



# Ulisse

Soft Skills for Employability

# FLEXIBILIDADE

# Que palavra define, para si, flexibilidade?

[www.menti.com](http://www.menti.com)

5735 1064

## Definição de flexibilidade ULISSE

Adaptabilidade; mente aberta; fácil adaptação às mudanças; responder adequadamente a críticas construtivas; lidar bem com imprevistos; polivalência.





## Porquê adaptarmo-nos?

Shift happens. Did you know? 2021 | José Esteves



<https://youtu.be/fbcMPGyPr8k>

# Como a Adaptabilidade cria oportunidades

Jasper Reid | TEDxFMS Dehli



<https://youtu.be/hXqgruJF9gl>



How do you become different?



Visite o site [www.menti.com](http://www.menti.com) e utilize o código 9894 7708

How do you become different?  
Why is it important to be interesting?



Visite o site [www.menti.com](http://www.menti.com) e utilize o código 8901 9194



How do you become different?  
Why is it important to be interesting?  
How do you become brave?



Visite o site [www.menti.com](http://www.menti.com) e utilize o código 35 81 74 1

How do you become different?  
Why is it important to be interesting?  
How do you become brave?  
Why is it important to have charm?



Visite o site [www.menti.com](http://www.menti.com) e utilize o código 2369 4670

## Destques/

1

“

80% dos empregos que deverão existir em 2025 ainda não existem hoje. A média de empregos que alguém tem durante a vida é, hoje, de 6 em 6 empresas diferentes.

”



## Destques/ 2

“ Nem sempre é tão fácil lidar com a mudança como gostaríamos.  
Todos temos dificuldade em nos adaptarmos. É frequente que os mecanismos que utilizámos no passado não funcionem no futuro. ”

## Destques/

### 3

“ No meio de tanta mudança e emergência, reagimos instintivamente ao que está diante de nós porque temos de o fazer, mas não nos preparamos antecipadamente para a mudança. ”

## Destques/ 4

“ Nem sempre controlamos o que muda na nossa vida, mas podemos gerir a forma como respondemos a essa mudança. ”



## Equação de adaptabilidade

As **peessoas** que melhor se adaptam e que conseguem reagir à mudança como querem, têm uma certa adaptabilidade e têm certas características em comum.

Vs.

Pessoas que têm dificuldade em adaptar-se, e em quem estas características são raras ou inexistentes.

Adaptabilidade = Propósito + Mente Inquisitiva + Resiliência

Ameaça



## Propósito

o

“

É o nosso propósito que nos ajuda a enfrentar a tempestade sem distrações ou desmotivação, e nos leva a fazer as escolhas acertadas perante a mudança.

”

Sabe qual é o seu **propósito**? E sabe se os seus hábitos e escolhas quotidianos o/a aproximam ou distanciam dele?





## Mente

### Inquisitiva

“ É a criança interior que faz centenas de perguntas por dia. Pessoas que são constantemente capazes de **avaliar o ambiente** à procura da necessidade de futura adaptação são mais adaptáveis, pois a forte capacidade de pensamento e perceção têm lugar antes que a mudança (ou decisão de mudança) aconteça. Quanto mais perguntas fizermos, mais aprendemos. ”

## Resiliência

“ A capacidade de superar adversidades e aprender com elas. ”

## Ameaça

“ Um elevado grau de ameaça prejudicará a nossa adaptabilidade, por isso o nosso objetivo é reduzi-lo. Todos temos uma reação à ameaça quando nos deparamos com um perigo real ou aparente (linguagem corporal agressiva, um ponto de vista diferente, medo de parecer estúpido). Temos de estar fortemente conscientes da nossa reação à ameaça, como nos faz sentir, o que a desencadeia, e como podemos geri-la melhor. ”



## Dicas

1. Fazer um compromisso consciente para com a mudança
2. Ter perceção do nosso propósito
3. Aprender ao longo da vida
4. Aprender a adaptar-se
5. Começar hoje esta reflexão



# Adaptabilidade no local de trabalho

## Knowledge Access | Udemy



<https://youtu.be/rlmX1yWt SI>







# Muito obrigada