

AULA ESPECIAL

sociedade do cansaço



Juliano Pozati





Então é Natal, e o que você fez?
O ano termina, e nasce outra vez...

Por você-sabe-quem



SERÁ?

Que o nosso porão
ficou cheio demais?



O **estresse** foi uma das maiores causas de afastamento do trabalho nos últimos dez anos, segundo a Previdência Social.



33%

dos afastamentos
de trabalho por
doença no Brasil é
depressão

circuloescola.com

10%

da população com
**transtorno de
ansiedade** (↑ índice
mundial)

54%

indicam **frustração**
com o trabalho
(Pulses e
Vittude/2021)

51%

relatam dificuldades
em cumprir
atividades e falta de
paciência*



Escola
Filosófica

SERÁ?

Que o nosso porão
ficou cheio demais?

Ambientes de trabalho tóxicos são tão prejudiciais à saúde quanto fumo passivo

Em 2030 o estresse relacionado ao trabalho será a principal causa da depressão.



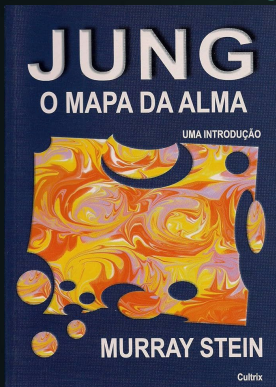
**COMO
CHEGAMOS
ATÉ AQUI?**





O MAPA DA ALMA

Carl Gustav Jung



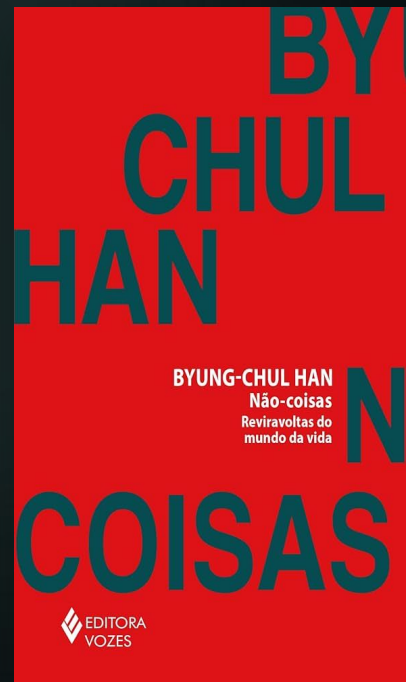
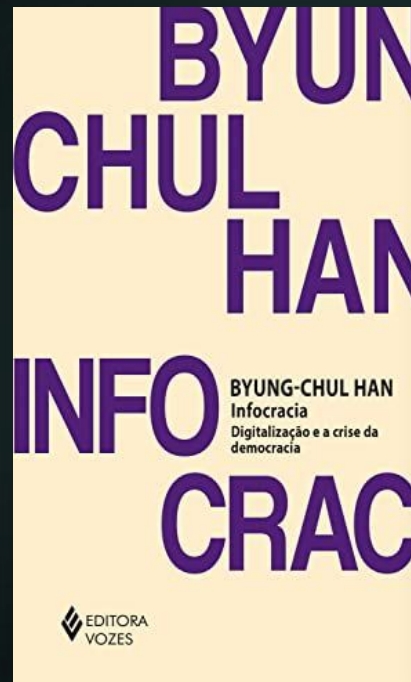
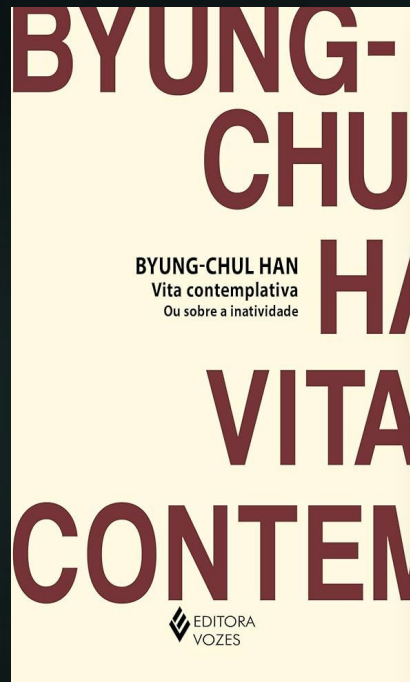
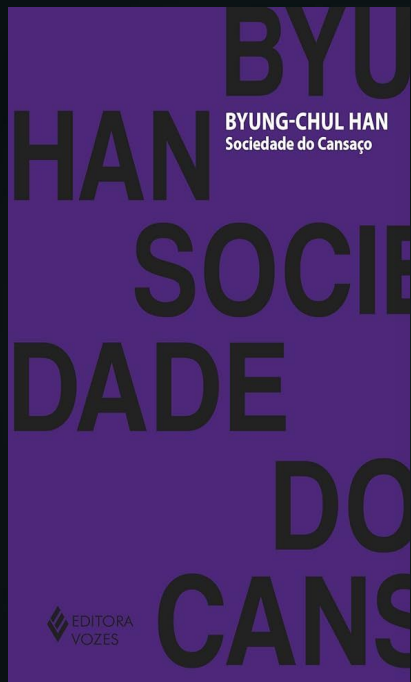
Jung:
O Mapa da Alma
Murray Stein



