



CONSTRUINDO UMA VIDA DE ALTA PERFORMANCE

E-BOOK

WILLIAM MATOS



APRESENTAÇÃO

Para quem não me conhece, devo começar esse e-book me apresentando. Meu nome é William Matos, sou Pró-reitor executivo da EAD da Unicesumar - Centro de Ensino Superior de Maringá e CEO da Happy Code - Escola de Programação, Maker e Robótica, cristão, casado com uma mulher incrível e pai de 3 filhos maravilhosos. Sou apaixonado por educação e por pessoas. Estar à frente da Educação a Distância da Unicesumar e da Happy Code me proporciona todos os dias senso de propósito, aprendizado e motivação, porque sei que a educação transforma a vida do indivíduo, da sua família e de toda a sociedade à sua volta.

Ser um líder é ser referência de sentido. É vender esperança. Exige empatia para podemos estar à frente de um caminho que traz muitas responsabilidades. Estando na liderança, sou um grande admirador de pessoas e das relações que as envolvem, por isso também sou palestrante, influenciador digital e entusiasta das novas plataformas que têm o poder de potencializar a mensagem e transformar muitas pessoas.

É um verdadeiro privilégio poder falar sobre tudo o que eu acredito e vivo na prática, seja com colaboradores próximos, alunos clientes ou com o mercado de educação em geral, pessoalmente, por meio de vídeos ou textos escritos; o que importa é ajudar o máximo possível de pessoas. Como disse o famoso escritor John C. Maxwell: “Liderança é o desejo apaixonado de fazer a diferença”.

“

**SER UM LÍDER É
SER REFERÊNCIA
DE SENTIDO.
É VENDER
ESPERANÇA.**

Quando minha equipe sugeriu o tema Alta Performance para uma série do YouTube, refleti e concluí que um assunto importante e abrangente como esse não poderia ficar limitado aos 4 vídeos que produzimos. Alta Performance é uma mentalidade útil não apenas para um público específico, ela se encaixa na vida de qualquer pessoa que busque o equilíbrio e crescimento em sua vida pessoal e profissional. Por esse motivo decidimos trazer o conteúdo também em formato de e-book, para que mais pessoas possam ter acesso a ele.

Nesse “desejo apaixonado de fazer a diferença”, quero fomentar cada vez mais em mim e em vocês a vontade de compartilhar conhecimento. E como fazer isso sem compartilhar eu mesmo o meu conhecimento? Afinal, sou adepto da filosofia de “liderar pelo exemplo”.

Sem mais delongas, deixo aqui o conteúdo preparado especialmente para vocês, com as principais premissas da Alta Performance e dicas de como colocá-la em prática. Espero que esse e-book sirva como um manual e um conselheiro de cabeceira que você pode consultar sempre que sentir que não está no caminho certo.



O PRIMEIRO CONTATO COM A ALTA PERFORMANCE

Ao ouvir o termo “Alta Performance” é comum pensar em atletas que apresentam desempenho acima da média ou em profissionais extraordinários que dedicam 100% de suas energias ao trabalho. E, apesar disso também poder ser interpretado como uma alta performance, não se refere à mentalidade sobre a qual falaremos.

Na Alta Performance, não é necessário dar 100% de si o tempo todo e, sim, saber em quais situações e cenários você deve dar 100% de si, tanto no âmbito profissional quanto no pessoal. Isso exige inteligência, e não apenas aquela da qual sempre falamos, mas também da emocional. Aprender a administrar o emprego dessa energia é um processo que exige atenção. Para começar, 3 premissas são prioridade.

A primeira é **buscar o equilíbrio**. Conciliar todos os aspectos da vida pessoal e profissional é muito parecido com um jogo de malabares: quando despendemos muita energia em um deles, acabamos deixando os outros caírem. Além disso, cada uma dessas áreas têm necessidades distintas e precisamos aprender como atendê-las. Nossa carreira pede foco, conhecimento e resiliência. Nossa vida pessoal precisa de hábitos saudáveis, leveza e senso de pertencimento a algo, como a fé. Já em relacionamentos, é necessário afeto, senso de humor e zelo. E por aí vai.



CONCILIAR TODOS OS ASPECTOS DA VIDA PESSOAL E PROFISSIONAL É MUITO PARECIDO COM UM JOGO DE MALABARES: QUANDO DESPENDEMOS MUITA ENERGIA EM UM DELES, ACABAMOS DEIXANDO OS OUTROS CAÍREM.



