

**LIDERANÇA**  
*e* **AUTORRESPONSABILIDADE**



Katia Demeneck

**LIDERANÇA**  
*e* **AUTORRESPONSABILIDADE**  
um poderoso guia de autocoaching



**SYNERGIA**  
E D I T O R A

Copyright © 2019 Kátia Aparecida Demeneck  
Todos os direitos desta edição reservados à Synergia Editora.

Editor Jorge Gama

Editora assistente Isabelle Assumpção

Capa Kindler Comunicação e Relacionamento

Diagramação Flávio Meneghesso

Revisão Lorrane Martins e Nathalia Mendonça

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP) de acordo com ISBD  
Elaborado por Odílio Hilario Moreira Junior - CRB-8/9949

---

D376l Demeneck, Katia

Liderança e autorresponsabilidade: um poderoso guia de  
autochoaching / Katia Demeneck. – Rio de Janeiro : Synergia, 2019.  
152 p. ; 16 cm x 23 cm.

Inclui bibliografia.  
ISBN: 978-65-5010-008-7

1. Coaching. 2. Administração. 3. Liderança. 3. Gestão de pessoas.  
5. Autodesenvolvimento. I. Título.

2019-956

CDD 658.4092  
CDU 65.012.41

---

Índice para catálogo sistemático  
1. Administração : Liderança 658.4092  
2. Administração : Liderança 65.012.41



Tel.: (21) 3259-9374  
[www.synergiaeditora.com.br](http://www.synergiaeditora.com.br)  
[comercial@synergiaeditora.com.br](mailto:comercial@synergiaeditora.com.br)  
[www.facebook.com/SynergiaEditoraOficial/](https://www.facebook.com/SynergiaEditoraOficial/)  
[www.instagram.com/synergia.editora/](https://www.instagram.com/synergia.editora/)

Dedico este livro ao meu grande amor,  
Sandro, pelas suas palavras de incentivo  
e carinho, que me tornam cada dia mais  
forte e corajosa para que meu sonho se  
torna-se realidade.



# Praticando a gratidão

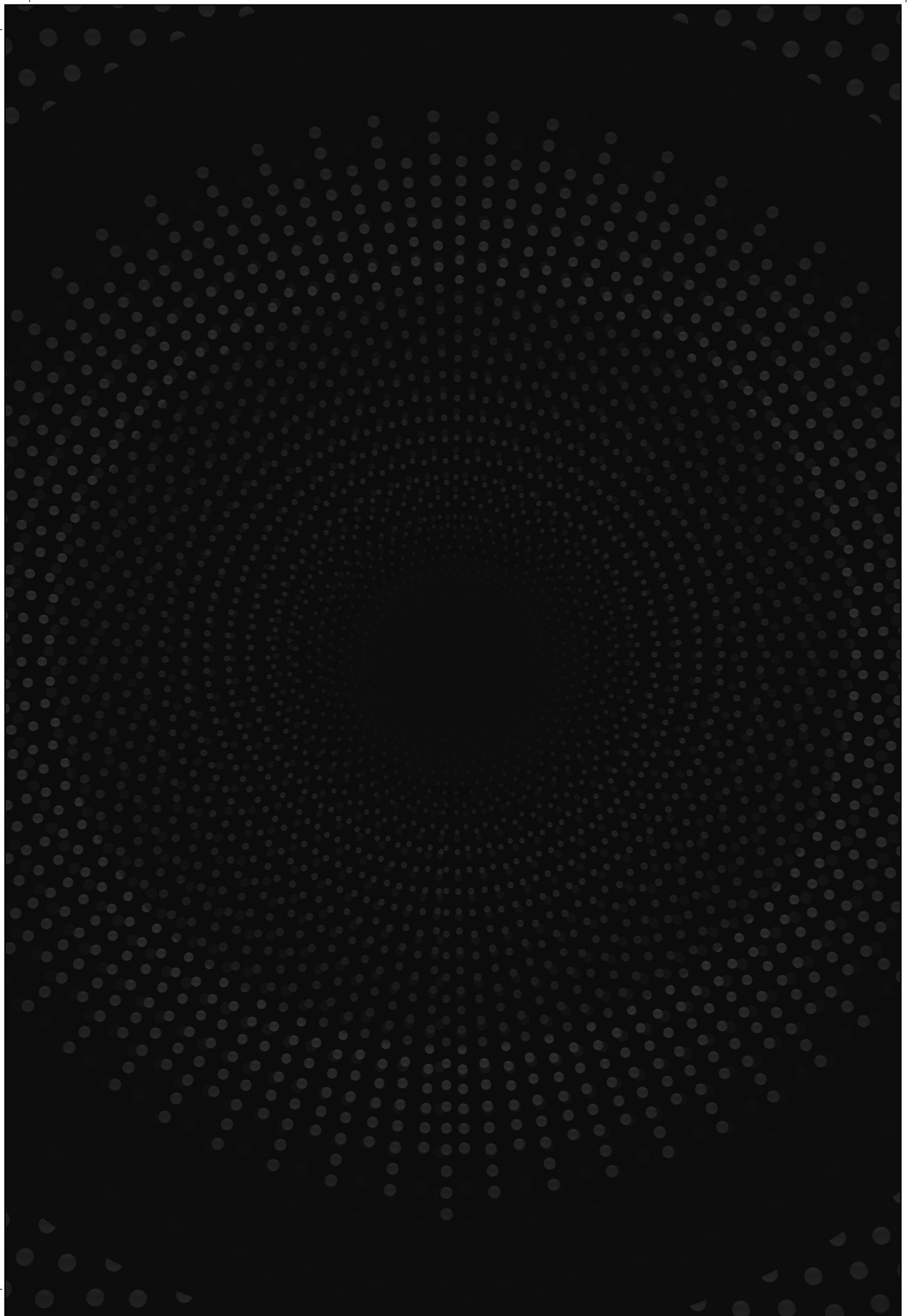
Este livro somente foi possível tendo apoio de muitas pessoas. Sem a dedicação carinhosa desta equipe maravilhosa, com certeza teria sido mais difícil. Por isso, agradeço:

