

Liderança NEUROCONSCIENTE:

Neurociência Aplicada à Gestão de Riscos da NR-01



**KATIANE
BOSCHETTI**

ESTRATEGISTA EM INTELIGÊNCIA RELACIONAL INSTITUCIONAL





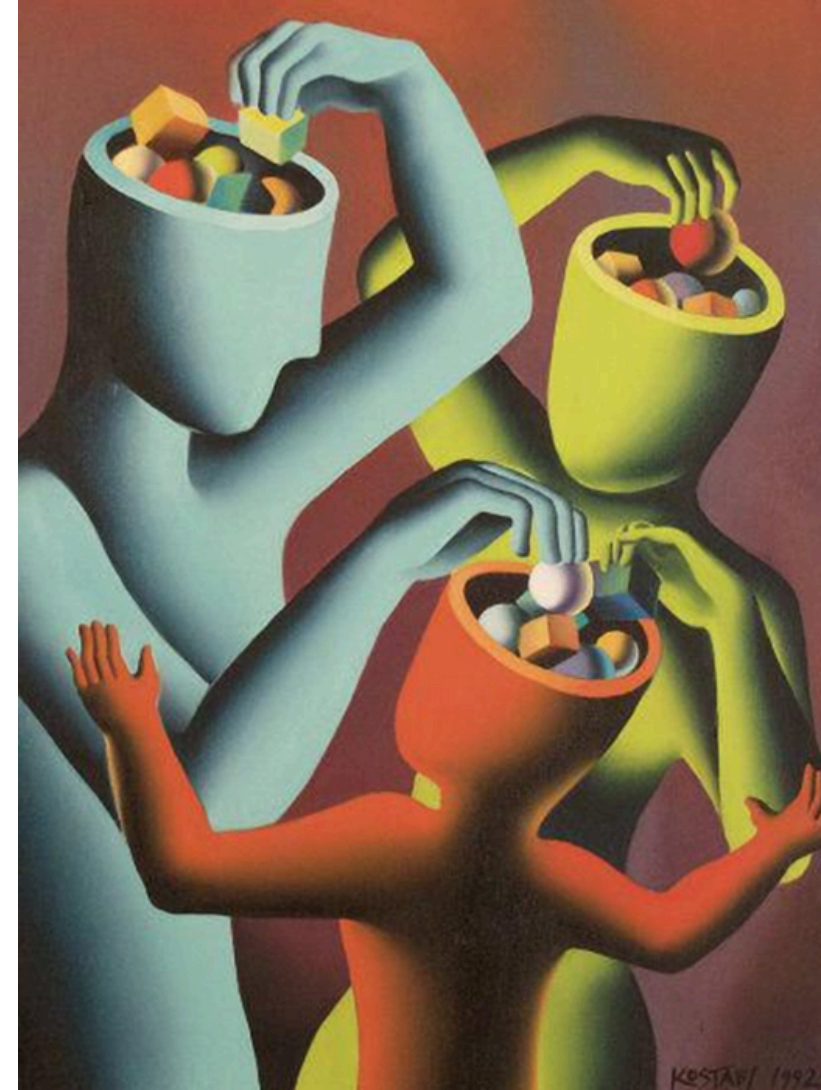
Onde é o seu local de
maior tempo de
convivência?



(Pesquisa Instituto Ipsos e Nubank / 2024)

23% do tempo da nossa vida
é destinado ao **TRABALHO**

+ - 20 anos / 85 anos



convivência

vida em comum; contato diário ou frequente.



Crise de saúde mental: Brasil tem maior número de afastamentos por ansiedade e depressão em 10 anos

Dados de 2024 mostram que o país registrou mais de 470 mil afastamentos do trabalho por transtornos mentais. Trata-se do maior número desde 2014.

“Reflexo da situação do mercado de trabalho e das cicatrizes da pandemia, entre outros pontos”.

