



PREPARAÇÃO EMOCIONAL PARA CONCURSO PÚBLICO

OBJETIVO DO CURSO

Quantas vezes ouvimos sobre pessoas que eram muito inteligentes, haviam estudado horrores para uma prova de concurso, mas, na hora “h”, deu um branco e não conseguiram ser aprovadas no certame?

O que acontece é que o caminho até a aprovação é cheio de altos e baixos e requer não apenas aprender um novo conteúdo, mas também aprender a lidar com as emoções e os sentimentos que acompanharão o concurseiro até o dia da tão sonhada posse.

E foi pensando nisso que este curso foi criado, com o objetivo de prepará-lo emocionalmente, dando um sentido para o seu cérebro, de modo que você passe com o mínimo de esforço e mantendo a sanidade, porque passar em concurso é fácil, desafiador é dar um sentido para que o seu cérebro lhe ajude no processo.

APRESENTAÇÃO DO CURSO

O curso foi dividido em **sete** aulas:

Definindo o objetivo – entender o que se quer e porque se quer são fatores essenciais para atingir qualquer objetivo e manter o foco e a motivação até fim

Crenças – o que você acredita pode ajudá-lo ou até impedi-lo de alcançar o seu objetivo

Aceitando o processo – o que você deseja tem um preço, será que você está disposto a pagar?

Procrastinação e Ansiedade – companheiras indesejadas de quem estuda, você não precisa viver a mercê delas

Ciclo de autossabotagem – como caímos nessa armadilha e formas de evitá-la

Padrão comportamental – autoconhecimento é a chave para o sucesso em qualquer objetivo desejado

Vivendo de propósito – podemos deixar a vida nos levar ou levar a vida para onde queremos, a escolha é sua.

Aula 1 - Definindo o objetivo



Esta Foto de Autor Desconhecido está licenciado em [CC BY-NC-ND](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/)

@bethaniacastrocoach

DEFININDO O OBJETIVO

O que você quer e por quê?

Ter clareza do que se quer e entender a razão do que se quer são essenciais para manter o **foco** e a **motivação** durante todo percurso até a aprovação.

Muitas pessoas desistem no meio do processo por não terem essa clareza e terem feito escolhas baseadas na vontade alheia ou nos sonhos de outras pessoas e não nas suas próprias necessidades e nos seus anseios.

Antes de definir o seu objetivo, é necessário conhecer e reconhecer o seu **estado atual**. Basicamente, temos **três** cenários.

@bethaniacastrocoach

DEFININDO O OBJETIVO

Estado atual – cenários

Cenário 1 = tem-se todo o **tempo** e **recurso** que se precisa para ficar estudando **pelo período que for** até ser aprovado. Nesse caso, o **objetivo da pessoa** é direcionado para o **cargo do sonho**, que chamaremos aqui de **meta fim (MF)**

DEFININDO O OBJETIVO

Estado atual – cenários

Cenário 2 = o tempo e/ou o recurso começam a ficar **mais limitados**, não há uma necessidade imediata a ser suprida, mas sabe-se que ela irá surgir no meio do caminho. Nesse caso, estuda-se para a MF, mas faz-se todo o concurso que tenha um percentual de, no mínimo, **70%** de **conteúdo semelhante** ao do cargo almejado. Cria-se o que chamamos de meta meio (MM).

DEFININDO O OBJETIVO

Estado atual – cenários

Cenário 3 = pode-se até ter uma MF, mas as necessidades **não conseguem** esperar o tempo necessário de estudo e aprovação. Nesse caso, o foco vai para a **MM**, não se estuda mais para um cargo, mas para **uma área**, ex.: tribunais, polícias etc.

DEFININDO O OBJETIVO

E aí, em qual cenário você se encaixa?

A partir disso, vamos construir **um objetivo** que convença o seu cérebro de que vale a pena o esforço para alcançar o resultado.

