

LIDERAR COM AMOR GERA LUCROS

# LIGIA COSTA

# Olá,

Sou Ligia Costa, palestrante especialista em mindfulness e inteligência emocional para promoção da saúde mental e bem-estar. Sou atleta amadora de beach tennis, praticante de yoga e meditadora. Como pesquisadora, aprendo com as experiências para inspirar e transformar pessoas.

Nem sempre foi assim. Precisei viver a maior dor na minha carreira para me reinventar. Em 2013, fui demitida após dezoito anos como alta executiva e enfrentei frustrações, dores, medos, culpa e inseguranças: adoeci emocionalmente. Foi preciso muita resiliência e coragem para recomeçar com mais significado.

Curiosamente, a pergunta chave que me fiz foi:

“Ligia, o que te fez chegar onde você chegou?”

A partir desta crise, me reconectei com a minha essência e com os meus valores e lembrei quem sou: líder, generosa e sempre em busca de equilíbrio sustentável.



A segunda pergunta que me fiz foi: "Ligia, o que você não tolera mais?" Nesse momento, meus valores foram evidenciados e descobri que não preciso escolher entre ser mãe ou executiva, por exemplo: a soma dos papéis me transformaria numa mulher mais produtiva, criativa e feliz. Falar sobre vieses relacionados à liderança feminina que são tabu me curam e, ao mesmo tempo, fazem conexão com a humanidade compartilhada de milhares de mulheres que enfrentam a mesma dor.

Resgatei do esporte, minha primeira escola de liderança, a respiração consciente e a integração corpo e mente que sempre foram meu diferencial competitivo frente a situações de estresse e gestão de pessoas.

Passei a realizar novas pesquisas, viajei para o Butão, o país mais feliz do mundo, para a Índia, onde me hospedei em um ashram, fiz retiros, jornadas iniciáticas de espiritualidade no Egito, conheci o Museu do Futuro em Dubai. Todas essas experiências me geram insights sobre o futuro do bem-estar.

Descobri na meditação mindfulness e no desenvolvimento da Inteligência Emocional a formação da Liderança Humanizada, publiquei um livro. Não tenho dúvidas de que liderar com amor gera lucros: a meu ver, essa é a única maneira de desenvolvermos equipes psicologicamente seguras, sustentáveis e produtivas. e sempre em busca de equilíbrio sustentável.





Vou adorar continuar essa conversa com você.

LIGIA COSTA



# Sobre Ligia Costa

- Graduação em Marketing pela Universidade Mackenzie
- Pós-graduação em Gestão Organizacional e Relações Públicas pela ECA-USP
- Certificação em Mindfulness pelo CNH, Centro de Felicidade do Butão
- Certificação em Neurociências, Inteligência Emocional e Mindfulness pelo SIYLI (Search Inside Yourself Leadership Institute), criado no Google, na Califórnia
- Autora do livro “Líder Humano Gera Resultados” (Editora Gente, 2021)
- Precursora do movimento Liderar com Amor Gera Lucros, que fomenta a evolução da liderança consciente.
- Professora na Escola de Economia de São Paulo da FGV, onde oferece o #FGVMEDITA
- Produtora de Conteúdo e professora na Descola: cursos online de Liderança Compassiva e Propósito, no Thank God it's Today: Alta Performance, Compaixão em Ação, Foco e Produtividade e Empreendedorismo com Propósito
- Influencer da Pura Vida e Especialista em Mindfulness no Puravida Prime, a maior plataforma de saúde e bem-estar do país.





Com mais de 25 anos de experiência profissional, fui alta executiva em multinacionais por 18 anos. E isso com atuações destacadas na LucasArts, de George Lucas, no Vale do Silício, Estados Unidos, Ogilvy Mather, Neogama BBH e Brasil Telecom, em Brasília. Liderei o marketing do Yahoo para a América Latina, com equipes em oito países.

Em 2012, fui eleita executiva em tecnologia destaque pelo jornal Valor Econômico. Ganhei prêmio destaque no Yahoo Global pela cobertura da Copa do Mundo conduzida pelo Brasil.

No começo da minha carreira, trabalhei na Califórnia e conheci Darth Vader no rancho do George Lucas como parte do programa de intercâmbio na Lucas Entertainment Arts.

Sou mãe de duas meninas, sendo que a primeira gravidez foi vivida na ponte aérea São Paulo - Brasília. Depois, pedi demissão para priorizar a família, escolha difícil e que abordo nos treinamentos de Liderança Feminina.