TALENTOS NATURAIS



Byung-Chul Han





Sociedade da Soberania	Sociedade da Disciplina	Sociedade do Desempenho
O soberano tem o poder absoluto	Disciplina e Dever O poder é de quem detém os meios Cartão de Ponto (Tempos Modernos)	Projeto e Poder Tenho um projeto e posso realizá-lo Smartphone (Black Mirror)
A ostentação do poder é teatral: A punição serve de exemplo (Maquiavel)	O meio controla em forma de entretenimento (poder) (Polícia do Papo e do Circo) (Sociedade do Espetáculo) (Big Brother)	Usuários de redes sociais "enredados" produzem e se entretêm. O poder está com quem detém os dados. Controle pela <u>conveniência</u> . (Todos tomamos parte no espetáculo)
O desobediente é morto Cabeças rolam	O estranho é combatido (reflexo da compreensão imunológica)	O diferente é incluído. Todos fazem parte do espetáculo.
O castelo ostenta a nobreza. O povo que se foda	Presídios, Asilos, Sanatórios, Fábricas e Escritórios quadrados marcam a paisagem	"Liberdade" e "Autonomia" marcam a paisagem digital da modernidade
Obediência ao rei e ao clero	Obediência às Instituições Regras claras: <u>NÃO pode</u>	"Eu quero, eu posso, eu consigo" Yes, we can!



Sociedade da Soberania	Sociedade da Disciplina	Sociedade do Desempenho
O soberano tem o poder absoluto	Disciplina e Dever O poder é de quem detém os meios Cartão de Ponto (Tempos Modernos)	Projeto e Poder Tenho um projeto e posso realizá-lo Smartphone (Black Mirror)
A ostentação do poder é teatral: A punição serve de exemplo (Maquiavel)	O meio controla em forma de entretenimento (poder) (Política do Pão e do Circo) (Sociedade do Espetáculo) (Big Brother)	Usuários de redes sociais "enredados" produzem e se entretêm. O poder está com quem detém os dados. Controle pela <u>conveniência</u> . (Todos tomamos parte no espetáculo)
O desobediente é morto Cabeças rolam	O estranho é combatido (reflexo da compreensão imunológica)	O diferente é incluído. Todos fazem parte do espetáculo.
O castelo ostenta a nobreza. O povo que se foda	Presídios, Asilos, Sanatórios, Fábricas e Escritórios quadrados marcam a paisagem	"Liberdade" e "Autonomia" marcam a paisagem digital da modernidade
Obediência ao rei e ao clero	Obediência às Instituições Regras claras: <u>NÃO</u> pode	"Eu quero, eu posso, eu consigo" Yes, we can!



