o trabalho.	○	○	○	○	○
Ajusto meu apoio conforme a experiência e a necessidade da pessoa.	○	○	○	○	○
Reconheço contribuições e divido responsabilidades.	○	○	○	○	○

Qual afirmação me chamou mais atenção? O que ela revela?

Da reação à escolha

Autoconsciência não elimina a emoção; ajuda a escolher a resposta.

Uma conversa difícil pode ativar pressa, irritação, receio ou vontade de encerrar o assunto. Antes de agir, tente separar o que aconteceu do que você sentiu e do que decidiu fazer.

1. O que aconteceu?

Descreva fatos observáveis, sem interpretar.

2. O que senti?

Nomeie a emoção e perceba o que a ativou.

3. Como reagi?

O que eu disse, fiz ou deixei de dizer?

4. O que eu precisava?

Clareza, tempo, apoio, limite ou informação?

Uma conversa com presença

A escuta ativa começa quando a atenção deixa de disputar espaço com a resposta.

Na próxima conversa importante, experimente desacelerar. O objetivo não é concordar com tudo; é compreender antes de orientar.

01 ABRA ESPAÇO

“Quero entender melhor. O que está acontecendo?”

02 ESCUTE SEM PREPARAR A DEFESA

Observe fatos, preocupações e o que ainda não foi dito.

03 CONFIRME O QUE ENTENDEU

“Então, o ponto principal para você é...”

04 COMBINE O PRÓXIMO PASSO

Definam juntos uma ação, um responsável e um prazo.

Depois da conversa, o que compreendi que não tinha percebido?

Feedback que abre caminhos

Clareza e respeito podem caminhar juntos.

Prepare uma conversa de feedback com respeito e clareza. Fale de uma situação concreta, explique o impacto e convide a outra pessoa a construir o próximo passo.

Situação observável: o que aconteceu, quando e em que contexto?

Impacto: que efeito isso teve no trabalho, na equipe ou no cliente?

Escuta: o que eu preciso perguntar para compreender a perspectiva da pessoa?

Acordo: qual comportamento ou ação vamos experimentar daqui em diante?

Antes de conversar, pergunte a si mesmo: estou buscando desenvolvimento e solução ou apenas descarregar minha frustração?

Ajustar a forma de liderar

Leia o contexto; mantenha o propósito e os combinados claros.

A mesma orientação não serve para todas as pessoas ou situações. Considere a urgência, a experiência de quem executa e o apoio de que ela precisa. Depois, escolha como estar presente.

A SITUAÇÃO PEDE

Mais direção / Mais escuta / Mais autonomia

A PESSOA PRECISA DE

Orientação / Prática acompanhada / Confiança e espaço

MEU PRÓXIMO AJUSTE

O que vou fazer de forma diferente e como vou perceber se ajudou?

Adaptar a liderança não significa abandonar critérios. Significa escolher a forma de apoio mais adequada ao contexto.

Meu compromisso de liderança

Uma mudança consistente pode começar com um gesto pequeno.

Escolha uma prática deste caderno. Comece pequeno e marque um momento para revisar o que aconteceu.

A prática que escolho é...

Vou aplicá-la nesta situação e com esta pessoa...

O primeiro passo, até esta data, será...

REVISÃO EM 7 DIAS

○ 1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5 ○ 6 ○ 7

O que funcionou? O que quero ajustar?