A Ligia Costa de hoje é uma mulher de 46 anos que fala de temas complexos com leveza para transformar indivíduos em seres humanos antes de serem líderes.





# Palestras

## Lider Humano gera Resultados.

A verdadeira liderança acontece quando você se torna SER Humano antes de SER Líder.

Por muito tempo, a liderança teve a ver com autoridade, comando e poder. Era preciso ser racional, estratégico e calculista para se tornar um bom líder e gerar resultados dentro de uma organização. Mas o mercado de trabalho mudou, as pessoas mudaram e as relações humanas ganharam novos significados. O papel da liderança é olhar de forma mais ampla para sua organização, ter atenção com todos os seus liderados e pensar em como é possível potencializar cada um ao seu redor para que o resultado coletivo seja o melhor.

Agora é preciso saber como despertar a intuição, a colaboração, fortalecer a presença e a confiança dos times. É um movimento de dentro pra fora, a partir do mindfulness, autoconsciência e autogestão para formarmos equipes psicologicamente seguras e empáticas. É sobre isso que falaremos: Liderança Humanizada, um novo formato de liderança que transcende o modelo convencional.



# Palestras

## Mindfulness e Inteligência Emocional.

Como capacitar sua equipe para ter mais foco e produtividade.

Segundo pesquisa da Universidade de Harvard, em 49% do tempo a nossa mente divaga, se distrai e não está no momento presente, o que significa infelicidade e falta de produtividade. O Mindful Leadership Institute concluiu uma pesquisa que mostra que mais de 70% dos líderes reportam que não estão atentos às reuniões, o que gera baixa performance. Jim Taylor publicou em seus estudos que podemos chegar a 40% de ineficiência ao tentar realizar tarefas de maneira dispersa.

A configuração do cérebro não é ser multitarefa, precisamos nos acostumar com uma atividade para aí passarmos para a outra sem perder a eficiência. Nesta palestra, trago a ferramenta da Meditação Mindfulness como oportunidade de mudar esse padrão. Apresento a neurociência e os benefícios da neuroplasticidade adquirida com a prática de meditação mindfulness, um treino mental que contribui para a atenção plena, foco e concentração, promovendo equipes mais produtivas e sustentáveis.



# Palestras

## Inteligência Emocional.

### A competência do novo CEO (Chief Empathy Officer)

Segundo o Global Trend 2019 do LinkedIn, as chamadas “soft skills” são mais importantes para uma melhor performance no ambiente do trabalho do que apenas as capacidades técnicas. Um artigo publicado no Harvard Review, de Jack Zenger e Joseph Folkman, reporta uma pesquisa realizada com 300.000 líderes sobre o assunto. O resultado? Seis das oito principais competências que valorizam líderes são relacionadas à inteligência emocional: #1 Inspira e Motiva os outros , #2 Integridade e Honestidade , #4 Foco em Resultado, #5 Comunica com clareza e assertividade, #6 Colabora e promove integração, #7 Constroem relacionamentos saudáveis .

Neste Talk, Ligia trás a sua experiência pessoal de executiva do Vale do Silício que foi buscar na Índia e no Butão um novo formato de equilibrar e trazer a pausa, a respiração para gerenciamento de estresse e aumento da eficácia nas tomadas de decisão. E tudo isso destacando como a inteligência emocional ajuda profissionais a terem um melhor desempenho, colaboração e empatia, tornando-se mais abertos para o pensamento crítico e inovador.



# Palestras

## Liderança Feminina.

Sua estrela vai brilhar quando você acreditar  
no minuto que transforma.

Ligia Costa foi executiva no mundo corporativo por 19 anos, enfrentou demissão, assédio, teve que se demitir por privilegiar a maternidade, fez muitas escolhas ao longo de sua carreira e aprendeu a compartilhar suas experiências, forças e vulnerabilidades para encorajar mulheres a fortalecerem suas competências e buscarem seu protagonismo para brilhar. Neste Talk, será possível reconhecer os modelos mentais que fortalecem e limitam a Liderança Feminina, com meditações para você estar no momento presente e ser autoconsciente de suas decisões.

E mais: Ligia aborda 6 Competências e aspectos relacionados à Liderança Feminina: Inteligência Emocional, Vieses Inconscientes, Equilíbrio Pessoal e Profissional, Networking, Liderança Compassiva e Visão de Futuro, além da importância de fortalecer a resiliência e a inteligência emocional para sermos capazes de multiplicar a cultura de liderança feminina, desconstruindo vieses inconscientes e gerando estratégias para superar os obstáculos internos e externos.