Sociedade da Soberania	Sociedade da Disciplina	Sociedade do Desempenho
O soberano tem o poder absoluto	Disciplina e Dever O poder é de quem detém os meios Cartão de Ponto (Tempos Modernos)	Projeto e Poder Tenho um projeto e posso realizá-lo Smartphone (Black Mirror)
A ostentação do poder é teatral: A punição serve de exemplo (Maquiavel)	O meio controla em forma de entretenimento (poder) (Política do Pão e do Circo) (Sociedade do Espetáculo) (Big Brother)	Usuários de redes sociais "enredados" produzem e se entretêm. O poder está com quem detém os dados. Controle pela <u>conveniência</u> . (Todos tomamos parte no espetáculo)
O desobediente é morto Cabeças rolam	O estranho é combatido (reflexo da compreensão imunológica)	O diferente é incluído. Todos fazem parte do espetáculo.
O castelo ostenta a nobreza. O povo que se foda	Presídios, Asilos, Sanatórios, Fábricas e Escritórios quadrados marcam a paisagem	"Liberdade" e "Autonomia" marcam a paisagem digital da modernidade
Obediência ao rei e ao clero	Obediência às Instituições Regras claras: <u>NÃO</u> pode	"Eu quero, eu posso, eu consigo" Yes, we can!







A ideia de que eu
posso tudo traz o pior
dos algozes: **eu.**

- Trabalho até morrer pela cenoura dourada. Sabe onde a cenoura está?
- A busca pelo propósito que justific a loucura do trabalho faz sucumbir todo significado.

