

**FOLHA DE FACTOS SOBRE A MUDANÇA**

**Melhorar a capacidade de aplicar a disciplina**

# **O que é a autodisciplina?**

# Uma definição é: "A capacidade de fazer o que precisa de fazer, quando precisa de o fazer, quer lhe apeteça ou não".

# A autodisciplina tem a ver, entre outras coisas, precisamente com a capacidade de adiar ou prescindir de uma recompensa imediata. Depois de ter feito o trabalho árduo e necessário, colherá frutos maiores e melhores. Provavelmente também se respeitará mais, a sua auto-estima aumentará, sentir-se-á orgulhoso. Pesquisas e estudos demonstraram que aqueles que têm a disciplina de adiar ou renunciar a uma recompensa imediata a fim de, em vez disso, obter algo melhor mais tarde no tempo são normalmente os mais bem sucedidos.

# **A autodisciplina é algo que se pode aprender - não é inata.**

É por isso que se pode rir da próxima vez que alguém disser que é auto-disciplinado. O facto é que não se pode ser auto-disciplinado. Pode-se usar a auto-disciplina, mas não se pode ser auto-disciplinado como se fosse uma qualidade inata. Mesmo aqueles que parecem ser bons em auto-disciplina também têm problemas com aquela pequena pessoa dentro de si que por vezes assume o controlo. A razão para isso é que não importa quão boa seja a auto-disciplina, há sempre espaço para melhorias. A autodisciplina é, portanto, algo que se pode aprender e praticar todos os dias.

# **Autodisciplina**

Como trabalhador à distância, deve fazer mais esforços para se manter concentrado. Desde interrupções frequentes de familiares e amigos a vizinhos barulhentos até ao forte impulso de voltar para a cama, há miríades de distracções à sua volta, e pode ser difícil manter o nível de produtividade que mostra no ambiente de escritório 9-5.

É por isso que é importante aprender a disciplinar-se quando se trabalha a partir de casa.

A autodisciplina encoraja-nos a fazer actividades que deveríamos estar a fazer, mesmo quando não nos apetece fazê-las. Assim, a autodisciplina ajuda-nos a ser mais consistentes para que possamos atingir objectivos maiores.

# FACTOS

# *"A autodisciplina é a capacidade de se fazer aquilo que se deve fazer quando se deve fazer, quer se queira ou não".*

# *-Elbert Hubbard.*

#

Imagem de pikisuperstaron Freepik

## PARA MAIS INFORMAÇÕES

# Para mais informações sobre como melhorar a capacidade de aplicar disciplina, pode visitar os seguintes links:

* Pode Incentivar a Autodisciplina nos Trabalhadores Remotos

<https://arc.dev/employer-blog/encourage-self-discipline-in-remote-workers/>

* Maneiras comprovadas de desenvolver a autodisciplina enquanto se trabalha remotamente
* <https://hygger.io/blog/ways-to-develop-self-discipline-working-remotely/>
* Dicas para manter um bom horário de trabalho à distância
* <https://artofworkingremotely.com/topics/discipline/tips-for-maintaining-a-good-remote-work-schedule/>



2021-1-SE01-KA220-VET-000032922