



## RISK DOCTOR BRIEFING

### ATENÇÃO PLENA NA GESTÃO DE RISCOS

© Dezembro 2013, Dr David Hillson FIRM, HonFAPM, PMI Fellow

[david@risk-doctor.com](mailto:david@risk-doctor.com)



Atenção Plena tem suas raízes na religião oriental, embora ela também seja usada terapêuticamente para tratar uma variedade de condições psicológicas (incluindo ansiedade, depressão e estresse), bem como em treinamento para incentivar a excelência em pessoas saudáveis. Usada corretamente, atenção plena também pode tornar a nossa gestão de riscos mais eficaz.

*Ser atento significa trazer a sua **atenção completa** a sua experiência atual momento a momento, estando **ciente** de tudo em sua volta, **reconhecendo** o que está lá e **aceitar** como válido. Então, como isso pode nos ajudar a gerenciar melhor o risco?*

Atenção Plena pode ser particularmente útil para melhorar a nossa identificação de riscos, tornando-nos mais conscientes de toda a gama de fontes potenciais de risco. Estes incluem:

- Nós mesmos – muitas vezes não enxergamos os riscos inerentes em nossos negócios e projetos. Ser autoconsciente nos ajudará a identificar as ações e atitudes que criam incerteza, bem como a exposição a preconceitos e comportamentos de risco. Da mesma forma a atenção plena pode nos ajudar a encontrar os riscos gerados internamente que surgem de dentro de nossas próprias equipes e organizações, como resultado das políticas e práticas, bem como ethos e cultura.
- Outros - é importante estar ciente das pessoas que estão trabalhando conosco, entender suas motivações e estados de espírito, ambições e atitudes. Cada empresa ou projeto tem um grande número de diferentes partes interessadas que podem gerar risco ou nos ajudar a lidar com isso. Precisamos saber quem está em nossa rede de partes interessadas e entender como elas podem afetar o que estamos tentando alcançar.
- Ambiente - muitos riscos resultam da situação em que estamos operando. Isto inclui nosso ambiente físico, bem como elementos menos tangíveis do contexto. O que você vê e ouve ao seu redor? E o que você percebe ou sente? Quais destas coisas criam incerteza?

Considerando cuidadosamente essas fontes de risco também nos ajudará a identificar riscos ocultos que podem estar sob a superfície. Alguns riscos são implícitos ou tácitos, enquanto outros são mais evidentes. É muito fácil concentrar sobre os riscos que são fáceis de ver, e se esquecer de olhar mais de perto para expor aqueles que são menos evidentes. Uma abordagem atenta vai enxergar as coisas que de outra forma seriam perdidas, e nos ajudará a escolher os riscos importantes dos insignificantes.

Se Atenção Plena é tão útil, como podemos desenvolvê-la, a fim de fortalecer a nossa abordagem para gestão de riscos? A maneira mais óbvia é a praticá-la intencionalmente, procurando ser mais consciente de nós mesmos, dos nossos acionistas e das coisas ao nosso redor, e conscientemente procurar aspectos ocultos, bem como aqueles que são mais evidentes. Mas é fácil esquecer-se de prestar atenção, especialmente quando estamos trabalhando sob pressão, ou se o tempo é curto.

*Uma dica útil é usar os "gatilhos da atenção plena" para nos lembrar de sair do nosso comportamento rotineiro, e para parar e pensar. Uma forma simples é colocar um post-it no espelho do banheiro ou na tela do computador com uma mensagem curta a si mesmo para ser mais consciente à medida que você vivencia o dia. Outra abordagem é a de associar as ações ordinárias com lembrar-se de ser deliberadamente consciente, como abrir uma porta particular, ou entrar em uma sala de reuniões, ou entrar em um elevador. Toda vez que disparamos uma ação ela nos leva a parar e pensar sobre nossos ambientes internos e externos, prestando mais atenção ao que está acontecendo.*

Muito do que fazemos em nossas vidas pessoais e profissionais é automático e impensado. Infelizmente, isso significa que, muitas vezes, riscos importantes não são percebidos, e deixamos de vê-los no decorrer da nossa rotina diária. Praticar a atenção plena pode nos ajudar a mudar os nossos hábitos usuais. Com ela poderemos ver mais claramente o risco e gerenciá-lo de forma mais eficaz.

*Traduzido voluntariamente por Marconi Fábio Vieira, PMP – [marconi@infochoice.com.br](mailto:marconi@infochoice.com.br)*