Obviamente tais necessidades não são exclusivas dessas áreas, mas elas funcionam como um guia do que é preciso priorizar em cada uma delas para manter o equilíbrio. **Se aplicamos muito em uma na área que não é prioridade, corremos o risco de perder o equilíbrio.** Por exemplo: se despendo muito afeto no meu trabalho, quando chego em casa, já estou esgotado demais de demonstrar afeto para fazê-lo por aqueles que vivem comigo, o que causa um desequilíbrio em ambas as áreas.

A segunda premissa é focar no que você é bom. Se você já insistiu em uma atividade na qual não é bom, entende exatamente o sentido da frase “dar murro em ponta de faca”. Imagine dar um murro na ponta de uma faca. É doloroso, não? Não nos faz bem! Então por que fazemos isso com tanta frequência em nossas vidas?

Empenhar-se em uma atividade que você sabe que não terá bons resultados em suas mãos é tolice. E é capaz de fazer com que nos sintamos incapazes, dispensáveis e frustrados. Quando isso acontece, acabamos perdendo também o equilíbrio. Uma pessoa que se sente frustrada no trabalho acaba levando isso para dentro de sua família e vice-versa. Também por isso, não adianta tentar seguir apenas uma dessas premissas. As três são complementares.





Para resolver essa situação, o ideal é focar em tarefas nas quais você é capaz de apresentar um bom ou excelente desempenho e delegar o restante. Isso vai gerar resultados muito melhores e uma produtividade elevada, pois aquilo em que você é bom, costuma levar menos tempo para ser feito. Além disso, é algo positivo para aqueles a quem você delega essas funções, pois ganham uma oportunidade de mostrar um bom desempenho e podem descobrir uma aptidão.

A terceira e última premissa inicial é **dar o seu melhor**. Agora que você já tirou da sua pauta aquelas atividades em que não é bom, é hora de focar em realizar o melhor trabalho possível naquelas que é apto a desempenhar. “**Quem não faz direito, faz duas vezes**”, você com certeza já ouviu esse ditado, lembre-se dele!

Muitas vezes quando somos bons em algo, deixamos aquilo para a última hora ou fazemos de qualquer jeito e acabamos obtendo resultados medíocres. Então temos que gastar energia fazendo aquilo novamente. **Por isso, busque sempre fazer tudo o que faz da melhor forma, obtendo os melhores resultados.** Além de economizar energia, você com certeza sentirá suas energias sendo recarregadas ao ver o resultado do seu trabalho e ouvir feedbacks positivos sobre ele.

Tendo essas 3 premissas em mente é possível começar a trilhar o caminho da Alta Performance, otimizando o seu desempenho em todas as áreas de sua vida e melhorando todas as suas relações interpessoais, assim como a sua intrapessoal, seu conhecimento sobre si mesmo e seus limites.

O MAIOR INIMIGO DA ALTA PERFORMANCE

Sabendo dos primeiros passos a dar, agora vamos falar sobre uma postura que você deve banir da sua vida para alcançar a mentalidade da Alta Performance: a do **comodismo**.

Você já se sentou em um sofá ou poltrona e se sentiu acomodado? Acomodar significa “tornar algo confortável” ou “colocar-se em lugar confortável”. De qualquer forma, acomodar implica em conforto. O que nos lembra de “zona de conforto”.

Sempre falamos sobre “sair da zona de conforto”, mas raramente fazemos esforços para sair. Como o próprio termo já diz, é um lugar agradável. Provavelmente um lugar em que tudo que você precisa com frequência fica ao alcance das mãos.

Você sabe o que acontece com os músculos quando deixamos de usá-los por um longo período de tempo? Eles atrofiam. O mesmo acontece com as nossas competências intelectuais e interpessoais. Quando estamos confortáveis, não nos esforçamos para desenvolver e aprimorar nossas habilidades, ficamos estagnados.



Kobe Bryant, um dos maiores jogadores de basquete da história, construiu grande parte da sua carreira dentro e fora das quadras utilizando a **Mentalidade Mamba**, desenvolvida por ele e muito semelhante à Alta Performance. Ela apresenta a dedicação, o foco e o aperfeiçoamento como responsáveis por nos tornar extraordinários, independentemente de talentos naturais.

