

# DEVOPS com INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

EXCELENTE COMBINAÇÃO

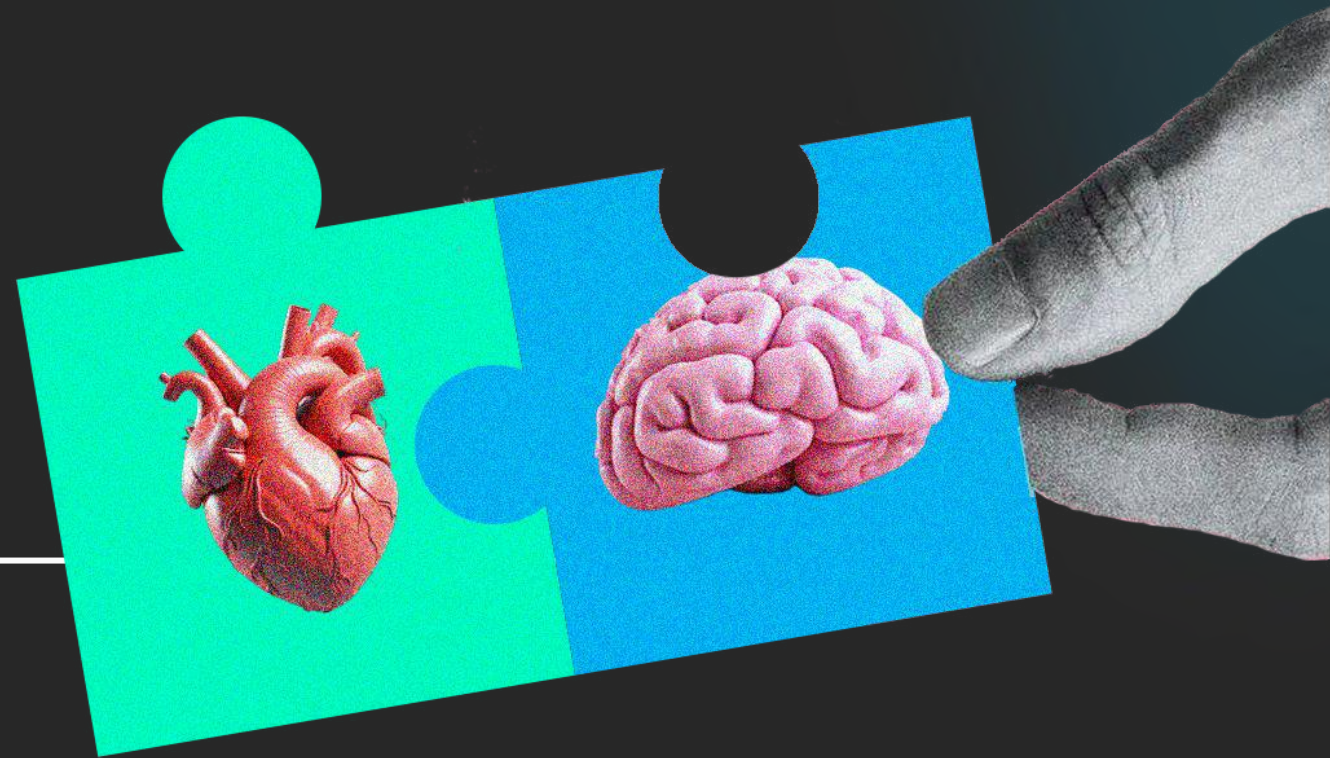
André Brandão

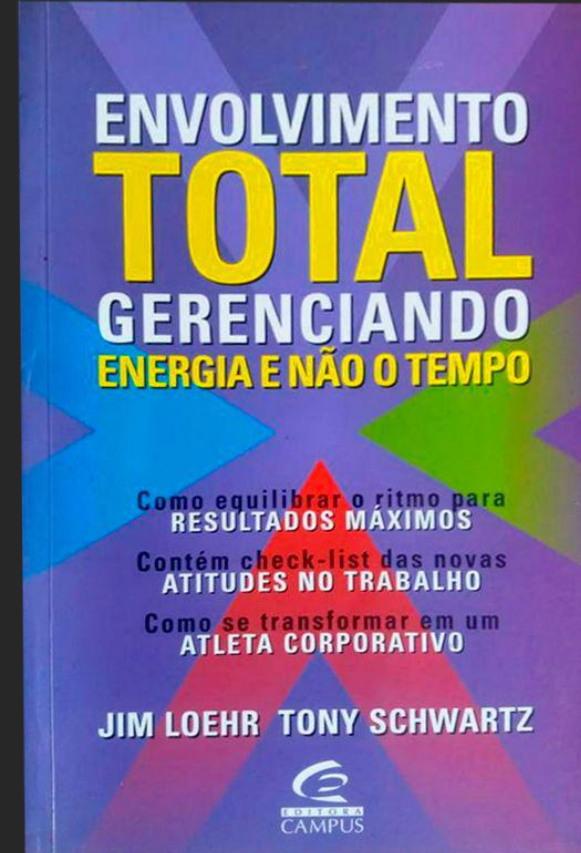
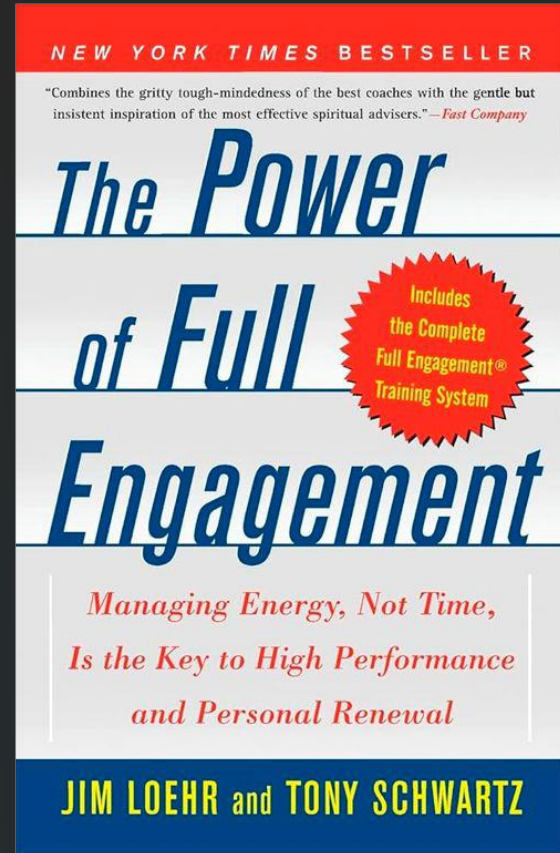
Cofundador do Flow Foco e CEO na LINUXtips B2B