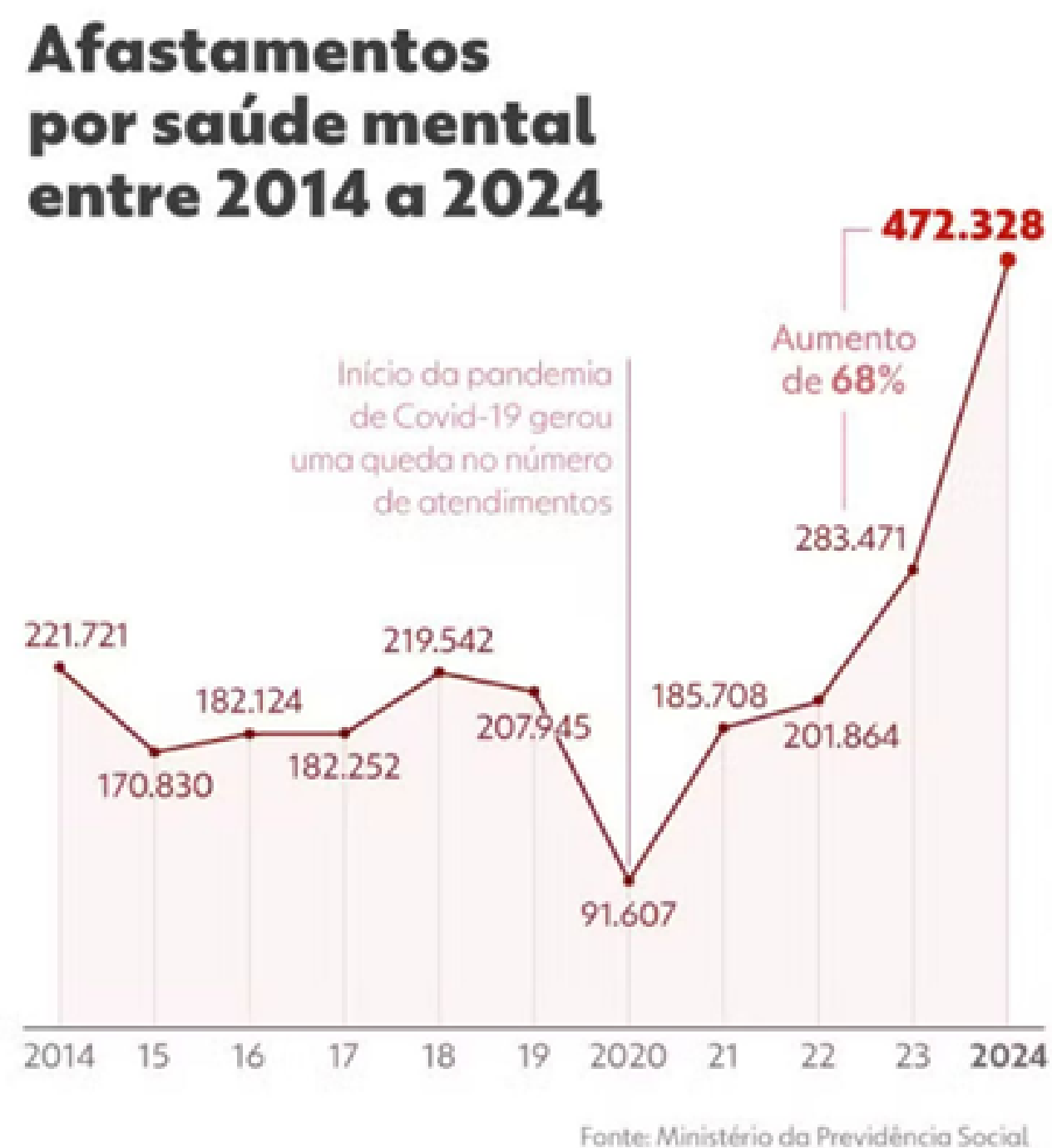




1º Ansiedade 2º Depressão

(inverteu em 2021)

“A maioria é mulher (64%), com idade média de 41 anos, e com quadros de ansiedade e de depressão. Elas passam até três meses afastadas do trabalho”.



O governo anuncia atualização da Norma Regulamentadora nº 1 (**NR-1**), que apresenta as **diretrizes de saúde mental no ambiente do trabalho.**

As mudanças incluem os fatores psicossociais como elementos que precisam ser monitorados e gerenciados.



O estresse, os conflitos interpessoais, a sobrecarga de trabalho, a falta de autonomia e a organização inadequada de trabalho, entre outros elementos, passam a ser monitorados e gerenciados pelas organizações, uma vez que esses fatores impactam diretamente a saúde mental, física e social dos trabalhadores



FADIGA COGNITIVA.

Quando você está constantemente chateado, cansado e não se recupera produz cortisol em excesso e contrai

DOENÇAS DA CIVILIZAÇÃO

(inflamatórias): diabetes, artrite, doenças do coração, câncer, asma.

Sequestro emocional.



**Absenteísmo
Presenteísmo
Rotatividade
(falta de RH)**



**Impactam a
organização e
os trabalhadores;**

**São alguns dos
desafios
das lideranças.**



Estresse ocupacional: epidemia moderna

2024



* **470 mil** afastamentos no Brasil

12 bilhões de dias úteis perdidos anualmente no mundo
= - **US\$ 1 trilhão** anual

* **23%** da população brasileira **está presenteísta** = 4x + R\$

* **Apenas 23%** da população mundial está **engajada** =
- **US\$ 438 bilhões** em produtividade





As atualizações da NR-01, podem ser muito mais do que uma lista de obrigações, mas uma potente oportunidade de transformação da cultura organizacional e social.





Razão ou Emoção?





TOMADA DE DECISÃO

Baseada em emoções:
Integrais ou
Incidentais

Rápido e Devagar

Qual a experiência
mais dolorosa da
sua vida?
Sua maior dor?

Qual a chance de
vocês responderem
que é um tornozelo
quebrado?

