



Líderes em seu melhor estado físico, mental, emocional, existencial...?

No APG, apontamos o paradoxo de ver pessoas “brilhantes de cabeça” que estão, no dia a dia, cronicamente cansados e doentes. Como você tem encarado a “equação impossível” de conseguir estar “nota 10” em saúde física, mental, emocional e existencial? Além de ser algo essencial a viabilizar para poder ser um líder integral, há ainda a questão da longevidade. Até que ponto precisamos nos trabalhar para ter qualidade de vida sustentável ao longo de nossa vida neste plano? Até que ponto nossa longevidade depende de nossos sonhos (que dariam sentido a tudo que vivenciamos em nosso dia a dia)? Até que ponto ela depende da qualidade de nossos relacionamentos? Onde entra a leveza e a alegria nesse processo? O que determina nossa idade biológica e mental (que transcende nossa idade cronológica)?

Até que ponto nós, líderes, deveremos nos cuidar e cuidar de nossas equipes nessas dimensões para sermos um time de alta performance? Ou devemos fazer tudo isso com outros objetivos e não só pensando em nosso desempenho profissional? Saúde integral pressupõe viver a Vida de forma total, integrando o profissional, o pessoal e o cívico de forma absolutamente sistêmica e interdependente?

Fácil fazer essa integração acontecer em um nível 10 de excelência? Sabemos que não... A propósito, como está nossa capacidade de fazer acontecer, nossa maestria em “execução”? Ela depende cada vez mais de nossa criatividade e capacidade de improvisar, de “surfar” em ondas cada vez mais intensas de incertezas...?

Estaros leves, mesmo em contextos turbulentos e incertos, seria o que destacamos no APG como “Vzero”? Estaros serenos o tempo todo tem a ver com longevidade?

Recomendação: o livro da médica e cientista irlandesa Rose Anne Kenny “A Nova Ciência da Longevidade”. O melhor que já li sobre o assunto. Que tal ler e compartilhar?

Será o tema de nosso **webinar deste mês**. Vamos tentar um outro horário desta vez, fora do expediente de trabalho?

Neste sábado, dia 18/11, das 8h às 9h30 (dando tempo para aproveitar até a manhã do próprio sábado)?