LIGIA COSTA

# Palestras

## Saúde Mental e Bem-Estar.

O propósito está em como equilibrar sua vida pessoal e profissional.

Existe uma desconexão do indivíduo com seus valores e a falta de significado gera quase que uma crise existencial, além de tristeza, burnout e depressão. O cenário externo está caótico, vivemos em um mundo VUCA (volátil, incerto, complexo, ambíguo), BANI (frágil, ansioso, não linear e incompreensível).

Não existe outra saída que não a Pausa para Reconexão, compreender que estamos em uma nova era e que os indivíduos precisam ter um olhar ampliado para sua saúde e bem-estar a partir dos pilares da medicina no estilo de vida (saúde física, mental, emocional, relacionamentos, sono e nutrição). Autocuidado e atenção à nova era do propósito, regulação emocional e alinhamento de valores farão de você uma pessoa mais equilibrada e feliz.





# Quando contratar?

1

Para falar sobre saúde mental e bem-estar, considerando a importância da meditação mindfulness como ferramenta de regulação emocional e redução de estresse. Meses relevantes: Janeiro Branco, Setembro Amarelo e Dia Mundial da Saúde Mental (10/10).

2

Para falar sobre Inteligência Emocional baseada em mindfulness para transformação organizacional e formação de líderes conscientes. Meses relevantes: o ano todo.

3

Para inspirar, motivar e premiar profissionais em convenções oferecendo o livro: Líder Humano Gera Resultados autografado junto com um Talk com a autora.

4

Liderança Feminina, Inteligência Emocional e Autocompaixão para equilibrar sua vida pessoal e profissional. Meses relevantes: 8 de Março, no Dia Internacional das Mulheres, Agosto Lilás e Outubro Rosa.

5

Para produzir conteúdos autorais, criar programas educacionais, realizar meditações guiadas e promover experiências de bem-estar disruptivas e inusitadas em educação corporativa, eventos e palestras.





100000+

*alunos*

50+

*palestras*

# Alguns clientes

Pura Vida	Klabin
FGV	Mary Kay
Unimed	Unilever
Sulamérica	Procter&Gamble
IFood	Sebrae
Banco do Brasil	Sesc
Itaú	Almap BBDP
Leroy Merlin	Finni Company
TotalPass	Ostem Group
Facebook	IQVIA
Sales Force	Descola
Honda	HJ Conference
Ford	Crescimentum
Manuchar	Vivo
Casa Firjan	Grupo Claudino





# Depoimentos

*“A meditação mindfulness tem um papel importante no processo de aprendizagem dos alunos por possibilitar diversos benefícios, entre eles a redução da ansiedade e a melhoria da cognição e das relações interpessoais. A Ligia foi precursora na EESP FGV trazendo práticas de meditação mindfulness aos alunos do curso de graduação em economia. Essa prática tem ajudado muito os alunos, em especial, no período de isolamento social por conta da pandemia.”* Joelson Sampaio – Professor e Ex-coordenador do curso de Economia da EESP FGV

---

*“Uma profissional humana, sensata e que compreende os desafios do mundo real, Lígia me ensinou que grandes descobertas estão em pequenas pausas”. Claudia Zen, diretora Educação Corporativa Leroy Merlin*

---

*“Foi um presente conhecer a Ligia e aprender que liderar com amor é o caminho para humanizar as relações e trazer melhores resultados. Admiro sua sensibilidade e sabedoria em nos fazer acessar com compaixão o que precisamos para seguir nesta jornada. Obrigada pelo lindo trabalho, aprendizados e conexões.”* Mônica Lessa Kamimura, head de Pessoas na Almap BBDO



# Depoimentos

*“Having worked with Ligia for many years I was always impressed by her ability to remain calm, wise and focused in times of stress. This was such a critical skill not only to help resolve in moments of need, but as importantly to show leadership to those around her.”* Patrizio Spagnoleno, global Chief Marketing Discovery Inc

---

*“Sabemos que a mudança começa dentro de nós. Mas quando? Como acontece? Como interpretar essa voz interna que insiste em nos dizer que temos que olhar para dentro para iniciarmos a jornada do conhecimento, o formigamento da coragem que precisamos para sermos toda a potência que podemos ser? A libertação para enfim pertencermos a nós mesmos? Essa foi a pergunta mais complexa da minha jornada, para a qual não tenho uma resposta definitiva. Mas encontrei Ligia Costa, uma guia maravilhosa, que mostrou o poder da benevolência individual e coletiva; que ao me treinar como líder abriu a porta da minha humanidade”.* Aline Bisol Brum, Gerente de Inovação da Manuchar