Bryant disse a seguinte frase: “without studying, preparation and practice, you’re leaving the outcome to fate. I don’t do fate”. Traduzindo literalmente temos: “sem estudar, se preparar e praticar, você está deixando o resultado para o destino. Eu não faço o destino”. Confesso que a frase me causou certo estranhamento, porque acredito que cada um de nós é capaz de trilhar seu próprio destino. Entretanto, lembrei-me que a palavra em inglês “fate” também pode ser traduzida como “sorte”. Usando essa interpretação da palavra, a frase faz todo o sentido.





Quando deixamos a sorte decidir nosso caminho, estamos nos acomodando, aceitando o que vier e, consequentemente, nos contentando com o mínimo, inclusive em nós mesmos. Não evoluímos em busca da melhor versão de nós mesmos e deixamos que desafios nos paralisem.

Kobe Bryant enxergava os desafios como oportunidades de crescimento e combustível para chegar mais longe. O jogador disse ainda que só era um sucesso porque havia falhado diversas vezes. Afinal, nossas falhas não são o fim do caminho, são obstáculos que, quando superados, servem de estímulo para continuarmos.

Nesse processo, a cobrança externa costuma ser grande, mas a cobrança que devemos ouvir é a que vem de nós mesmos. Cada um de nós deve buscar ser o maior crítico de si mesmo. Mas tome cuidado! A crítica que vem de nós mesmos costuma ser mais dura, por isso, cada um de nós deve aprender a ser o maior admirador de si mesmo.

Ninguém conhece seus pontos fortes e fracos como você. E isso pode ser usado para a crítica e para a admiração. Com sabedoria para não exagerar demais em qualquer um dos dois e acabar se autosabotando. Busque o equilíbrio, a dose certa para não deixar que você se acomode, para que você saia da zona de conforto e se aventure fora dela, onde o extraordinário acontece.

CARACTERÍSTICAS DE PROFISIONAIS DE ALTA PERFORMANCE

Cada um de nós é único e possui uma forma distinta de levar sua vida pessoal e profissional. Entretanto, quando observamos profissionais de Alta Performance com atenção, podemos identificar algumas características comuns entre eles. Neste capítulo, vou compartilhar algumas delas com vocês e explicar porque elas são componentes importantes da Alta Performance.

A primeira delas é a **postura assumida diante de desafios**. Se você prestou atenção no capítulo anterior, talvez já saiba a que eu me refiro aqui. Kobe Bryant era um profissional com essa característica, pois não temia os desafios, pelo contrário, ansiava por eles, pois era capaz de torná-los oportunidades de crescimento.

"A vida sem desafios não vale a pena ser vivida" foi o que disse Sócrates, pois o que não te desafia, não te transforma. E todos estamos em busca de nos transformar na melhor versão de nós mesmos.

Essa não é uma tarefa fácil, mas não se chega longe fazendo o que é fácil. Chega-se longe assumindo uma postura de ação frente a desafios, permitindo-se evoluir para superá-los e aproveitando as oportunidades que eles originam.

A segunda característica sobre a qual falaremos é a **superação das expectativas**. Quem faz apenas o que é esperado, não é lembrado pela história. Quando eu assumi a EAD da Unicesumar em 2008, poderia ter escolhido fazer apenas o que era esperado de mim. De certo, teríamos uma constância na abertura de novos cursos e polos, talvez estivéssemos agora com 400 ou 500 polos espalhados pelo Brasil, o que não seria ruim, mas não seria o melhor.



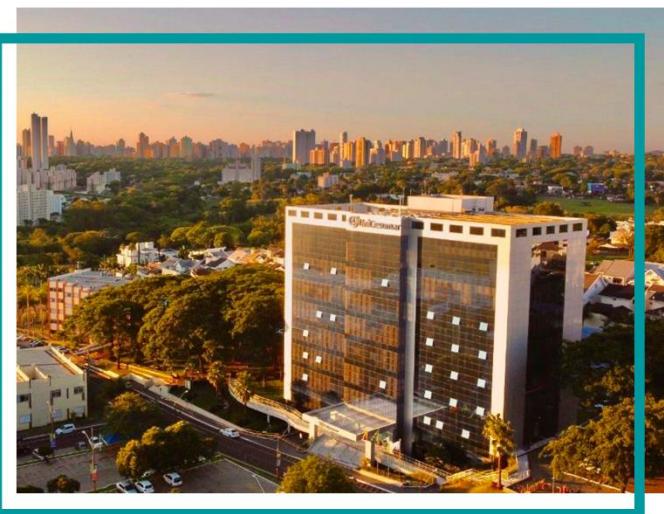
Eu escolhi ser ambicioso, hoje temos mais de 750 polos no Brasil e outros espalhados pelo globo. A ambição nos faz ir além do esperado, nos faz questionar o que pode ser melhorado e trabalhar para colocar essa melhoria em prática.

