

# RESILIÊNCIA

Título original: *Resilience* [HBR Emotional Intelligence Series]  
Copyright © 2017 por Harvard Business School Publishing Corporation.  
Copyright da tradução © 2020 por GMT Editores Ltda.  
Publicado mediante acordo com a Harvard Business Review Press.

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte deste livro pode ser utilizada ou reproduzida sob quaisquer meios existentes sem autorização por escrito dos editores.

TRADUÇÃO: Paulo Geiger  
PREPARO DE ORIGINAIS: Juliana Alvim  
REVISÃO: Anna Beatriz Seilhe e Pedro Staite  
DIAGRAMAÇÃO: Abreu's System  
CAPA: Harvard Business Review Press  
ADAPTAÇÃO DE CAPA: Ana Paula Daudt Brandão  
E-BOOK: Marcelo Moraes

CIP-BRASIL. CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO  
SINDICATO NACIONAL DOS EDITORES DE LIVROS, RJ

---

R341 Resiliência [recurso eletrônico] / Diane Coutu... [et al.]; tradução de Paulo Geiger. Rio de Janeiro: Sextante, 2020.  
recurso digital (Coleção Inteligência emocional: Harvard Business Review)  
Tradução de: *Resilience*  
Formato: ePub  
Requisitos do sistema: Adobe Digital Editions  
Modo de acesso: World Wide Web  
ISBN 978-85-431-0967-1 (recurso eletrônico)  
1. Resiliência (Traço da personalidade). 2. Livros eletrônicos. I. Coutu, Diane. II. Geiger, Paulo. III. Série.

20-63167

CDD: 155.24  
CDU: 159.923

---

Todos os direitos reservados, no Brasil, por  
GMT Editores Ltda.  
Rua Voluntários da Pátria, 45 – Gr. 1.404 – Botafogo  
22270-000 – Rio de Janeiro – RJ  
Tel.: (21) 2538-4100 – Fax: (21) 2286-9244  
E-mail: atendimento@sextante.com.br  
www.sextante.com.br

# Sumário

## 1. O mecanismo da resiliência

Três traços de quem dá a volta por cima

Diane L. Coutu

## 2. Resiliência para o resto de nós

Treine o seu cérebro

Daniel Goleman

## 3. Como avaliar, gerenciar e fortalecer sua resiliência

Uma abordagem metódica

David Kopans

## 4. Descubra o coaching na crítica

Transforme um feedback severo em crescimento

Sheila Heen e Douglas Stone

## 5. Contra-atacando: como grandes líderes se reergueram após desastres em suas carreiras

Gerencie grandes reveses profissionais

Jeffrey A. Sonnenfeld e Andrew J. Ward

## 6. Resiliência tem a ver com o modo como você se recarrega, não com o modo como você se mantém

Não se trata de dar duro sem parar

Shawn Achor e Michelle Gielan

Informações sobre a Sextante

1

# O mecanismo da resiliência

*Três traços de quem dá a volta por cima*

Diane L. Coudu

**Q**uando comecei minha carreira jornalística como repórter de uma revista de circulação nacional, havia na redação um homem a quem chamarei de Claus Schmidt. Ele tinha uns 50 e poucos anos e, para uma jovem facilmente impressionável, era a encarnação do jornalista das antigas: às vezes cínico, mas implacavelmente curioso e cheio de vida, e com frequência muito engraçado, ainda que de um modo meio grosseiro. Produzia matérias de capa e outros artigos contundentes com uma rapidez e uma elegância com as quais eu apenas podia sonhar. Sempre me surpreendeu o fato de ele nunca ter sido promovido a editor-executivo.

As pessoas que o conheciam melhor do que eu o viam não apenas como um grande jornalista, mas também como um sobrevivente por excelência, alguém que resistia bravamente em um ambiente muitas vezes hostil ao talento. Ele passara por pelo menos três grandes mudanças na liderança da revista, perdendo a maioria de seus melhores amigos e colegas pelo caminho. Em casa, dois de seus filhos sucumbiram a doenças incuráveis e o terceiro morreu em um acidente de trânsito. Apesar de tudo – ou talvez por causa de tudo isso –, ele andava pela redação, dia após dia, orientando os novatos e falando sobre os livros que estava escrevendo, sempre aguardando com expectativa o que o futuro poderia lhe trazer.

Por que algumas pessoas passam por adversidades e não esmorecem? Claus Schmidt poderia ter reagido de forma bem diferente. Todo mundo já viu esse filme. Alguns indivíduos parecem não conseguir readquirir a autoconfiança depois de serem demitidos;