---

*“A autoconsciência é fundamental para todo desenvolvimento pessoal e organizacional. Ligia nos provoca a pensar sobre uma ótica diferente nas organizações, parar, respirar, refletir, nos conectar. Sem dúvida para as nossas pessoas contribuírem ainda mais com os constantes e intensos desafios que vivemos no mundo do trabalho atual esse olhar para dentro é essencial. Somos humanos, temos sentimentos e precisamos respeitar isso”.* Salim Khouri - Líder Global de Cultura, Gestão de Talentos e Desenvolvimento de Liderança na Vale



# Depoimentos

*“Admiro sua generosidade, capacidade de acolhimento e de troca. Você me mostrou que existe a possibilidade de sermos mais gentis com a gente mesmo. A sua atitude e perceber o como você lida com as suas imperfeições me inspirou a aceitar as minhas vulnerabilidades. Conhecer você foi uma das poucas coisas boas que esse ano tão difícil me trouxe.”* Ana Pinho, Diretora de Pessoas, Jurídico, Marketing e Administrativo da Machuchar Brasil

---

*“Na vida, você encontra pessoas especiais, com a coragem de dividir suas vidas conosco. Que na sua vulnerabilidade demonstram a sua força. Que se importam com a sua felicidade. Que se doam. Que sempre dão por certo que o amor é parte de tudo. Que é o que faz a diferença na vida. Elas vieram para ouvir mais do que falar. Para servir acima de ordenar. Para nos fazer realmente acreditar em nós e que nas nossas diferenças reside nossa fortaleza. Abra os olhos e seu coração, pois na busca cega do que o mundo chama de felicidade as vezes não percebemos que aquela pessoa especial está mais perto do que imaginamos. Ligia, obrigado por ser esta pessoa tão especial! Sei que não falo só por mim, mas por todos que tiveram a sorte na vida de te encontrar”.* Marco Bebiano, Presidente IAB Brasil, Diretor Google

---

*“Bons profissionais na área de comunicação, os caminhos acadêmicos desenvolvem Bons profissionais na área de relações humanas, os caminhos acadêmicos também desenvolvem. A junção dessas duas formações, não está nas universidades, vem de dentro e é pra poucos. Ligia vem desenvolvendo essa característica ao longo do tempo, tornando-se uma profissional diferenciada no mercado!”* Luiz Leite, CFO WPP Group