A última característica também tem relação com o questionamento do que pode ser melhorado, mas através de outra perspectiva: a da **concorrência**. É essencial acompanhar pessoas ou empresas que atuam no mesmo ramo que você e analisar o trabalho sendo realizado para compreender em quais áreas os concorrentes têm vantagens em relação a você. Conhecer sua concorrência te dá uma visão aprofundada e amplificada do seu público e, consequentemente, de como atender melhor suas necessidades.

Costumamos ser muito críticos com o nosso próprio trabalho e admirar o dos outros. Mas não podemos deixar que essa admiração nos cegue e nos intime, todos nós temos pontos a melhorar, até nossos concorrentes. Portanto, devemos, sim, analisar o trabalho de nossos concorrentes, mas focando no nosso, em como podemos transformar nossas desvantagens em forças e fortalecer nossas vantagens.



**PREPARE-SE!
PARA SER UM
PROFISSIONAL DE
ALTA PERFOR-
MANCE, VOCÊ VAI
PRECISAR DESA-
FIAR A SI MESMO
TODOS OS DIAS!**



A ALTA PERFORMANCE NA CONSTRUÇÃO DE UMA CARREIRA

A construção de uma carreira sólida é um dos principais objetivos de vida da maioria das pessoas. E com a Alta Performance, esse objetivo se torna mais tangível. Entretanto, é fato que tanto a mentalidade de Alta Performance quanto uma carreira sólida não são alcançadas sem esforços consideráveis.

Antes de mais nada, precisamos analisar onde estamos, como chegamos aqui, quanto esforço foi feito, quantos tropeços dados até aprender o ritmo e o caminho certo... Afinal, as coisas não caem do céu, temos que correr atrás delas.

Durante esse caminho é comum vivermos momentos de provação da nossa força, determinação, motivação e até de nossa essência. Alguns ensinamentos da Alta Performance podem ajudar a não cairmos em armadilhas de outros ou na autossabotagem, uma armadilha de nossa própria mente.

A primeira dica é reconhecer seus esforços. Não espere que outras pessoas os reconheçam por você. Não espere que alguém te diga que seu trabalho tem valor para passar a enxergá-lo. Você provavelmente já conviveu com pessoas que só enxergam suas vitórias e agem como se elas tivessem sido fáceis, sem considerar os esforços envolvidos para fazê-las acontecer.



Faça o caminho inverso dessas pessoas: celebre suas vitórias, mas reconheça que o maior valor está no processo e nos esforços que te levaram a ela. A conclusão dessa dica nos leva à segunda: **valorize o processo de aprendizado.**

A vida não é sobre onde se chega, é sobre como se vai. **Preste atenção e aprenda com a jornada.** É durante essa jornada que desenvolvemos e aprimoramos habilidades.

Marilyn Monroe disse que "Uma carreira é construída em público; talento, em privado". Nossa carreira é composta pelas mesmas vitórias que muitos enxergam como fáceis. Já nossos talentos são construídos a partir das habilidades que aprendemos para superar desafios.

