

LIDERANÇA

**GOOGLE**

# COMO A GOOGLE MANTÉM OS LÍDERES DE MENTE E CORPO SÃOS

A formação de liderança e inteligência emocional nasceu na Google, em 2007, para melhorar a liderança através do mindfulness e promover a paz mundial. O ISEG acolheu a primeira formação organizada pela entidade Search Inside Yourself Leadership Institute em Portugal. A **Pessoas** foi assistir.

TEXTO SARA CALADO  
FOTOGRAFIA D.R.







Área: 2643cm² / 94%

FOTO

Cores: 4 Cores

ID: 6654214



**F**ique atento à sua respiração durante dez segundos. Inspire e expire. Se a atenção dispersar, volte a trazê-la de volta. Esta é uma das práticas básicas do *mindfulness*, que integra a formação de liderança e inteligência emocional Search Inside Yourself (SIY), desenvolvida na Google em 2007. Através do treino mental para educar a atenção, este programa ajuda a desenvolver o autocontrolo, a autoconsciência, a gerir emoções, empatia e conexão com o outro, competências essenciais para melhorar a qualidade de vida e garantir uma liderança de sucesso.

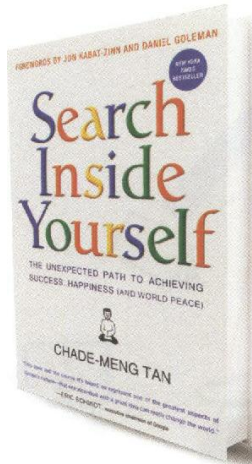
O SIY foi desenvolvido pelo ex-funcionário da gigante tecnológica, o engenheiro Chade-Meng Tan, com o objetivo de melhorar a qualidade de vida dos líderes e das organizações, convidando-os a reduzir o ritmo e a “olhar para si próprios”. Foi com o mesmo propósito que o ISEG acolheu a primeira formação Search Inside Yourself, organizada pela entidade oficial Search Inside Yourself Leadership Institute (SIYLI), a 19 e 20 de setembro, em parceria com o ULabISEG. O curso juntou mais de 120 participantes

de cinco continentes e foi conduzido por Vasco Gaspar, um dos nomes do *mindfulness* em Portugal, e pela norte-americana Lori Schwanbeck.

“Este curso traz ferramentas simples e práticas, que qualquer pessoa pode implementar no seu dia-a-dia. Coisas tão simples como parar, e dar uma respiração ou duas, antes de uma reunião”, começa por explicar Vasco Gaspar. Neste programa, o *mindfulness* baseia-se em evidências do campo da neurociência, entre elas o facto de o cérebro ter capacidade para se alterar, através da neuroplasticidade, em áreas responsáveis pela empatia, tomadas de decisão ou resposta ao stress. “Sabemos que o cérebro humano está construído de forma a que alguns comportamentos promovam empatia, confiança, comunicação efetiva, entendimento interpessoal”, explica Rich Fernandez, CEO do SIYLI.

“Chamamos-lhe Search Inside Yourself, e acho que é mais sobre ‘conectar fora de si próprio’. Há uma conexão interior e com os outros. O programa foca-se em como cultivar liderança, que nós definimos como sendo a capacidade de influenciar”, explica a formadora Lori

tema 2



O QUE É O  
**SIY**

O Search Inside Yourself (SIY) foi criado pelo engenheiro norte-americano da Google, Chade-Meng Tan, que trabalhou na empresa entre 2000 e 2015, ano em que resignou.

Em 2012, Tan fundou uma organização sem fins lucrativos para promover a certificação de formadores e a formação de indivíduos com esta ferramenta. No mesmo ano, lançou o livro "Search Inside Yourself: caminho inesperado para alcançar o sucesso, felicidade (e a paz mundial)". Rich Fernandez é o atual CEO do Search Inside Yourself Leadership Institute (SIYLI), e anterior diretor da área executiva de educação e desenvolvimento de pessoas da Google.



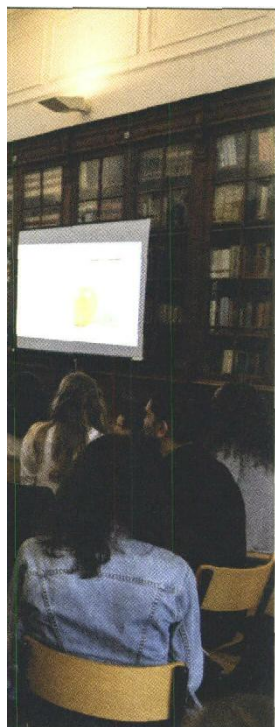
Schwanbeck. Os participantes são desafiados com exercícios que ajudam a resgatar a atenção para o presente e a melhorar a escuta ativa. "Treinar a consciência tem uma prática simples: três respirações. Na primeira respiração, a instrução é dar a atenção à respiração. Na segunda, relaxar o corpo e, na terceira, fazer a pergunta: o que é mais importante agora? E ver o que surge", exemplifica Lori.

O criador Chade-Meng Tan defende que a "inteligência emocional" é algo que pode praticar-se, tal como o exercício numa ida ao ginásio. Neste caso, é possível praticar a atenção plena, o autocontrolo e os hábitos mentais saudáveis. Se estivermos mais presentes, os níveis de envolvimento aumentam, melhorando a produtividade e reduzindo os níveis de stress.

