

design / branding  
coaching criativo /  
gestão de inovação  
e criatividade



♥/pamela machado

# DESIGN É SOBRE INTERAÇÃO



ENTRE INTENÇÃO E AÇÃO

ENTRE APRENDER E APLICAR

ENTRE O OUVIR E RESPEITAR

ENTRE RAZÃO E EMOÇÃO

ENTRE TENTAR E FALHAR

ENTRE VENCER E APRENDER

ENTRE O ENCONTRAR CORAGEM E O AGIR

ENTRE RESPIRAR FUNDO E O DEIXAR FLUIR

**DESIGN É INTERAÇÃO ENTRE PESSOAS.**

DESIGN  
É SOBRE  
INTERAÇÃO

//

ENTRE O ABRIR O PEITO  
E O DEIXAR FLUIR  
DA NOSSA ESSÊNCIA.



## **COMECE POR ONDE VOCÊ ESTÁ.**



Tente fazer isso em 10 minutos, ok?

Pense nas funções que já desempenhou até este momento. Conforme vai lembrando, anote elas descrevendo suas tarefas, decisões e escolhas que foram tomadas em cada uma delas, quais foram os fatores que influenciaram estas escolhas? Que sentimento surge ao lembrar de determinado trabalho? Anote também quais foram as motivações que guiaram estas decisões como: talentos, status, paixões, valores, dinheiro, respeito, etc...

**De onde eu vim**

**Estado atual**

**Estado desejado**



Você pode desenhar em uma linha reta ou fazer um grande mapa mental por ramos. A escolha é sua. Faça como se sentir mais confortável.

Agora pense também os motivos que influenciaram as suas escolhas educacionais, das expectativas e orientações dos seus pais, das pessoas e profissionais que te inspiram (ou ainda inspiram), e claro, quando o acaso foi o agente influenciador.

**Após terminar as anotações reflita sobre elas pensando o seguinte:**

- Entre as atividades listadas por você, em qual delas você se sentia mais engajado e com mais energia?
- Quais as motivações que mais tiveram peso entre suas escolhas na carreira?
- Dessas motivações, quais são as duas que você mais deseja ter como determinantes em suas escolhas futuras?

Anote e guarde estas informações! Elas serão úteis mais a frente.



## MEUS MÚLTIPLOS PAPÉIS

Pegue dez folhinhas de papel em branco. Se quiser pode usar post-its também.

No cabeçalho de cada uma delas, escreva: "Quem sou eu?". Então, em cada folha (post-it), escreva uma resposta para esta pergunta. Quando tiver terminado, reveja todas as dez folhas e amplie o que escreveu. Escreva: **(1) por que disse isso**, e **(2) o que empolga** você a respeito desta resposta.

Quando tiver terminado, reveja e organize as folhas em ordem de prioridade. Em outras palavras, qual identidade importa mais para você? A com menor prioridade deve ficar por último na pilha. Ao final, reveja as dez folhas, em ordem, e olhe cuidadosamente para como você descreveu o que empolga você.

Veja se há alguns denominadores comuns dentre as dez respostas. Se houver, coloque-os em uma folha separa.

Voilà! Você está começando a tocar em coisas que seu emprego, carreira ou missão dos sonhos precisa para que você se sinta empolgado, completo e útil!

### Exemplos:



#### 1. Professora

ajudar os outros,  
ser útil, aprender,  
escrever...



#### 2. Empreendedora

entusiasmo, criatividade,  
inovar, cocriar, gerar  
transformação...



#### 3. Irmã

laços familiar,  
companheirismo,  
amor, vínculo...

A intenção aqui é mapear uma variedade de possibilidades que reflitam nossos diversos EUs, o nosso lado multipotencial, para que mais tarde possamos experimentar e testar.

Ao percebermos esta amplitude de possibilidades, a profissão deixa de ser um agente de limitação. Ela deixa de ser o caminho para assumir um o papel de veículo! Tornando-se uma ferramenta a serviço das suas motivações! Do seu real propósito!

Anote e guarde estas informações! Elas serão úteis mais a frente. Prometo.



 **TRACE  
ROTAS  
POSSÍVEIS**

Hora de refletir sobre possíveis trajetórias que podem ser colocadas em ação. Vamos pensar em três cenários de futuro. Eles precisam ser diferentes entre si porém possíveis de viabilizar, ok?

**Cada cenário deve ser uma vida com a qual você gostaria de vivenciar. Vamos lá!**

1. Vamos dar um título para cada uma delas! Tente não passar de 6 palavras, certo?

2. Formule três perguntas para cada um dos cenários falando dos possíveis entraves que possam inviabilizar cada vida. Sabe quando alguém diz: Isso vai dar merda? É isso que as perguntas devem abordar. "Se "isso" ... acontecer, vai dar merda.

3. Avalie seus níveis de recursos, confiança, gosto e coerência para cada um dos cenários.

	<b>VIDA 01</b>	<b>VIDA 02</b>	<b>VIDA 03</b>
<b>Contexto</b>	aquilo que você faz	o que faria de "a vida 1" desaparecesse	o que faria se dinheiro não fosse importante
<b>Título</b>			
<b>Perguntas</b>	1. 2. 3.	1. 2. 3.	1. 2. 3.
<b>Avalie seu nível de:</b>	_recursos _confiança _gosto _coerência	_recursos _confiança _gosto _coerência	_recursos _confiança _gosto _coerência

**Feito o exercício, reflita:**

Qual a versão de sua vida lhe parece mais excitante e qual parece mais exaustiva?

Depois, apresente estes planos para alguém que você confia e peça um feedback.

Use a criatividade! Se preferir grave um vídeo para cada cenário!

Quando verbalizamos e explicamos alguma coisa para alguém, evitamos de pular etapas do que deve ser feito. Diferente de quando temos o processo somente em nossa cabeça, onde costumamos deixar escapar alguns detalhes importantes só por serem muito simples ou por serem óbvios.

Quais os insights que estas informações revelaram? Alguma ficha caiu?

 / **pamela machado**  
designer / coach

54 99165.8740 / 3534.8835  
contato@pamelamachado.com.br  
Tronca, 2660, sala 1005 / Caxias do Sul, RS  
www.pamelamachado.com.br