Linha Temática 6: Consciência, Autoconhecimento e Inteligência.

**DIARIO DE BORDO**: aplicativo digital para autoconhecimento

Pedro Cordier, Esp. - Brascoaching/ Equilibra Digital

pedrocordier@gmail.com

Rosemary L. Ramos, Dr (orientadora)

rosel.ramos@gmail.com

Na atualidade somos inundados pela tecnologia. Se na década de 90 tínhamos dispositivos tecnológicos, como o computador, que nos auxiliava a escrever, desenhar, tocar músicas, planejar, etc, com nenhuma ou relativa mobilidade, na atualidade, os aplicativos digitais, facilmente acessáveis em nossos smartphones, nos acompanham em todos os lugares, executando tarefas antes inimagináveis, mas, agora, indispensáveis. Eles são e cumprem funções diversas, desde nos auxiliar com controle financeiro, até mesmo nos registros de saúde, dietas, ou culinária. Suas funções tem se sofisticado, com a crescente busca pelo autoconhecimento tão presente na vida da população, impulsionando o surgimento de aplicativos que colocam o sujeito em contato consigo mesmo, numa perspectiva reflexiva. O presente trabalho **objetiva** apresentar um aplicativo digital denominado Diário de Bordo, cuja missão é contribuir com o processo de autoconhecimento e consequente empoderamento das pessoas em seu processo de crescimento, nos mais diversos setores de sua vida. Constitui-se, pois, ferramenta de Coaching simples e profunda por contribuir com a aceleração de resultados e na realização de metas e objetivos através das práticas de autofeedback, ressignificação e planejamento. **Metodologicamente**, este trabalho se desenha como um relato de experiência, na qual a própria experiência compartilhada é o dispositivo digital, colocado à disposição para vivência do usuário. O Diário de Bordo não é uma ferramenta, nem prática nova. Existe há muito tempo, utilizado tanto para registro de viagens, nos casos de navegação, quanto como caderno de memórias, no qual registramos nosso cotidiano para posteriores reflexões. O aplicativo ora apresentado é inovador como uma ferramenta alternativa que permite o registro e o resgate organizado, rápido e em qualquer lugar, dos registros autorreflexivos dos sujeitos, bem como suas metas diárias, favorecendo o processo de autoconhecimento a todo momento.

**Palavras- chave:** Consciência. Autoconhecimento. Coaching. Empresários. Contábeis.

**Referencias:**

CASTELLS, M. A Sociedade em Rede. 6a. Edição. São Paulo: Editora Paz e Terra. 2002.

GALLWEY, W. Timothy. O jogo interior do tênis. São Paulo: Sportbook, 2016. 158 p. Tradução: Alexandre Sanches Camacho.

LEMOS, A. Cibercultura:  tecnologia   e   vida   social   na   cultura   contemporânea.   5ª edição. Porto Alegre: Sulina, 2010.

OSHO. Mindfulness para quem não tem tempo. Selo Academia. SP: Ed. Planeta 2016

WILBER, Ken. O espectro da consciência. São Paulo : Cultrix, 1977.