FLOW

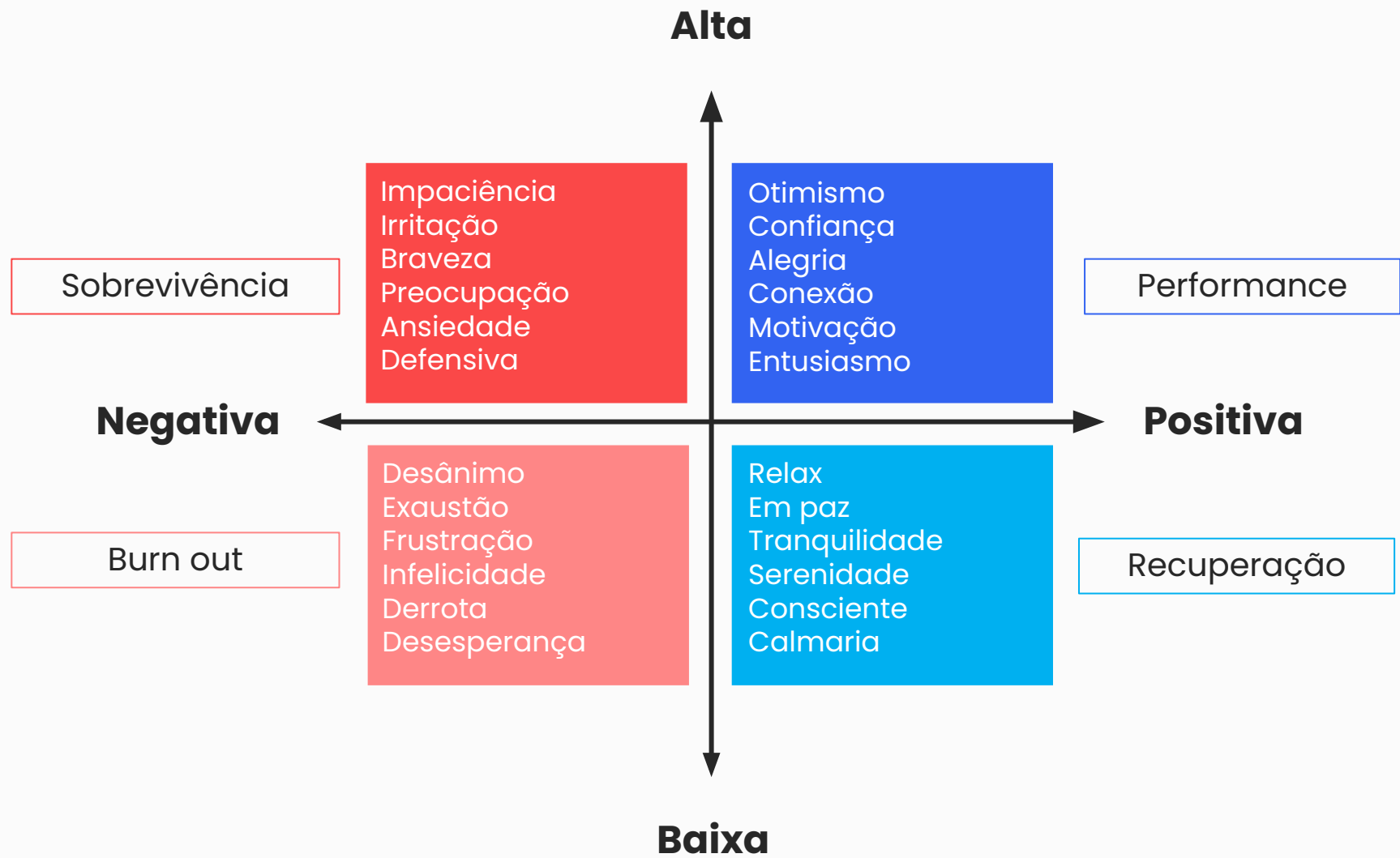


LINUXTIPS



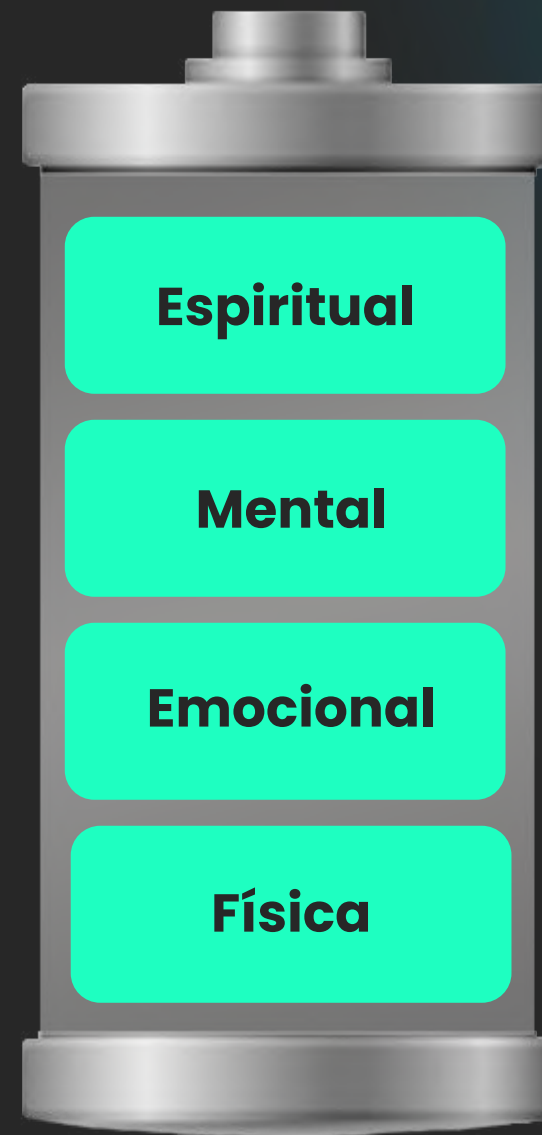


# Energia



# Administrando sua energia

**PRINCÍPIO 1:** Para um envolvimento total são necessárias quatro dimensões de energia distintas, mas conectadas:





# Administrando sua energia



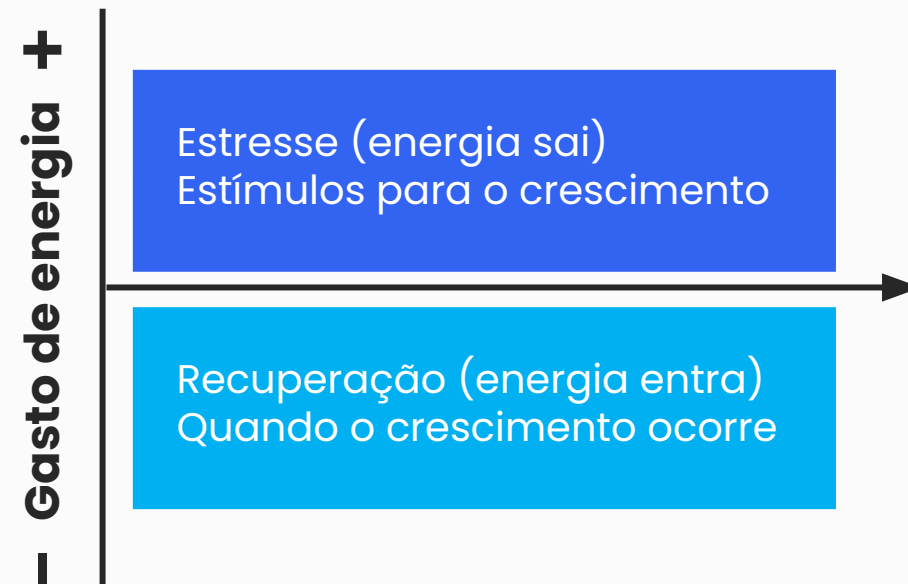