- À Márcia Luz, mentora e apoiadora incondicional na concretização deste sonho. Ao James McSill, pelas sugestões de melhoria na narrativa.
- Ao meu marido, Sandro Rahn, ouvinte das minhas ideias antes mesmo de elas irem para o papel.
- À minha família – pais, irmãos e sobrinhos – sempre apoiadores, com palavras incentivadoras, sempre muito carinhosos.
- À Sabrina Roders, com quem compartilhei meus primeiros manuscritos, me ajudando a dar forma aos textos iniciais. Ao relações-públicas, Iuri Kindler, que lapidou estes manuscritos.
- À diretora cênica, Mônica Costa, quem me incentivou iniciar estas escritas.

- Aos meus *coachees*, os quais acompanhei nas suas descobertas, me proporcionando trocas, aprendo cada vez mais sobre superações.
- Ao Danilo Porto e Marco Fabossi, que durante a formação de *coach* de líderes me presentearam com a metodologia das conversas transformadoras e com a roda do líder *coaching*.
- À equipe da Editora Synergia.
- À inteligência do universo, ao tocar meu coração, fazendo minhas palavras tomar corpo formando frases e mais frases, assim, ultrapassando barreiras, se transformando em sinais e símbolos.



# Sumário



*PRÓLOGO*

O executivo contemporâneo, 6

*CAPÍTULO 1*

Tudo e todos estão contra mim?, 10

*CAPÍTULO 2*

Não tive outra saída!, 18

*CAPÍTULO 3*

O mundo está me sabotando!, 28

*CAPÍTULO 4*

A pior perda da minha vida, 36

*CAPÍTULO 5*

A mulher dos sonhos: fim de um mistério, 44

*CAPÍTULO 6*

Me vi sob o olhar do outro, 50

