

Nesta Edição *Bônus de 50%
na Consultoria de Carreira

*Qtde Limitada



A Sua Carreira Em Foco

AUTOCONFIANÇA
X
AUTOSSABOTAGEM





CRISTIANO SABACK



Índice

...

3	O autor
4	Introdução
5	Depoimentos
8	Autossabotagem
11	Insegurança
14	Infelicidade Profissional
17	Desenvolvimento Profissional
20	Autoconfiança
23	Mensagem



O AUTOR

Cristiano Saback é consultor de carreira há mais de 15 anos e com formação em Professional Coaching há mais de 06, atende clientes para uma melhor performance profissional e posicionamento no mercado de trabalho. Na sua lista constam artistas, políticos, empresários e profissionais das mais diversas áreas como advogados, jornalistas, médicos, engenheiros e vários outros de diversas partes do país*.

PALESTRAS

.....

COACHING

.....

TREINAMENTOS

Tem mais de 18 anos de experiência dando palestras e treinamentos em organizações públicas e privadas – em seu portfólio constam trabalhos desenvolvidos para a Natura, OAB, Governo do Mato Grosso do Sul, Sheraton, Claro Operadora, Faculdades, Hospitais e várias outras pequenas, médias e grandes empresas - promovendo o desenvolvimento de gestores, líderes e equipes. Desde 2015 apresenta o programa Carreira & Sucesso que vai ao ar semanalmente na Educadora FM. Tem vasta experiência na área de educação profissionalizante e gestão de pessoas. É frequentemente requisitado pelas mídias impressa, televisiva e radiofônica, para opinar sobre comportamento humano relacionado à carreira e empreendedorismo. Sua atuação tem como alicerce a experiência e formação profissional em Comunicação, Professional Coaching, Analista Comportamental e Assesment (PDA); e pós graduações em Psicologia Analítica, Psicopedagogia e Potenciais da Imagem. *Cristiano Saback faz atendimento presencial e online.



AUTOCONFIANÇA X AUTOSSABOTAGEM

INTRODUÇÃO

Falar sobre o próprio trabalho, assim em primeira pessoa, não é nada fácil, você bem sabe. Mas preciso dar o exemplo. E me apropriar das minhas habilidades e competências é o ponto de partida desse primeiro ebook que está sendo lançado. O impacto causado nas minhas palestras, treinamentos e consultoria, está ilustrado na imagem presente nesta página. E claro que vibro com cada reflexão e insights dos meus clientes. E para você verificar isso, separei aqui alguns depoimentos. Nada melhor do que os próprios clientes relatarem sobre seus avanços com o trabalho que desenvolvo. No mais, espero que esse primeiro ebook comece a dar uma sacudida em você, para tomada de decisões no que diz respeito à sua carreira. Afinal, acredito que você quer mais do que ser coadjuvante da sua própria história. E nessa edição, ainda têm bônus para a consultoria de carreira. Então, boa leitura e ótimos insights!

DEPOIMENTOS



Jardel Moura

**Consultor Esportivo e Empresário (JM
Assessoria Esportiva)**

“Em nossas vidas existem “divisores de águas”. Um desses divisores foi ter conhecimento e vivenciado o processo de Coaching pelas mãos de Cristiano Saback. Conseguir parar e olhar para nosso interior e o mundo a nossa volta não é um processo simples e fácil. Com o as ferramentas e técnicas aplicadas eu consegui organizar objetivos, explorar potencialidades e identificar sabotadores que travavam minha evolução pessoal e profissional. O seu trabalho me fez enxergar novas possibilidades e áreas a serem mais exploradas.”



