

Daltoncast #91 – Reduza Sua Ansiedade com a Gestão Proativa de Riscos

Resumo do Episódio

A ansiedade é uma força silenciosa que pode corroer sua saúde física, mental e emocional, drenando sua energia e comprometendo seus resultados. Seja em sua vida pessoal ou profissional, a ansiedade pode se manifestar de várias formas, desde pensamentos negativos incessantes até sintomas físicos debilitantes como dores de cabeça, bruxismo e insônia.

Para lidar com essa adversidade, é necessário adotar uma estratégia eficaz que possa ser aplicada em qualquer situação. Neste episódio, vamos explorar como a gestão proativa de riscos pode ser uma ferramenta poderosa para vencer a ansiedade.

Compreendendo a Ansiedade: O Primeiro Passo para Superá-la

Você pode lutar com o que não entende, mas só pode vencer aquilo que compreende. Portanto, o primeiro passo para superar a ansiedade é entender suas manifestações. A ansiedade pode se manifestar através de:

- **Sintomas Mentais:** Milhares de pensamentos negativos que parecem incontroláveis.
- **Sintomas Físicos:** Dores de cabeça, bruxismo, insônia, dificuldade para respirar.
- **Sintomas Emocionais:** Medo, preocupação, angústia, desespero e até pânico.

A causa subjacente da ansiedade geralmente está ligada a um excesso de preocupação com eventos futuros, muitos dos quais são imaginados como possibilidades reais, mas que na verdade podem nunca ocorrer. Exemplos comuns incluem a reação de um colaborador que será demitido, o resultado de uma apresentação ao seu superior, ou o impacto de um projeto que você está liderando.

Combatendo a Ansiedade com a Gestão Proativa de Riscos

Uma maneira eficaz de combater a ansiedade é aumentar seu entendimento sobre os possíveis eventos futuros e gerenciá-los proativamente. A gestão proativa de riscos envolve uma série de etapas que podem ajudá-lo a transformar a ansiedade em ação:

1. **Identifique os Possíveis Eventos Futuros:** O que pode realmente acontecer?
2. **Entenda os Desdobramentos:** Quais são os impactos potenciais? Existe a possibilidade de um resultado positivo?
3. **Avalie o Tamanho Real do Impacto:** Classifique o impacto como muito alto, alto, médio, baixo ou muito baixo.
4. **Determine a Probabilidade de Ocorrência:** Avalie a probabilidade como muito provável, provável, possível, improvável ou muito improvável.
5. **Decida sobre Ações Preventivas:** Que decisões você pode tomar hoje para reduzir o tamanho do impacto ou a probabilidade do evento acontecer?



6. **Crie um Plano de Ação:** Transforme suas decisões em um plano detalhado e comece a executá-lo.
7. **Monitore os Resultados:** Acompanhe o progresso e esteja preparado para agir conforme necessário.

Ao seguir esses passos, você para de pensar obsessivamente nos problemas do futuro e começa a agir proativamente no presente, o que naturalmente reduz ou até elimina a ansiedade.

Aplicando a Gestão Proativa de Riscos na sua Área ou Empresa

A gestão proativa de riscos não é apenas uma ferramenta pessoal, mas pode ser amplamente aplicada em sua área de trabalho ou empresa para criar um ambiente mais seguro e controlado. Para isso, siga estas etapas:

- **Faça um Mapeamento dos Riscos:** Identifique riscos operacionais, estruturais, legais, regulatórios e naturais.
- **Avalie e Dimensione os Impactos:** Entenda os impactos potenciais de cada risco.
- **Avalie a Probabilidade da Ocorrência:** Determine a probabilidade de cada risco se concretizar.
- **Priorize de Acordo com o Nível de Risco:** Organize os riscos por ordem de prioridade.
- **Crie Planos de Tratamento de Riscos:** Desenvolva estratégias para minimizar os riscos identificados.
- **Crie um Processo de Monitoramento:** Estabeleça um sistema contínuo para monitorar os riscos e ajustar as estratégias conforme necessário.

Conclusão

Agora que você compreende melhor a ansiedade e a gestão proativa de riscos, é hora de colocar esse conhecimento em prática. Lembre-se: **conhecimento sem prática é obesidade mental, enquanto conhecimento com prática se transforma em habilidades que geram resultados**. Coloque essas estratégias em ação e veja como sua capacidade de lidar com a ansiedade melhora significativamente.

Desenvolva suas habilidades de liderança e gestão:

Inscreva-se hoje no treinamento Líder no Comando e tenha 24 encontros online de mentoria em grupo com Dalton Ribeiro: <http://lidernocomando.com.br>

Quer fazer parte da minha Audiência VIP e ter acesso a conteúdos exclusivos, incluindo um resumo deste episódio, gratuitamente? Siga o meu canal no Whatsapp: <http://daltonribeiro.com.br/audienciavip>

Quer a minha ajuda para desenvolver sua liderança?

Entre em contato com a minha equipe acessando <http://linktr.ee/daltonribeirobr>