*CAPÍTULO 7*

Só agora percebo ter coragem para aceitar a mudança, 56

*CAPÍTULO 8*

Acreditava não ter crenças limitantes!, 60

*CAPÍTULO 9*

Sabotadores e seu poder, 76

*CAPÍTULO 10*

Eu, um painel de emoções, 82

*CAPÍTULO 11*

Empatia, a missão de se colocar no lugar dos outros, 94

*CAPÍTULO 12*

Todo mundo fala, todo mundo se comunica. Mas poucos se conectam, 104

*CAPÍTULO 13*

Pessoa melhor, líder melhor, 112

*CAPÍTULO 14*

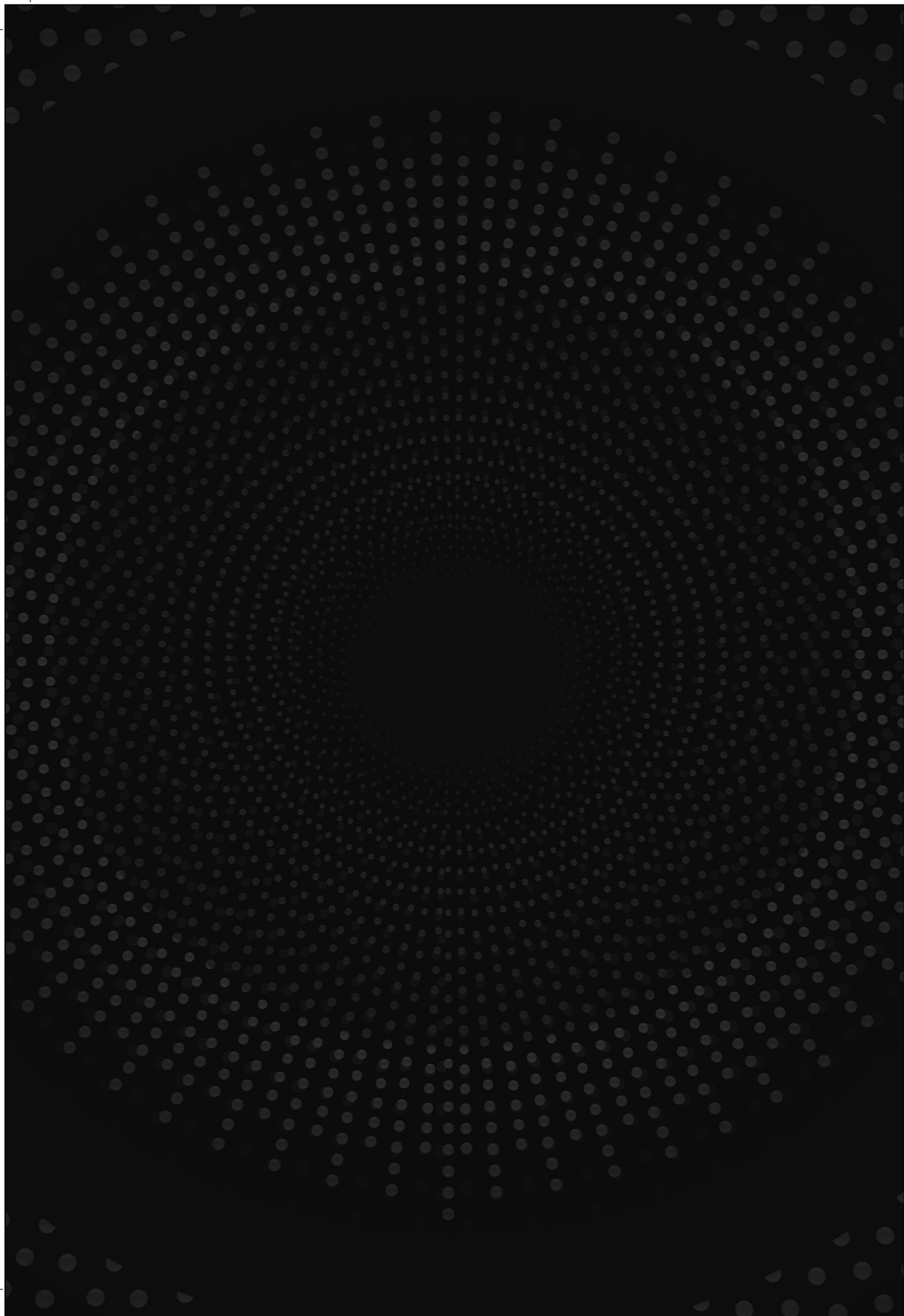
Ganhei muito mais do que fui buscar, 120

*CAPÍTULO 15*

Compartilhando minha trajetória e influenciando outros líderes, 128

*CAPÍTULO 16*

Autorresponsabilidade com meu papel de líder, 136



# Introdução

Este livro fala sobre liderança apresentando um recorte todo especial. A intenção é somar, indo além dos conceitos, competências e perfis já encontrados em ótimas referências. Por aqui, a direção é comportamental, abordando autodesenvolvimento mais marcante: o *autocoaching*.

Para ICF – Federação Internacional de Coaching – “*coaching* é visto como um processo instigante e criativo que inspira as pessoas a maximizar o máximo do seu potencial pessoal e profissional.” Visto desta forma, *coaching* é um processo que contribui para que as pessoas alcancem seus objetivos, fazendo melhores escolhas, possibilitando questionamentos de padrões ineficazes, para que possam se abrir novas possibilidades, isso nos remete a ampliar as escolhas e tornar os recursos internos disponíveis.

