



PROJETO SER + TREINAMENTO E DESENVOLVIMENTO

ARTIGO - A EMPRESA SISTÊMICA

Por Maria Vilma Chiorlin

“Os sábios conseguem decifrar claramente toda a história de sua vida íntima a partir de sua fisionomia, comportamento e modo de andar. Toda a organização do temperamento tende a refletir-se no semblante. O corpo é muito eloqüente. Os homens são como relógios com mostradores de cristal que deixam à vista todos os seus movimentos”. Ralph Waldo Emerson

Como se preparar para a Empresa Sistêmica

O Método Chiorlin de Treinamento e Desenvolvimento, no mercado há quase trinta anos, propõe a remoção de obstáculos pessoais e interpessoais existentes com um toque flexível, situacional e abrangente de processos grupais e individuais que articula conteúdos nos níveis intelectual, emocional, físico e espiritual. Desse modo, as pessoas, grupos e organizações amadurecem suas possibilidades:

- ◊ Libertando potenciais de criação, inovação e realização;
- ◊ Promovendo uma nova percepção de si mesmo e do mundo.

A abordagem do método apresenta os seguintes fundamentos:

- ◊ Atuação nos campos morfo genético e holográfico ◊ Bases na Bioenergética, Biossíntese, Biosistêmica e Psicodrama.
- ◊ Fundamentos de Física Moderna, Música, Biodança e Psicologia Budista.

Como potencializar os níveis Intelectual, Emocional, Físico e Espiritual

Nível Intelectual : O desenvolvimento dos trabalhos incentivam o desafio de novas experiências que exigirão pensamentos ousados e anatomicamente abrem a intercomunicação do cérebro através do corpo caloso, que por sua vez se estabelece entre os hemisférios direito e esquerdo. Possibilita que o indivíduo, assim como os grupos, encontrem um novo perfil ou especial habilidade, proporcionando uma nova forma de caminhar na vida, reconhecendo potenciais adormecidos em seu ser, alcançando auto-estima e autoconfiança.

Nível Emocional: O emocional é cuidado com muito cuidado para que a elaboração ocorra passo a passo, colaborando para expressão das emoções aprisionadas e reprimidas que ocasionam a minimização e depressão do indivíduo. Com a fluência das emoções, o indivíduo se torna agente responsável pelo seu processo de desenvolvimento, ampliando a consciência e a liberdade das suas atitudes.

Nível Corporal: O método oferece oportunidade de reequilibrar seu corpo através de exercícios corporais que possibilitam o encontro consigo próprio. Os resultados são sentidos imediatamente, pois a vitalidade de cada ser é tocada, resultando em maior assertividade e objetividade na administração da vida. O reequilíbrio

corporal possibilita a integração corpo, mente e emoção, ocasionando maior Qualidade de Vida, assim sendo, a flexibilidade e criatividade emergirá na resolução de conflitos ou problemas antigos ou novos.

Nível Espiritual: O nível espiritual é cuidado dentro do método, a todo momento, favorecendo uma melhor compreensão de si próprio e do mundo. Mobiliza o encontro com sua centelha divina, independente da escolha e crença religiosa, resultando em segurança em si e em seres de luz escolhido pelo própria pessoa, coerentes com sua escolha religiosa. E, caso o indivíduo não tenha qualquer escolha religiosa, propicia um encontro com o universo, como faz referência a Física Quântica. Está cientificamente comprovado que a fé colabora para o equilíbrio interno do indivíduo e facilita sua administração da vida e o encoraja para enfrentar e elaborar as adversidades da mesma.

Como aplicá-lo nas Organizações

No campo das organizações, o método propicia solução de um ou mais temas específicos dentro de uma área, o que chamamos de Temáticas. Neste caso, o grupo poderá ser composto dentro de uma área específica ou formado por integrantes de diferentes áreas. O prazo para que o trabalho se estabeleça, em geral é de seis meses. Chamamos de Processual, quando o processo é mais longo, caracterizando maior abrangência em termos de população, profundidade e alternativas nas soluções dos conflitos.

A metodologia usada se estabelece primeiramente na vivência do participante, para depois atingir a aprendizagem cognitiva ou intelectual, ou seja, o indivíduo aprende vivendo as experiências que irá aplicar no futuro, por isso é um programa terapêutico que aprofunda os participantes nos temas abrangentes escolhidos por eles próprios, auxiliando-os a entender, definir e buscar soluções fazendo uso de sua própria vida e seus temas. Incentivamos através do método, quando oportuno, a abordagem especial para que o indivíduo seja cuidado em coaching individual ou grupal, tendo um olhar acurado para ir além das patologias. Sendo o protagonista o reflexo de todos nós, inclusive o facilitador do processo. Sabendo que nada está separado de nada. Todos somos um.

Um Guia à luz do Método Chiorlin

Um exercício de auto-análise observando os níveis Intelectual, Emocional, Físico e Espiritual

Exercício 1 – Conquistando Consciência Corporal

Podemos viver intensamente e crescer emocionalmente ou podemos viver uma vida que nunca muda. Se sentimos as conexões que vão do interior de nossos corpos para o mundo exterior e da superfície para a profundidade, podemos reexperimentar essa profundidade corporal e emocional em nossa vida diária. Todas as sensações, emoções e pensamentos são, de fato, padrões organizados de movimento. Tensões corporais resultam de interferências na contração e relaxamento rítmicos – é o fundamento do processo terapêutico somático, cuja meta é reestabelecer padrões de alongamento e contração.