Daniela Souza

**Jornalista e Advogada - Coordenadora da Educadora FM
107.5 - Professora Universitária (Direito e Comunicação Social)**

“A vida é feita de oportunidades. Elas abrem portas para um novo trabalho ou relacionamento e empurram você para novos desafios. O trabalho de Cristiano Saback me ajudou a reconhecer e refletir sobre esses momentos. O processo de coaching serve para provocar uma decisão consciente. Uma escolha feita dessa forma já é uma vitória e um caminho para o resultado que você tanto espera. Um último aviso, Cristiano Saback não vai trabalhar por você, também não vai dizer o que deve ser feito. Ele vai trabalhar com você, para que a sua decisão tenha foco e direção. Recomendo o trabalho desse profissional que muito me orientou e orienta em questões pessoais e profissionais.”



João Flávio
Médico

"A minha carreira profissional passou a ser dividida em antes do Coaching e depois do Coaching. Ao procurar a consultoria de Cristiano Saback, havia muitas dúvidas e incertezas na carreira. As sessões, cheias de brainstorming, me fizeram encontrar respostas para o que estava passando, algo que não conseguia enxergar. A consultoria com Cristiano tem técnicas de coaching, comunicação, psicopedagogia e psicologia; porém o astral e a energia positiva de quem conduz as sessões é extremamente importante e diferencial, para auxiliar nas questões envolvidas, sendo realizado de forma contagiante, espontânea e empolgante por Cristiano Saback, o qual mostrou muito amor e envolvimento pelo o que faz, sendo um sinônimo de excelência em Coaching."



Débora Ramalho
Jornalista e atua com Comunicação Empresarial / Recife-PE

"Para mim o processo de coaching com Cristiano Saback foi uma experiência incrível. Passei a acreditar nas minhas qualidades, no que eu era capaz de fazer e conseguir, aprendi a lidar melhor com a autocrítica e com a crítica alheia. Senti que eu sou responsável pelas minhas decisões e estou agindo em prol dos meus objetivos. Em nossas sessões desnudei meus pensamentos e angústias sobre questões profundas, íntimas e muitas vezes até filosóficas, de uma forma nunca antes colocada por mim para ninguém. E ele conseguia extrair o que até então eu não conseguia, ou não achava que fosse capaz de ver. A orientação de um profissional, como Cristiano Saback, que desenvolve um trabalho sério e competente, com direito a muitas gargalhadas, é fundamental para nortear e transformar as metas em resultados. Obrigada à você, Cristiano, que fez com que eu enxergasse meu potencial e que me ensinou a sempre vestir o meu melhor sorriso. Infelicidade confortável não terá mais vez comigo!"

AUTOSSABOTAGEM

Pode parecer meio doido,
mas a verdade é que muitas
vezes,
sem perceber, acabamos
criando a nossa própria
armadilha.





A SUA AUTOSSABOTAGEM PODE SER RECONHECIDA NUM COMPORTAMENTO PADRÃO QUE ACABA POR FAZER MAL A VOCÊ MESMO(A).

Costumo definir esse tema como tudo aquilo que você faz consigo mesmo, Seja consciente ou inconscientemente, e que vai lhe conduzir a um caminho sem produtividade e sem resultados. Isso pode acontecer em várias esferas da sua vida: familiar, afetiva, profissional, social. Enfim você pode fazer com que tudo dê errado, criando as circunstâncias perfeitas para um cenário destrutivo. É o conjunto de pensamentos, sentimentos e atitudes que podem lhe conduzir à sua própria derrota.

Autossabotagem é dar um tiro no próprio pé.

Os sabotadores internos estão sempre latentes, esperando a oportunidade de serem explorados. Convivemos com eles, e na maioria das vezes às escuras. E existem aqueles já conhecidos nossos com a preguiça e a procrastinação. Trazer autossabotadores à consciência torna mais fácil a sua administrar, mas para isso acontecer se necessário um acompanhamento profissional adequado. Um comportamento de autossabotagem pode estar vinculado às crenças limitantes que você carrega dentro de si e você pode acabar criando as suas próprias armadilhas sem perceber.