FLOW



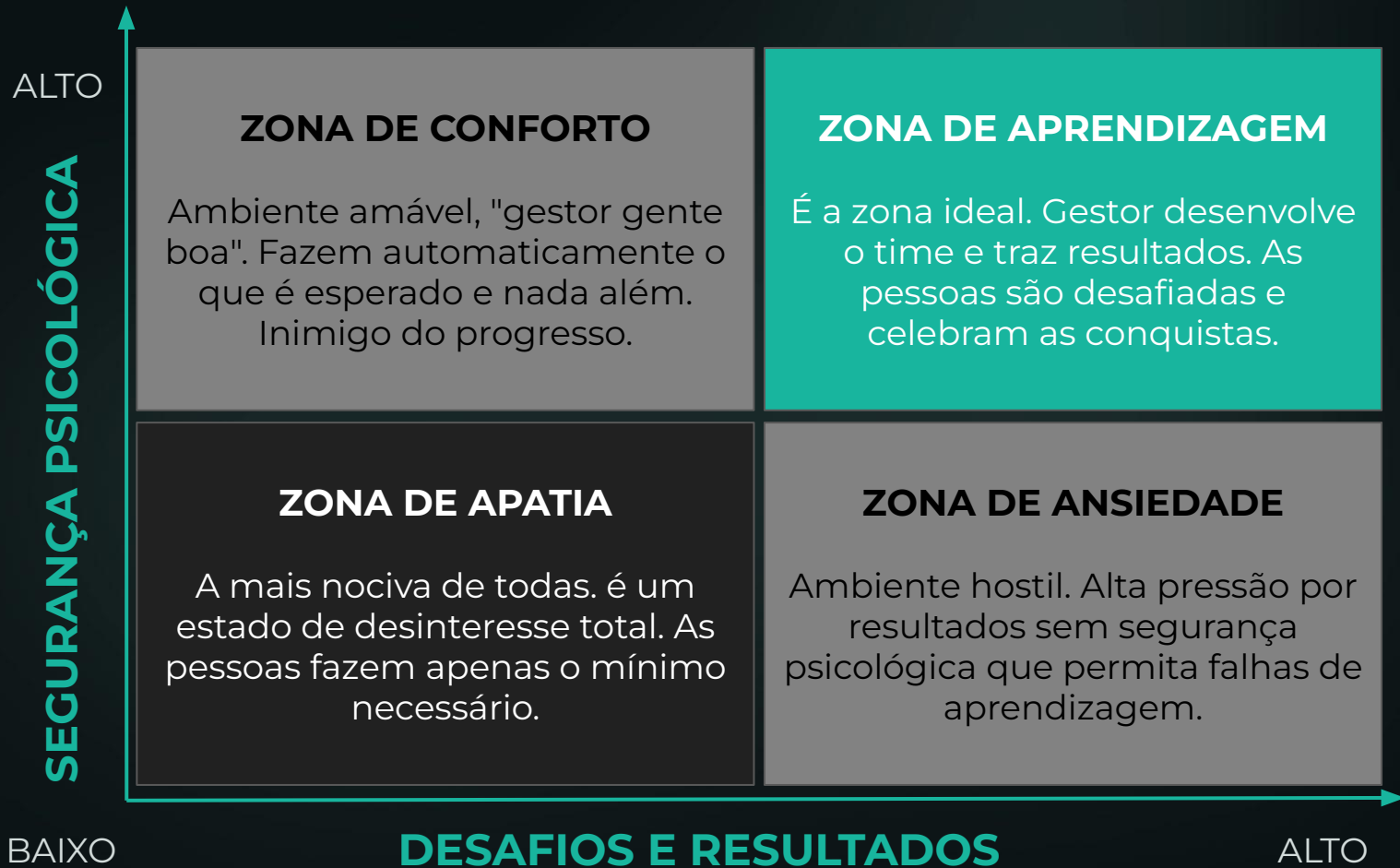
**Fórmula
do Fluxo**

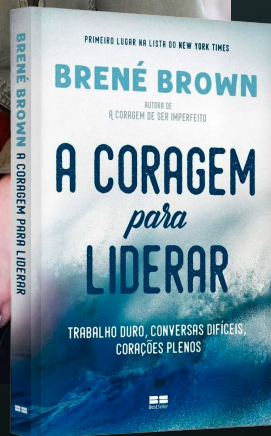
$$(i+p)^{TN} = F$$

i = **identidade** / consciência
p = **pertencimento** / habilidade
TN = talentos naturais
F = **fluxo** / competência