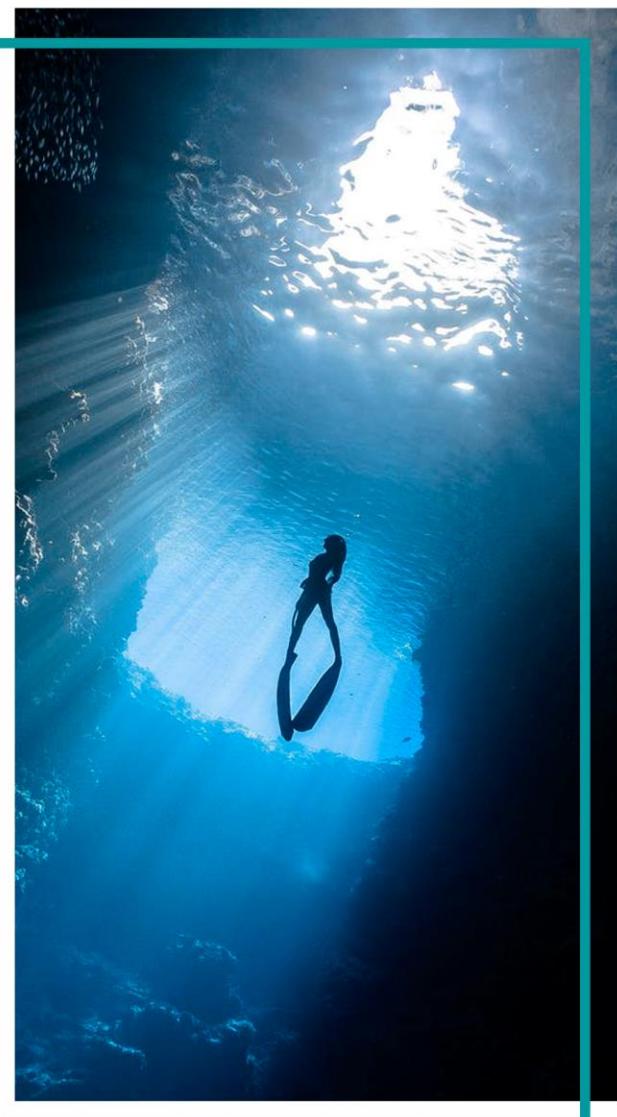
Essas habilidades acabam se tornando talentos que, por sua vez, acabam definindo quem somos e tornando a jornada muito mais produtiva e proveitosa.

A terceira dica é: **não compare sua jornada.** Frequentemente nos questionamos por que outras pessoas já alcançaram aquele objetivo que ainda parece tão distante para nós. Mas essa é uma armadilha perigosa.

Seu caminho nunca será igual ao do seu amigo, do seu pai ou do seu irmão. Desenvolvemos perfis profissionais únicos, que nos distinguem de outras pessoas e distinguem também nosso caminho.

Nas aulas de física do ensino médio, lembro de aprender sobre temperatura. Trabalhávamos com 3 unidades de medida diferentes: graus Celsius, graus Fahrenheit e Kelvin. Para fazermos somas ou subtrações com números nessas medidas, precisamos transformá-los em uma mesma unidade.

Isso significa que não podemos comparar de forma justa duas coisas que são diferentes, por isso não devemos comparar nossas respectivas jornadas. **Comparações não nos engrandecem, então não perca tempo com elas.**



CONCLUSÃO

Nada do que está escrito neste e-book faria sentido para você se não fizesse sentido para mim. O motivo pelo qual escolhi esta temática para trazer neste formato é justamente esse: para mim, a mentalidade de Alta Performance é a responsável por eu conseguir separar minha vida pessoal da profissional, por conseguir continuar crescendo e levando a EAD da Unicesumar mais longe, sem abrir mão de momentos preciosos com a minha família.

É importante ressaltar que nem sempre foi assim. **Tudo na vida é um processo.** E aderir à Alta Performance não é exceção. E é um processo árduo. Ela exige que abdiquemos de hábitos que estão conosco desde que nos entendemos por gente, isso não é nada fácil. Mas depois que você consegue, olha para trás e se pergunta: “Como eu conseguia fazer as coisas dessa forma?”

Nem só de trabalho vive o homem, mas aquele que não trabalha também não se sente completo. Por isso, minha esperança e objetivo é que esse conteúdo te ajude a obter o melhor dos dois mundos, sem comprometer qualquer um deles.

Por fim, quero dizer que esta é uma forma singela de agradecer pelo apoio que recebo de inúmeras formas: mensagens e comentários nas redes sociais que aquecem meu coração, histórias de superação que ouço cada vez que visito um polo e cada batida dos inúmeros corações azuis espalhados pelo Brasil e pelo mundo. Espero poder retribuir esses gestos cada vez mais.

“

NEM SÓ DE TRABALHO VIVE O HOMEM, MAS AQUELE QUE NÃO TRABALHA TAMBÉM NÃO SE SENTE COMPLETO.





**PARA MAIS CONTEÚDOS COMO
ESSE, ACESSE E SIGA MEU PERFIL
NAS REDES SOCIAIS:**

 **William Matos**
[/willianvkms](https://www.youtube.com/willianvkms)

 **William Matos**
[in/william-matos](https://www.linkedin.com/in/william-matos)

 **William Matos**
[@william_matoswm](https://www.instagram.com/william_matoswm)

E-BOOK