03 DICAS PARA AUTOSSABOTAGEM



Quanto mais se luta contra algo que faz parte de você, mais se valida a existência dessa característica. No âmbito profissional muita gente vive reclamando que não recebe uma promoção, que nenhum projeto que se dedica dá certo, que sempre roubam a sua ideia. Mas afinal de contas, o que você anda fazendo para tanta coisa te impedir de avançar profissionalmente?

Aqui vão tres dicas para você lidar com a autossabotagem:

- 1 - Elabore uma lista com 05 coisas que você faz e lhe atrapalham em alcançar resultados que você espera.
- 2 – No momento em que você perceber que está repetindo um padrão que levará à sua própria derrota: afaste-se dele.
- 3 – Nada de cabeça baixa. Aceite aquele desafio que você sempre achou nunca ser capaz de lidar.

Provocação: o que você pode começar a fazer hoje para não repetir padrões autodestrutivos ?



INSEGURANÇA₅



A INSEGURANÇA IMPACTA NA TOMADA DE DECISÕES. E A PERMANÊNCIA DESSA SENSAÇÃO, PODE SER UM TIRO NO PÉ.

Já são 03 anos apresentando o programa Carreira & Sucesso, completados agora em 2018. Mas quando completei 01 ano à frente do programa, que vai ao ar semanalmente na Educadora FM, lembrei dessa sensação que, normalmente, aparece diante de novos desafios: a insegurança. Lembrei quando surgiu a proposta para que o programa fosse semanal. Claro que fiquei feliz, mas aí me fiz a seguinte pergunta: será que consigo fazer isso? Será que sou capaz de criar conteúdos relevantes para milhares de pessoas? 01 tema por semana? Serão 52 em 01 ano.

Olha só quantos pensamentos sabotadores, não é verdade? Quantas vezes você já se sentiu assim também? E olha que gosto de encarar novos desafios. Mas nesse caso específico eu pensava nos impeditivos: não gosto de escutar a minha voz gravada, será que vou ter que empostar o tom como um locutor de rádio? E se as pessoas não gostarem do programa?

Pois é, sentir insegurança é isso: alimentar os seus medos. Mas me diz uma coisa: como saber se vai dar certo ou errado se você resolver se deixar paralisar pelas suas incertezas?



03 DICAS PARA COMBATER A INSEGURANÇA



Em muitos momentos nos perguntamos se estamos prontos para assumir desafios profissionais. E quando deixamos a insegurança dominar, duvidamos da nossa capacidade, das nossas habilidades e da competência técnica.

Vou lhe dizer uma coisa: as oportunidades não surgem a todo momento. Deixe o medo de lado e aproveite.

Aqui vão minhas 03 dicas para lidar com a insegurança:

01 – Faça um mapeamento das suas competências e habilidades e procure alinhar com desafio.

02 – A clássica: se tiver com medo, vai com medo mesmo.

03 – Transforme o que você encara como desafio, em uma oportunidade de crescimento profissional.

Quando aceitar o desafio se coloque à disposição para ouvir quem já passou pela mesma experiência. Humildade leva ao aprendizado.

Provocação: Quando a sua insegurança lhe impõem dúvidas, qual atitude lhe faz reverter esse quadro?



INFELICIDADE PROFISSIONAL



NÃO DEIXE A SUA INFELICIDADE PROFISSIONAL, TRANSFORMAR-SE NUMA INFELICIDADE CONFORTÁVEL. SE LIGUE !

Durante a minha carreira já vi muita gente trabalhando no automático. Acorda, toma café, vai ao trabalho, toma mais café, retorna pra casa, dorme, acorda e volta à rotina. Os anos passam e continua o mesmo padrão. Já percebeu o quanto essas pessoas desgostam da vida mais rápido que o normal?

E quando eu pergunto: qual o sentido dessa rotina automática pra você? Ah, eu faço o que tenho que fazer, ou ah, foi o que apareceu, né? E lá se vai o brilho nos olhos. Esses são sintomas claros do que eu costumo chamar de Infelicidade Profissional.