**PRINCÍPIO 2:** Envolvimento total requer esforço para atravessar os limites normais.

As coisas que fazem a gente se esforçar são as que frequentemente mais nos ajudam.

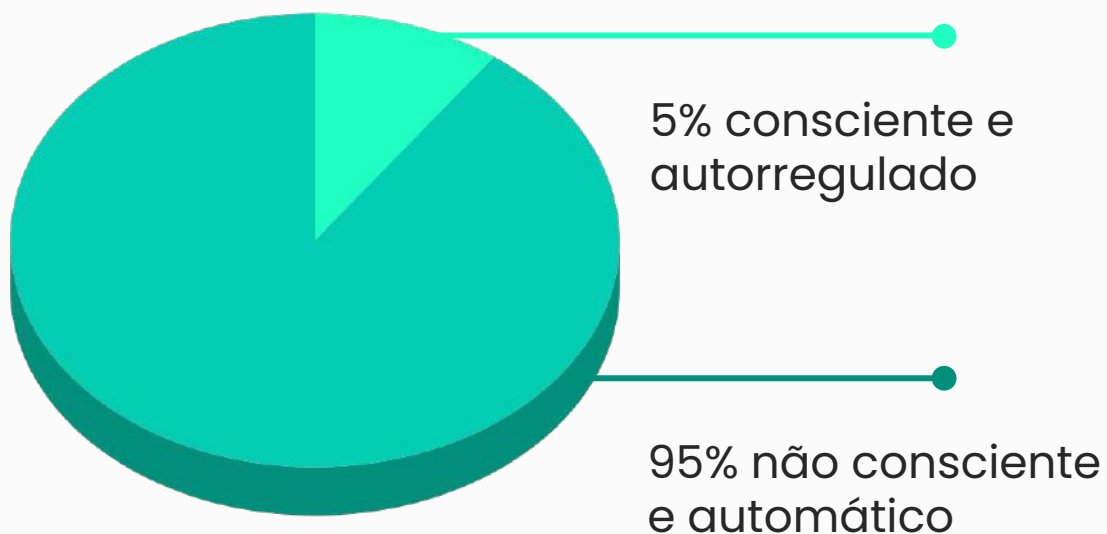
# Administrando sua energia

**PRINCÍPIO 3:** Envolvimento total necessita que a energia investida seja balanceada.

O processo de gastar e renovar a energia é chamado de **oscilação**.