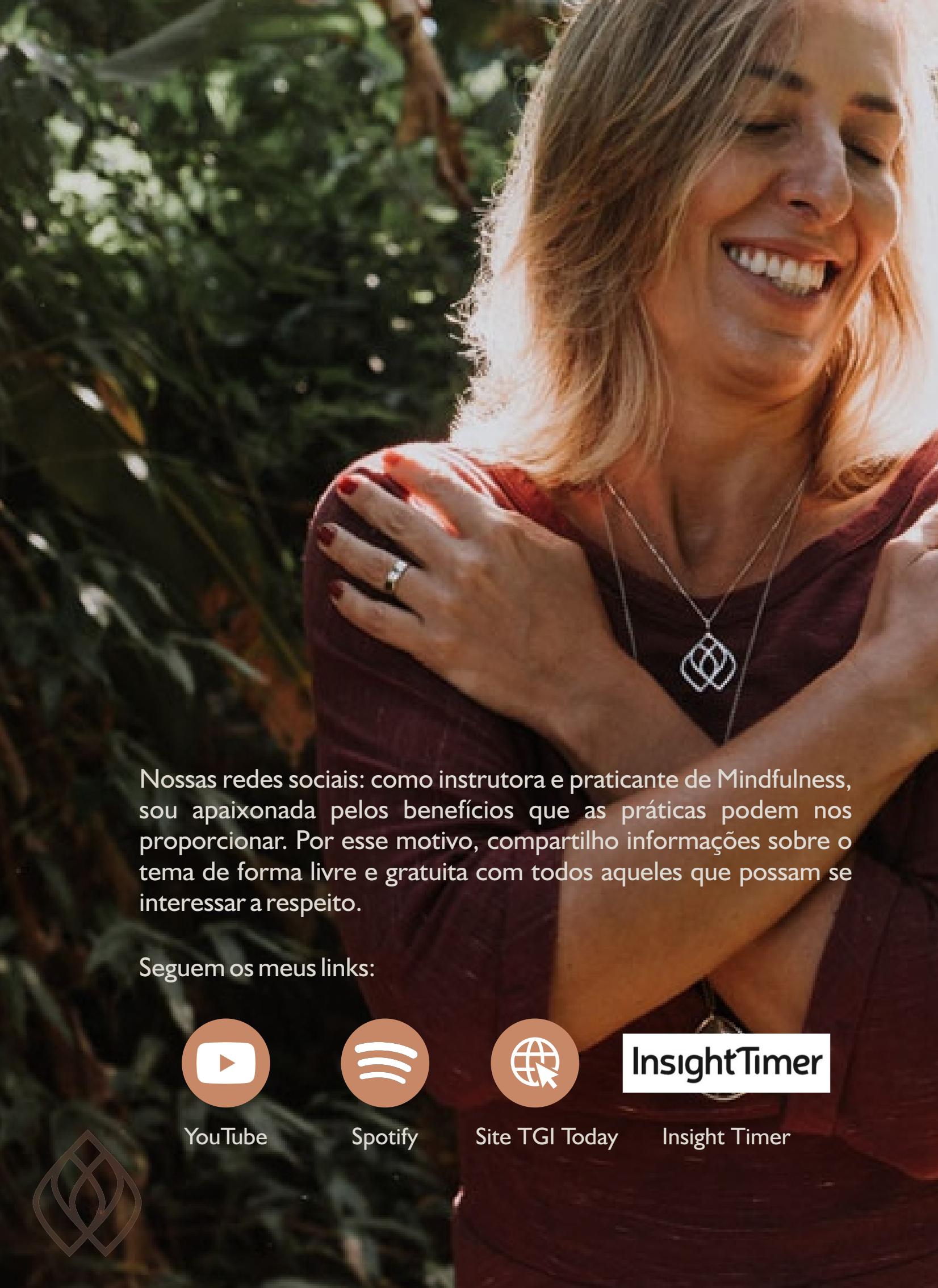
# Depoimentos

“É muito fácil falar bem de seu trabalho e de seu dom de motivar e inspirar. Após ingressarmos em uma fase de pandemia, de muita insegurança, instabilidade emocional e desequilíbrio energético a ponto de não sabermos como seria o dia de amanhã e se poderíamos continuar sorrindo, abraçando, dançando juntinho, se dar as mãos ou até mesmo olhar bem de pertinho para nossos queridos familiares ou amigos, a busca pelo seu eu interior se fez essencial. Foi assim que conheci a Lígia e seus cursos de autoconhecimento, mindfulness e, em especial, conheci uma profissional que inspira. Inspira a buscarmos o autocuidado, a empatia, a equidade. Inspira a nós olharmos no espelho e dizermos: eu posso e eu consigo.

Essa profissional diferenciada e cheia de luz nos permite olhar para a natureza e sentir as batidas de nosso coração através de nosso silêncio durante uma meditação, nos inspira a observar o vento e a luz do sol e perceber que ela pode ter cheiro, sabor é uma intensidade de liberdade que nos preenche e nos potencializa como seres humanos. Seres únicos, cada qual com sua determinação, seus desejos e sua força.

Sim foi com a Lígia que hoje me enxergo como um líder em potencial, uma liderança feminina que pode vestir a roupa que quiser, que se permite se dar um ou dois ou vários minutos de silêncio e exigir respeito desse momento consigo mesma sem pedir desculpas, mas sim dizer um com licença, agora estou em meu momento. É com intensidade que a Lígia nos apresenta a liderança humanizada na qual para mim apresenta-se em dois pilares: proximidade e empatia, além de um desejo intenso de ver seu próximo se desenvolver, ver seu próximo escalar a montanha que ele escolher e estar ali com as mãos estendidas para qualquer ocasião. Obrigada, Ligia, para mim o despertar interior ocorreu num período de pandemia e muita turbulência, mas me introduziu conhecimentos que hoje me permitem ter sede de sempre continuar evoluindo e auxiliando o próximo, mesmo que seja com um bom dia de sorrisos e muita gratidão. Thank God It's Today! Obrigada por tudo. Foi uma enorme satisfação te conhecer.” Renata Toneto, gerente de agência do Banco do Brasil





Nossas redes sociais: como instrutora e praticante de Mindfulness, sou apaixonada pelos benefícios que as práticas podem nos proporcionar. Por esse motivo, compartilho informações sobre o tema de forma livre e gratuita com todos aqueles que possam se interessar a respeito.

Seguem os meus links:



YouTube



Spotify



Site TGI Today

**InsightTimer**

Insight Timer



ENTRE EM CONTATO:



E-mail



Instagram



WhatsApp



Linkedin Ligia Costa