**A exaustão
moderna é um
sintoma de que a
conta vai chegar...
e rápido.**







O arsenal de **Brené Brown**

LIDERANÇA COM
ARMADURA

**Estimula o
perfeccionismo
e promove o
medo de falhar**



LIDERANÇA COM OUSADIA

**Demonstra e encoraja o
desempenho saudável, a
empatia e a
autocompaixão**



LIDERANÇA COM
ARMADURA

**Trabalhar usando
a incerteza e
desperdiçar
oportunidades
de alegria e
reconhecimento**



LIDERANÇA COM OUSADIA

**Praticar a gratidão e
comemorar feitos e
vitórias**



LIDERANÇA COM
ARMADURA

Entorpecer-se



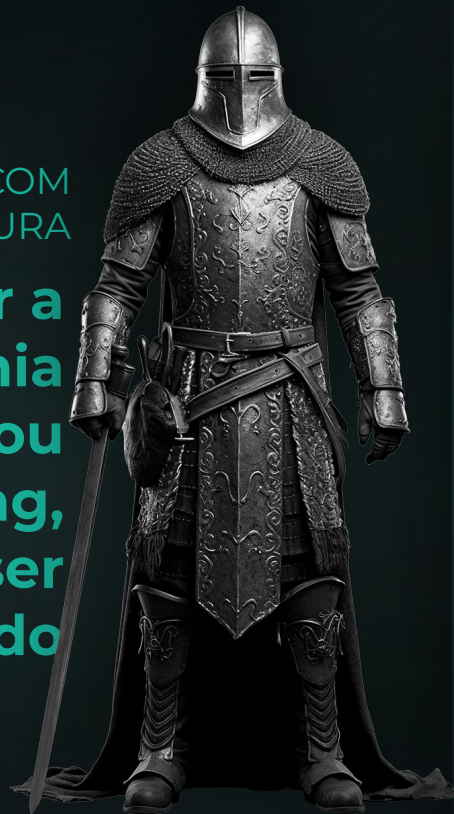
LIDERANÇA COM OUSADIA



**Estabelecer limites e
encontrar o conforto
verdadeiro**

LIDERANÇA COM
ARMADURA

**Propagar a
falsa dicotomia
de vítima ou
viking,
esmagar ou ser
esmagado**



LIDERANÇA COM OUSADIA

**Praticar a integração -
costas fortes, fronte
suave, coração indomado**



LIDERANÇA COM
ARMADURA

**Ser um
sabe-tudo e
estar sempre
certo**



LIDERANÇA COM OUSADIA



**Ser um aprendiz e fazer
bem feito**

LIDERANÇA COM
ARMADURA

**Esconder-se
atrás do
cinismo**



LIDERANÇA COM OUSADIA

**Demonstrar
transparência, gentileza e
esperança**



LIDERANÇA COM
ARMADURA

**Usar a crítica
como forma de
autoproteção**



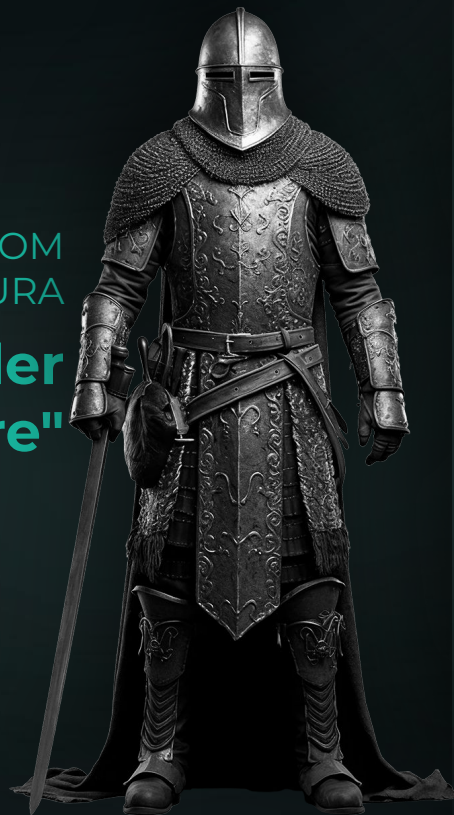
LIDERANÇA COM OUSADIA

Contribuir e correr riscos



LIDERANÇA COM
ARMADURA

Usar o "poder
sobre"



LIDERANÇA COM OUSADIA

Usar o "poder com",
"poder para", "poder
interior"



LIDERANÇA COM
ARMADURA

**Lutar para ter
valor**



LIDERANÇA COM OUSADIA

Saber o seu valor



LIDERANÇA COM
ARMADURA

**Liderar por
meio da
obediência e
controle**



LIDERANÇA COM OUSADIA

**Cultivar o
comprometimento e um
objetivo comum**



LIDERANÇA COM
ARMADURA

**Recompensar a
exaustão como
símbolo de
status e
associar a
produtividade
à autoestima**



LIDERANÇA COM OUSADIA

**Demonstrar e apoiar o
descanso, a descontração
e a recuperação**



LIDERANÇA COM
ARMADURA

**Colecionar
estrelinhas
douradas**



LIDERANÇA COM OUSADIA

Dar estrelinhas douradas



LIDERANÇA COM
ARMADURA

**Ziguezaguear e
se esquivar**



LIDERANÇA COM OUSADIA

**Conversas diretas e
tomadas de atitudes**



LIDERANÇA COM
ARMADURA

**Liderar por
meio do
sofrimento**



LIDERANÇA COM OUSADIA

**Liderar usando
o coração**





EM RESUMO...

VOLTAR A
SER HUMANO



“Não são nossas habilidades que mostram quem realmente somos, **são as nossas escolhas**”

“Pode-se encontrar a felicidade mesmo nas horas mais sombrias **se a pessoa se lembrar de acender a luz.**”

“Tempos difíceis nos aguardam e em breve teremos que **escolher entre o que é certo e o que é fácil.**”

**“Palavras são, na minha nada
humilde opinião, nossa
inesgotável fonte de magia.**

Capazes de causar grandes
sofrimentos e também de
remediá-los”

“Não tenha pena dos mortos,
tenha pena dos vivos e, acima
de tudo, **daqueles que vivem**
sem amor.”



Obrigado!
Sempre avanti!