# Administrando sua energia



**PRINCÍPIO 4:** Envolvimento total requer rituais positivos.

Comportamentos que se tornam automáticos com o tempo.

Rituais precisam ser fáceis, específicos e constantes.

# Exemplos de rituais

---

## ENERGIA FÍSICA

- Beber 2 litros de água durante o dia;
- Fazer atividade física 3x/semana;
- Fazer uma sessão de alongamentos ao acordar.





# Exemplos de rituais

---

## ENERGIA EMOCIONAL

- Entrar em contato todas as manhãs com pessoas específicas que você mais ama;
- Ouvir a sua playlist favorita;
- Ter seus momentos fixos de “desconectar para conectar”.



# Exemplos de rituais

---

## ENERGIA MENTAL

- Assistir filmes/séries 2x/semana em um idioma que você esteja aprendendo ou praticando;
- Ter uma rotina de planejamento diária e semanal;
- Ler diariamente por 30 minutos, antes de dormir (Redes Sociais não contam!).



# Exemplos de rituais

---

## ENERGIA ESPIRITUAL

- Manter um registro diário de coisas que você tem gratidão e/ou de aprendizados;
- Conectar-se em momentos específicos com sua visão de futuro, seus valores e sonhos;
- Meditar diariamente por 15 minutos.