O que eu vejo não é exatamente uma frustração, parece mais uma resignação diante da carreira. Aceitou o que apareceu e se bastou com isso. Para conseguir sair dessa situação são necessárias a inteligência emocional e a resiliência. Coisas não tão fáceis assim. Antes de tudo é preciso determinação para mudar o próprio cenário profissional. Aqueles que esperam sentados por uma oportunidade, vão continuar esperando. Já aqueles que entram em ação ampliam a possibilidade de se transformar profissionalmente.



03 DICAS PARA LIDAR INFELICIDADE PROFISSIONAL



Aqui vão as minhas três dicas para lidar com a INFELICIDADE PROFISSIONAL:

01 – Identifique se a sua insatisfação é com a sua carreira ou com o seu trabalho atual

02 - Se você está insatisfeito com a carreira, procure descobrir o que você pode fazer para criar uma nova oportunidade.

03 – Se ainda não experimentou outro trabalho dentro do seu ramo de atividade, está na hora de você ampliar o horizonte da atuação profissional

Lembro de uma frase que eu li, mas não me recordo a autoria: o pensamento só é legítimo quando você o vivencia.

Provocação: Você lê livros , busca informações profissionais, está lendo esse e-book? Se você tem tanta fonte de inspiração assim o que lhe falta para tomar uma atitude que revolucione a sua carreira?

A young woman with long brown hair, wearing a dark blue business suit, is smiling and looking towards the camera. She is holding a black pen in her right hand. In the background, a man in a dark suit and light blue shirt is visible, looking towards the left. The scene is brightly lit, suggesting an office or meeting environment.

DESENVOLVIMENTO
PROFISSIONAL



INVISTA EM VOCÊ MESMO(A) !

Esse assunto vem sendo controverso, porque tem se questionado bastante a validação da aprendizagem formal – aquela de ir pra faculdade e conseguir seu diploma.

Principalmente porque o conhecimento nos tempos de hoje está ao alcance de praticamente todo mundo devido a viabilidade do acesso à tecnologia. E muita gente anda se perguntando se fazer uma faculdade ainda é necessário para se destacar no mercado de trabalho.

E a minha resposta é sim. Esse ainda é um pré-requisito para legitimar a sua entrada na esfera profissional. E ter uma formação, seja ela qual for, é apenas o início. Sim porque para você se desenvolver profissionalmente você terá que criar experiência na sua área e em outras afins à sua atividade. E ultimamente as empresas vêm dando muito valor aqueles que conseguem intertextualizar a sua atuação com outras áreas. Ou seja aqueles que não ficam limitados à formação de base.

Fazer uma pós graduação, MBA ou qualquer outro curso que agregue valor ao seu capital intelectual e ao seu desempenho também são sempre bem vistos. Mas também não são o suficiente. Toda essa carga de formação técnica; pode até legitimar você para o mercado de trabalho, mas não coloca você em destaque. De que maneira as mudanças que acontecem ao seu redor lhe afetam e de que forma elas interferem no seu desempenho profissional?



03 DICAS PARA DESENVOLVIMENTO PROFISSIONAL



Pois é, a sua evolução depende de muito mais do que esse investimento técnico. É preciso aprender também sobre si mesmo, sobre as suas potencialidades e fragilidades profissionais. E saber como gerenciá-las. É preciso desenvolver habilidades que alavanquem o seu posicionamento no mercado de trabalho.

E aqui vão as minhas 03 dicas para DESENVOLVIMENTO PROFISSIONAL:

01 – Vá além da sua primeira formação e procure algo mais que agregue valor à sua carreira.

02 – Procure orientação de colegas mais experientes e veja como eles evoluíram na profissão.

03 – Descubra como utilizar as suas habilidades em diferentes contextos, isso lhe dará mais jogo de cintura para se adaptar a novos cenários.

Provocação: Quais habilidades você precisa desenvolver que irá valorizar ainda mais a sua formação profissional ?