Assim, propomos um exercício de percepção e reflexão corporal, quando diante de uma determinada dificuldade ou conflito, qual a parte do seu corpo que se contrai ou você sente maior tensão? Onde você aloca a sua dor neste momento? Experimente alocar ainda maior tensão e relaxe-o a seguir – como num efeito sanfona. O exercício pode ajudá-lo a conhecer-se mais, a desenvolver uma percepção consciente de seus padrões de sensação e de ritmos motores-emocionais que seu cérebro precisa identificar para integrar um novo comportamento.

Siga os cinco passos abaixo, ampliando a percepção do seu corpo e movimento:

1. O que estou fazendo?
2. Como estou fazendo?

3. Como paro de fazê-lo?
4. O que acontece quando paro de fazê-lo?
5. Como uso o que aprendi a respeito?

Viver é resolver problemas, organizar para lidar com os desafios e conflitos da vida. Os Cinco Passos ajudam você a conhecer e sentir como seu estado atual está organizado, como excitação e emoção se tornam pessoais e fazem surgir a necessidade de configurar você mesmo à medida que sua experiência se aprofunda.

Exercício 2 - Questionário de Percepção do seu Nível de Energia

Aproveite para refletir as questões a seguir e avaliar seu padrão de qualidade de vida:

Indicadores de um baixo nível de energia:

- Você se sente cansado?
- Você tem dificuldade para sair da cama de manhã?
- Você se sente cansado ao acordar?
- Você se sente perseguido, sobrecarregado ou continuamente pressionado?

Indicadores de um alto nível de energia:

- Você está sempre em grande atividade?
- Você tem dificuldade para relaxar, para sentar-se e ficar quieto?
- Os seus movimentos são lentos e calmos ou rápidos e apressados?
- Você tem dificuldade para pegar no sono?
- Há ocasiões em que você se sente deprimido?

Indicadores de Equilíbrio no seu nível de energia:

- Você dorme bem e acorda revigorado?
- Os seus olhos são brilhantes?
- Você tem prazer em realizar as suas atividades normais?
- Você aprecia a quietude?
- Você se movimenta graciosamente?

Se as suas respostas foram na maioria positivas, indicando baixo nível de energia, sugere-se os seguintes exercícios corporais, que visam a transformação do nível de energia:

POSTURA BÁSICA - GROUNDING

Fique em pé com os pés separados cerca de 20cm, dobre ligeiramente os joelhos. Coloque os pés paralelos. E mantenha esta postura de 03 a 05 minutos.

Seqüência 1 – Ombros

Assumindo a Postura Básica, Girando o ombro esquerdo e o ombro direito para traz, levantando-os suavemente em direção a orelha, repetir o movimento para frente. Repetir 03 vezes para traz e depois 03 vezes para a frente.

Seqüência 2 – Ombros

Respirar levantando os ombros em direção as orelhas segurar a respiração, baixá-los lentamente soltando a respiração. Repetir várias vezes.

Seqüência 3 – Cintura

Postura básica, girando o quadril para a esquerda, levantando os braços lentamente (como num bater de asas) como se fosse alçar vôo. Repetir a seqüência para o lado direito – 03 vezes para cada lado. Se as suas respostas foram na maioria positivas, indicando alto nível de energia, sugere-se os seguintes exercícios corporais, que visam a transformação do nível de energia:

BÁSICO DOS PÉS

Movimento 1

Caminhar em silêncio pela sala entrando em contato com seu corpo, percebendo como pisa como anda se há alguma tensão muscular em seu corpo.

Movimento 2

Caminhar tendo como único ponto de contato com o solo as laterais externas dos pés. Andar normalmente. Perceber o que mudou.

Movimento 3

Caminhar tendo como único ponto de contato com o solo as laterais internas dos pés. Andar normalmente. Perceber o que mudou.

Movimento 4

Caminhar tocando o chão somente com os calcanhares, girando-os para esquerda e direita, a cintura ajuda neste movimento. Andar normalmente. Perceber o que mudou.

Movimento 5

Caminhar tocando o chão somente com as pontas dos dedos dos pés. Andar normalmente. Perceber o que mudou.

Movimento 6

Caminhar tocando o chão somente com as pontas dos dedos dos pés, elevando os braços com as mãos direcionadas para o céu, inspirando retendo o ar, soltando o ar juntamente com o corpo, os braços e a cabeça em direção solo.

Movimento 7

Levantar lentamente o corpo, alinhar a coluna vertebral; a última parte a subir é a cabeça. Andar normalmente. Perceber o que mudou. Fazer este exercício por 03 vezes e depois descansar e relaxar por 05 minutos.

Bibliografia Básica ♣ Chiorlin, Maira Vilma e Gilberto Velloso, Terapia Organizacional, Editora T&D, São Paulo, 2000 ♣ Chiorlin, Maria Vilma e Regis, Leda, Liderança Sistêmica – Transliderança, Editora Helvécio Moura, Bahia, 2007