**"As consequências da desconexão do corpo, do coração e de outros humanos, é a criação de stress, depressão e ansiedade"**

Lori Schwanbeck





Alguns dos exercícios propostos ajudam os participantes a melhorar a escuta ativa.

O Search Inside Yourself começa com uma formação intensiva de dois dias, e prolonga-se por mais quatro semanas de exercícios online.

**“MENTE SÃ EM CORPO SÃO”**

Apesar de ter como base técnicas de meditação, o *mindfulness* nada tem a ver com monges budistas, ambientes esotéricos e recitação de mantras. Para pô-lo em prática no dia-a-dia, “não é preciso ter crenças”, lembra Vasco Gaspar. “Temos um grande nível de distração, a solução não é mais velocidade, é tornar o trabalho mais simples, e ser capaz de voltar para um estado de concentração, clareza mental e equilíbrio emocional, que normalmente não temos quando estamos muito stressados”, assinala o CEO Rich Fernandez.

“Da mesma forma que tenho práticas de higiene física para tomar banho ou para lavar os dentes e tomar conta do meu corpo, também posso ter práticas de higiene mental e emocional e, com isso, gerir melhor as minhas emoções, estar mais disponível e mais presente para as pessoas que estão à minha responsabilidade”, refere Vasco Gaspar.

A velocidade de inovação e disrupção põe, por isso, à prova a forma como os indivíduos se relacionam. “A forma como estamos a mudar para corresponder à tecnologia é uma preocupação real. Quanto mais interagimos com máquinas, menos tendemos para a conexão com os nossos

corpos e com o ambiente”, refere Lori. O Search Inside Yourself “não é algo esotérico ou frívolo, é sobre treinar para vivermos em condições para as quais não fomos programados”, remata.

**LÍDERES MAIS ATENTOS**

Para Rich Fernandez, os líderes do futuro vão precisar de “confiança”, e o Search Inside Yourself pode ajudar a operacionalizá-la. O *mindfulness* promove ainda a “escuta mais profunda, verdadeira e ativa”, que pode ter grande impacto nos colaboradores e no dia-a-dia das organizações. A “economia da atenção” será um dos desafios da liderança do futuro, acredita Lori.

“Enquanto líder e gestor, se estou sempre stressado, não serei capaz de parar, de ouvir, de conectar e nem vou ter acesso às partes do meu cérebro que me fazem pensar de forma clara, e ouvir a perspectiva de outra pessoa”, realça. “As consequências da desconexão do corpo, do coração e de outros humanos, é a criação de stress, depressão e ansiedade. Os líderes têm de estar conscientes de que o *burnout*, a ansiedade e a depressão terão um custo enorme no bem estar da força de trabalho”, reforça a facilitadora.

A maioria das pessoas que concluiu a formação Search Inside Yourself garante ter melhorado o seu desempenho e o foco, tornando-se mais fácil enfrentar os desafios do dia-a-dia, manter a calma e a estabilidade em momento de maior stress.



Área: 2643cm² / 94%

FOTO

Cores: 4 Cores

ID: 6654214

**“Este programa é sobre liderança para o século XXI, por isso ajuda a trazer competências que líderes vão precisar numa nova economia, onde haverá mais globalização, aceleração, conectividades entre negócios, stakeholders e ecossistemas”**  
*Rich Fernandez*

**INTELIGÊNCIA EMOCIONAL:  
A HABILIDADE DO FUTURO**

De acordo com o Fórum Económico Mundial, a “inteligência emocional” será uma das competências no trabalho a partir de 2020. “Este programa é sobre liderança para o século XXI, por isso ajuda a trazer competências que líderes vão precisar numa nova economia, onde haverá mais globalização, aceleração, conectividades entre negócios, *stakeholders* e ecossistemas. O

tipo de competências que ensinamos permite que os líderes operem nesses tipos de ambiente”, sublinha o CEO do SIYLI.

“Só trazer a consciência de que como é que está o meu corpo a cada momento dá-me logo a possibilidade de perceber que tipo de emoções estou a sentir. Aumenta a capacidade de estar mais presente, ter uma mente mais clara” e não perder a atenção para “pensamentos que não são úteis”, garante Vasco.

O mesmo se aplica ao ensino, defende Manuel Laranja. “Há uns anos começámos a notar que há falta de motivação e alguma dificuldade dos professores alavancarem os conhecimentos técnicos”. Para o professor, a educação “não é só despejar matéria, é dar espaço às pessoas para se desenvolverem enquanto seres humanos”.

Desde 2007, mais de 50 mil pessoas, em mais de 50 países, completaram a formação do Search Inside Yourself. Até ao fim do ano, o SIY vai continuar a formar pessoas em destinos tão distintos como os EUA, Brasil, Canadá, Chile, Espanha e até Coreia do Sul, na esperança de tornar o mundo um lugar melhor, e mais atento. **Q**

Vasco Gaspar,  
Regina Zasadzinski,  
Lori Schwanbeck  
(em baixo, ao centro)  
e Manuel Laranja.