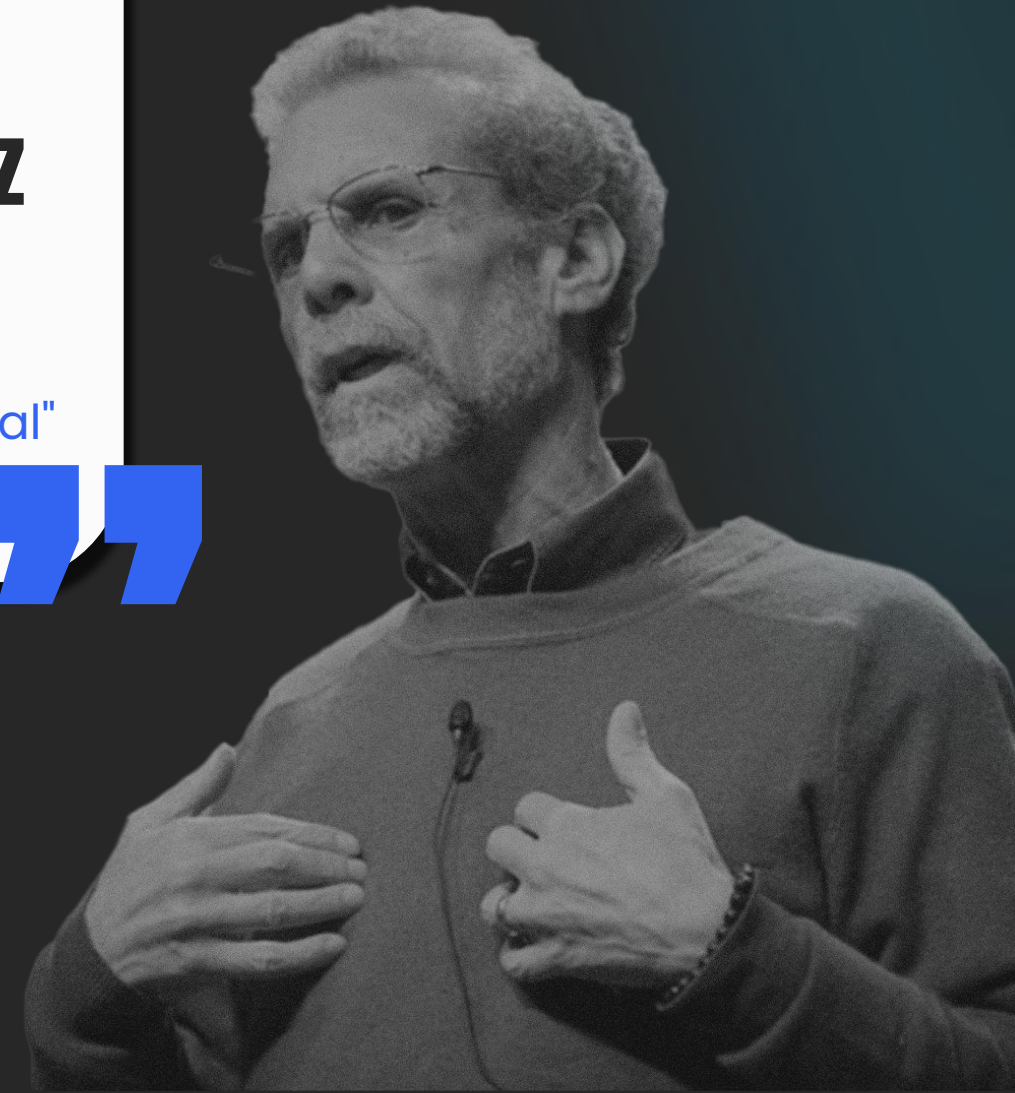


**DEFINA SEUS PRÓPRIOS RITUAIS PARA  
CADA DIMENSÃO DE ENERGIA**



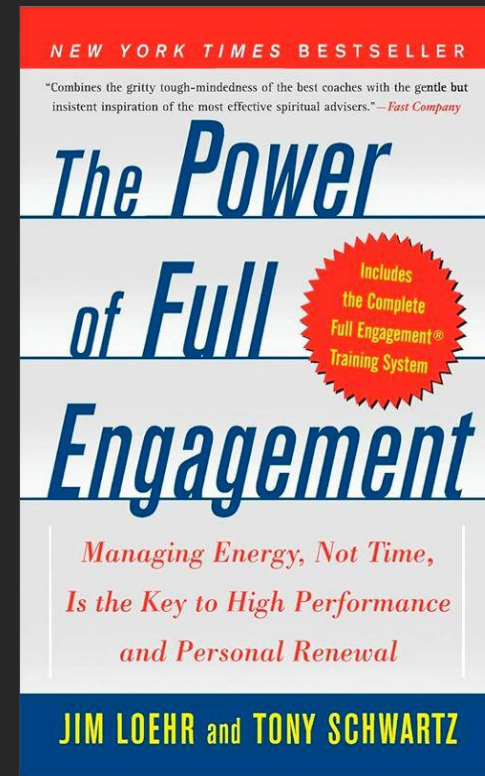
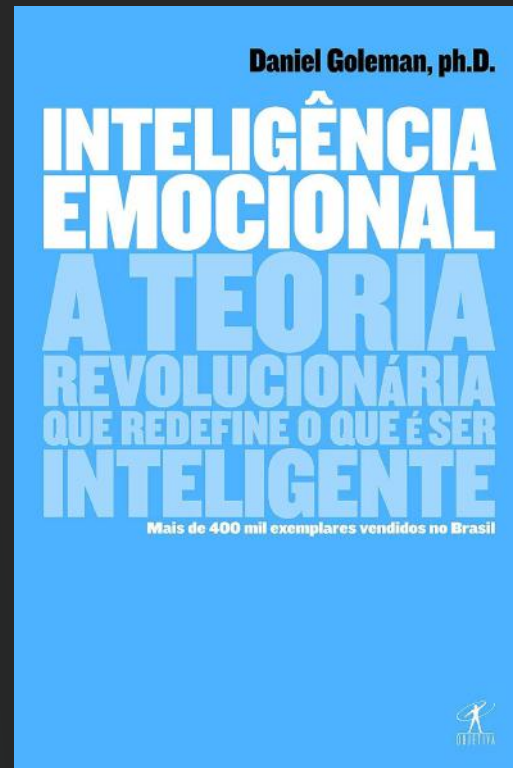
**O cérebro emocional responde a um evento com muito mais rapidez do que o cérebro racional.**

Daniel Goleman, autor do livro "Inteligência Emocional"





# Saiba mais



# Saiba mais

---



**The Energy Project**  
Tony Schwartz

Talks at Google



25 anos em TI trabalhando com equipes multiculturais fodásticas que constroem sistemas distribuídos de alta disponibilidade, performance e larga escala.

07 anos como Consultor de Treinamento e Desenvolvimento Humano, Palestrante e Mentor, especializado em Liderança, Cultura Organizacional e competências comportamentais.

Cofundador do Flow Foco e CEO na LINUXtips.

# \$whoami



# FLOW



@absbrandao



@flow\_foco

## Obrigado