Para isso, **algumas regras devem ser seguidas**

DEFININDO O OBJETIVO

- **Escreva** seu objetivo de **forma direta e afirmativa**, evite componentes negativos ou de negação na sua frase
- Inclua uma **boa razão** para estar fazendo isso
- Estipule um **prazo realista** para isso
- Deixe claro de quem depende a execução da estratégia até alcançar o objetivo (não depende de dia bom ou mau, não depende de ânimo, vontade, **depende de você**)
- Além de você, **quem mais ganha** com o alcance desse objetivo.

DEFININDO O OBJETIVO

Vamos ver como fica tudo isso na **prática**?

Digamos que seu **sonho** seja passar para auditor do Tribunal de Contas da União (TCU) e **sua razão** para fazer isso é que você deseja dar uma vida melhor **para você e para a sua família**. O **prazo** para passar em um concurso como esses é em torno de dois anos de preparação, então esse seria um prazo realista. E você já entendeu que todo o processo de estudar para alcançar o seu objetivo **depende exclusivamente de você**, então, a sua frase ficaria parecida com essa:

DEFININDO O OBJETIVO

Até 2023, eu quero ser aprovado(a) e tomar posse no concurso de auditor do TCU, porque assim vou melhorar de vida e dar uma vida muito melhor para minha família. A realização desse objetivo depende exclusivamente de mim.

DEFININDO O OBJETIVO

Agora é a sua vez:

Até _____, eu quero _____, porque
assim _____.

A realização desse objetivo depende exclusivamente de mim.

DEFININDO O OBJETIVO

Quanto mais **clareza** você tiver do que deseja, melhor, é isso que irá **motivá-lo e impulsioná-lo** cada vez que o desânimo, o medo e a procrastinação baterem na sua porta.

Deixe a frase que você criar em um local que seja de **fácil visualização exclusivamente** para você. Se quiser **reforçar** ainda mais o efeito da frase no seu cérebro, busque **imagens** que representem tudo de bom que irá viver ao alcançar o seu objetivo e cole-as junto à frase.

@bethaniacastrocoach

DEFININDO O OBJETIVO

Definido o objetivo → **Defina a estratégia**

O que você já tem?

O que você precisa?

O que tem que excluir da sua vida, ainda que temporariamente?

O que tem que intensificar?

O que tem que diminuir/reduzir?

O que você quer tem um preço e é bom ter clareza dele para saber se é isso mesmo que se quer.

DEFININDO O OBJETIVO

Tenho

Preciso

Excluir

Intensificar

Reduzir

Minha primeira ação será:

Data:

DEFININDO O OBJETIVO

Sabendo o que se quer, porque se quer e qual o preço do que se quer fica muito mais fácil de fazer e seguir um planejamento e, nessa hora, não hesite em seguir as orientações de um bom profissional, isso, com certeza, vai encurtar muito o seu caminho.

Vale lembrar que planejamento não é engessamento, às vezes as coisas não saem como a gente quer, faz parte da vida.

DEFININDO O OBJETIVO

Quando as coisas não saírem como o desejado e isso estiver interferindo no seu resultado, respire e analise o que acontecendo, não como vítima, mas como um terceiro observador, **focando na solução.**

Ex.: você estudou durante meses e no simulado o resultado não foi bom, em vez de pensar “como sou burro!” (isso não ajuda na solução do problema), identifique as matérias nas quais foi mal e comece a avaliar a razão disso – será que faltou fazer revisão, estudar mais doutrina, ter dedicado mais tempo, houve algum problema externo que atrapalhou. **Identificada a causa,** desenvolva uma **estratégia** para minimizar a possibilidade de isso voltar a acontecer, se precisar, **procure ajuda.**

DEFININDO O OBJETIVO

Observação: é importante durante o seu processo de estudo ter pontos de medição de desempenho para entender o que está ou não dando certo. Só descobrir que a estratégia que usou deu errado no dia da prova não faz o menor sentido.

DEFININDO O OBJETIVO - BENEFÍCIOS

- ✓ Foco
- ✓ Motivação
- ✓ Diminui a procrastinação
- ✓ Facilita o planejamento
- ✓ Evita as distrações
- ✓ Diminui a ansiedade



@bethaniacastrocoach

@direcaoconcursos