75% das dores são de natureza social, são sobre relacionamentos entre pessoas, não com coisas físicas ou isoladas.

DOR SOCIAL

Sentir é nosso maior “poder”.



Dor Física x Dor Social





CONEXÃO SOCIAL

Responsável pela:
sobrevivência humana
pela evolução humana
NECESSIDADE BÁSICA





Rede de Modo Padrão

Liberação de DOPAMINA

+ prazer + motivação

Liberação de Endorfina

-dor física +bem-estar

Liberação de SERATONINA

+regulação do humor



Liberação de **OCITOCINA:** *(hormônio do amor)*

+ empatia
+ confiança
+ bem-estar
- cortisol



Temos mais atividade no sistema de recompensa quando colaboramos com o grupo, do que quando somos egoístas.



**Você ama sua empresa? Sim;
Por que você ama?**

**53% por ser desafiador/interessante.
Desejo de fazer um trabalho com
significado.**

**40% eu amo pelas pessoas com quem
trabalho;**

7% outros motivos.



Tenho um melhor amigo no trabalho? YES!!!

Satisfação do cliente;
Mais produtivos;
Empresas com lucro elevado.

83% + engajados

81% + satisfeitos

80% + conectados com o trabalho

(Dados KPMG)



Quando as equipes têm mais confiança e senso de propósito, são mais felizes e engajadas.

Funcionários altamente engajados:

18% + produtivas

78% - absenteísmo

63% - acidentes de trabalho

(Dados Gallup)



Neuroplasticidade

Toda vez que aprendemos algo novo,
nosso cérebro se adapta, criando
novas conexões neurais que passam a
fazer parte da sua estrutura





Como produzir, incentivar
e aprimorar o bem-estar
no ambiente de trabalho?

BEM-ESTAR no TRABALHO

é um conjunto de estratégias e ações adotadas para criar um ambiente de trabalho harmônico ao colaborador.

Envolve mais do que salários e benefícios.





**70% do engajamento de uma
equipe é diretamente influenciado
pela atuação do líder.**

(Dados Gallup)

**Inteligência emocional é
80% a 90% da capacidade dos
melhores líderes.**

(Daniel Goleman)



Começe por VOCÊ
Encontre seu propósito.





NEUROBIOLOGIA DA EXAUTÃO:

Nosso sistema nervoso foi projetado para o estresse e para se recuperar.

Cortisol em excesso:

SE RECUPERE

Caminhe na natureza;
Brinque com crianças;
Tenha um animal de estimação;
Meditate...



Para sua equipe:

Invista na construção de confiança:

exercite sua invulnerabilidade;

Promova espaços de conexão entre a equipe;

Introduza a prática de rodadas de check-in;

Desenvolva uma comunicação clara e assertiva;

Ofereça recursos de apoio mental e físico;

Estimule a cultura do feedback construtivo;

Crie espaços para descompressão;

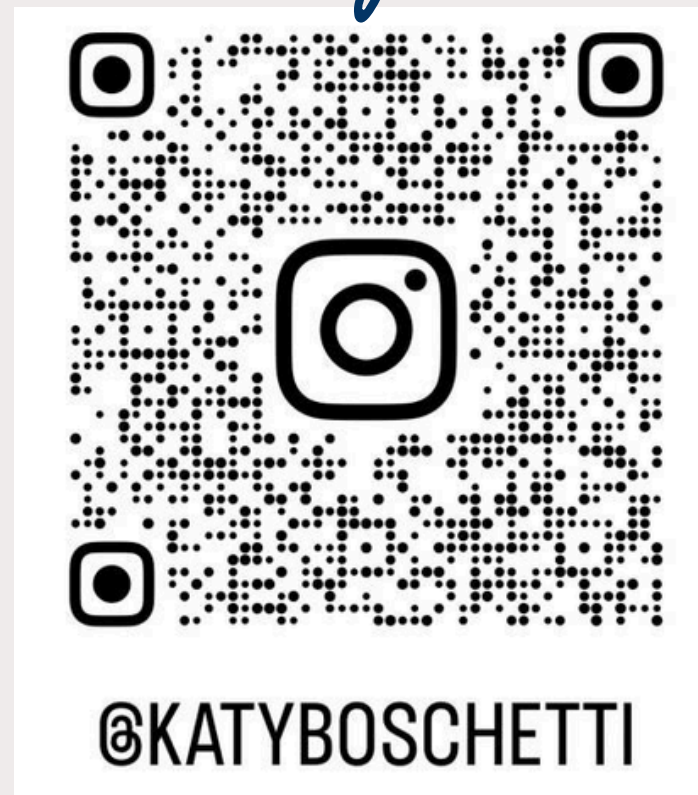




“Ser escutado está tão
perto de ser amado que,
para as pessoas comuns,
são quase indistinguíveis.”

(Dav iAugsburger)

Obrigada!



KATIANE BOSCHETTI DA SILVEIRA



(54) 9.9974-7410