O ***autocoaching*** irá te colocar no papel de ser seu próprio *coach* dando continuidade à sua trajetória de transformação, mas para isso você precisa entender e apropriar-se nos pressupostos básicos que dão sustentação a todo processo de *coaching*, dentre os quais destacamos:

- As pessoas sabem mais do imaginam;
- As pessoas possuem recursos que nem sempre são adequadamente utilizados;
- Metas desafiantes e viáveis estimulam as pessoas a darem o melhor de si;
- As pessoas têm capacidade de mudar se assim o desejarem;
- Pessoas comuns são capazes de fazer coisas extraordinárias.

Acreditando nesses princípios você irá conduzir sua jornada de transformação! Para isso, irá acompanhar a narrativa de Rui, um grande executivo, homem contemporâneo focado no trabalho e na carreira, aos 45 anos será colocado à prova, tendo necessidade de mudar, iremos abordar o processo de desenvolvimento da liderança *coach*.

Durante esta leitura, desejo que você, líder, perceba seu papel de forma sistêmica, permitindo a compreensão sobre si de maneira

multidimensional, buscando entendimento sobre a própria dinâmica do seu funcionamento como pessoa, profissional, e, é claro, enquanto líder. Partimos da premissa sobre a preparação do líder *coach* começar no aperfeiçoamento de sua principal ferramenta de trabalho: **ele mesmo**. Ao descobrir suas motivações e aspirações, forças e fraquezas, crenças e valores, forma de ser, pensar e agir, enquanto líder, terá exata noção daquilo a ser desenvolvido. Você irá compreender o agir, sendo apenas parte mais superficial dos vários sistemas. Sentindo necessidade de trabalhar algo mais profundo, partindo dos seus pensamentos e sentimentos, ampliando sua compreensão a respeito do seu papel e forma de atuação, enfim, percebendo a necessidade de ter propósito enquanto líder.

O autoconhecimento é uma premissa das trajetórias de sucesso, pois um líder não conhecedor de si, tampouco conseguirá reconhecer individualidades dos seus colaboradores. Sentir-se bem, estar bem consigo e emocionalmente equilibrado é condição básica ao liderar pessoas.

A cada capítulo você será convidado a passar por várias etapas relacionadas ao autodesenvolvimento, uma a uma, concluindo assim muitas descobertas. Ao final, você será capaz de escrever seu novo roteiro, como um líder *coach*, preparado, atuando num nível muito mais avançado e eficaz de liderança. O único capaz de torná-lo um protagonista à altura de um cenário cheio de desafios, mudanças sociais, econômicas e tecnológicas, precisando de líderes tendo perfil diferenciado: resiliente, ético, conectado, bom ouvinte e articulado.

Quer se tornar um bom líder? Torne-se uma pessoa melhor!

O tempo investido nas vivências destas páginas te posicionará como líder de si, dos outros e preparado perante as contingências a sua volta, compreendendo o ambiente no qual vive. Vamos ver abordagens sistêmicas sobre o processo da liderança, considerando elementos fundamentais: as contingências/circunstâncias e ambiente, pois acredito que tudo está integrado e não se pode isolar líder do contexto!

Nosso objetivo principal é torna-lo um líder confiante, competente, ainda mais bem-sucedido e, por isso, a partir daqui, será necessário você ficar atento às orientações! Nada de ler tudo do começo ao fim de uma só vez.

Você precisará dedicar tempo à reflexão. Faça leituras pausadas, como um capítulo por dia e esteja com o bloco de anotações e caneta juntos, realizando as tarefas propostas. Seguindo desta forma, estando preparado, você irá transformar sua vida!

Utilize com maestria seu guia de *autocoaching*! Além de acompanhar Rui na sua trajetória de desenvolvimento, incluímos um suporte conceitual, chamado de Reflexões do Capítulo, possibilitando o aprofundamento em algumas questões, fazendo você perceber novas coisas, se pergunte mais sobre os fatos. Além das reflexões em alguns capítulos, temos também o Fica a Dica, apresentando sugestões práticas.

Não podíamos deixar de fora os exercícios, chamados de Tarefas do Capítulo, além das dicas de filmes, tudo pensado neste seu processo de aprendizagem acelerada. Precisamos que você coloque a mão na massa e leia, reflita, escreva, questione, converse com outras pessoas.

Faça cada exercício proposto! Eles foram pensados carinhosamente, acionando o pensar, sentir e agir.