AUTOCONFIANÇA





APROPRIE - SE DA SUA CARREIRA !

Esse é um tema recorrente nas minhas consultorias com profissionais das mais diversas áreas. Falar sobre essa habilidade é fácil, e é óbvia a sua necessidade para as conquistas durante a nossa carreira. Mas como despertá-la e fazer a sua manutenção?

Pois é, na nossa vida profissional encaramos frustrações, decepções e surpresas. E em muitas dessas situações ficamos frágeis, quase incapazes para uma tomada de decisão. Eu disse QUASE! Porque a autoconfiança é uma habilidade viável para todos nós, mas a sua construção e manutenção é muito particular, varia de pessoa para pessoa.

Temos que acionar outras habilidades que alicerçam a autoconfiança, 02 bastante importantes são a resiliência e a inteligência emocional. Ambas muito requisitadas e avaliadas por empresas na hora de uma contratação. Mas não espere por um desafio, para entender a necessidade da autoconfiança. Sim, depende de você. Afinal, já conhecemos aquela máxima: se você não acredita que você é capaz, quem vai acreditar?



03 DICAS PARA O AUTOCONFIANÇA

.....

01 – Quando receber um elogio, aceite, agradeça. Esqueça aquele costume que temos em dizer: ah, imagina. O que é isso? Não precisa exagerar.

02 – Para criar autoconfiança, você tem que desafiar a si mesmo. Aquilo que você vem adiando, achando que não é capaz, dê um prazo para que você entre em ação e realize.

03 - Aproprie-se dos resultados que você produz com as suas escolhas e ações. Isso irá lhe ajudar a se posicionar de forma mais assertiva profissionalmente.

Não adianta insistir naquilo que você já sabe que não vai dar certo. Aliás, dar murro em ponta de faca não lhe levará a lugar algum e isso você já sabe. Aposte em atividades físicas, músicas, leitura, amigos e dispositivos que impulsionam a autoconfiança.

Provocação: se você não tem a capacidade de acreditar em si mesmo, o que fará os outros apostarem na sua desenvoltura profissional ?



CRISTIANO SABACK



As etapas mais difíceis, para se obter o sucesso na carreira, são aquelas em você tem que abrir mão daquilo que considera muito importante, mas que atrapalha e atrasa as suas conquistas profissionais"

Cristiano Saback



50% DE BÔNUS NA CONSULTORIA DE CARREIRA

CONDIÇÕES

- Fazer o download do ebook através do site ou whatsapp
- Aos interessados(as) na consultoria de 60 minutos, deverão entrar em contato por e-mail, telefone ou whatsapp, para solicitar o agendamento.
- Ao entrar em contato responder à pergunta: Qual o tema que você mais se identificou nessa edição?
- Os 50% serão aplicados, apenas, às primeiras 60 pessoas que fizerem o download do ebook, entrarem em contato e responderem à pergunta acima.
- O pagamento deverá ser efetuado antes da sessão agendada.
- O agendamento só terá validade mediante pagamento.
- As sessões poderão ser agendadas até o dia 30.11.2018, conforme disponibilidade.
- O desconto de 50% não são aplicáveis à ferramenta PDA (Personal Development Analysis - Análise de Perfil Comportamental/Profissional) e à sua devolutiva.
- Essa edição estará disponível, para download, por tempo limitado.

SOBRE O E-BOOK

- Todos os direitos reservados
- Os temas desse e-book são transcritos a partir dos áudios do programa Carreira & Sucesso (Educadora FM/107.5), que vai ao ar semanalmente e é apresentado por Cristiano Saback, que também é autor e produtor de todo o conteúdo.
- Imagens: freepik.com (capa e págs.: 02,08,11,14,17,20)
- Demais imagens: arquivo pessoal

REDES SOCIAIS



CONTATO:

- Através das redes sociais
- e-mail: contato@cristianosaback.com.br
- telefone/whatsapp: (71) 98831-3871