



PRODUTIVIDADE: CONSTRUINDO HÁBITOS E PRÁTICAS

Instrutora: Bruna Amaral



ESCOLA_ INovação & Gestão



Sumário

01101001 01101110 01101111 01110110 01100001 11100111
11100011 01101111 00100000 01100101 00100000
01100011 01100101 01100011 0110100 11100111 01010111

Aula 1.0

- Aula 1.1 - Apresentação
- Aula 1.2 - [O paradoxo da produtividade](#)
- Aula 1.3 - [Pensamento calculante](#)
- Aula 1.4 - [Pensamento meditante](#)
- Aula 1.5 - [Definindo um conceito](#)

Aula 2.0

- Aula 2.1 - [Mercado de trabalho](#)
- Aula 2.2 - [A bússola da tomada de decisão](#)
- Aula 2.3 - [Dicas práticas para se conhecer melhor](#)

Aula 3.0

- Aula 3.1 - [Estabelecendo protocolos](#)
- Aula 3.2 - [Mantenha um ritmo de produção](#)
- Aula 3.3 - [Notion para produtividade](#)
- Aula 3.4 - [Como fragmentar grandes objetivos](#)

Aula 4.0

- Aula 4.1 - [A ciência ao nosso favor](#)
- Aula 4.2 - [A importância de um bom sono](#)
- Aula 4.3 - [Higiene do sono](#)

Aula 5.0

- Aula 5.1 - [Visão de negócio: o diferencial](#)
- Aula 5.2 - [Projetos paralelos](#)
- Aula 5.3 - [Não subestime o problema](#)
- Aula 5.4 - [Conclusão](#)

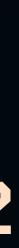


01101001 01101110 01101111 01101110 01100001 1100111
11100011 01101111 00100000 0100101 00100000
0110111 01100101 0110011 01110100 1100011 0110111

// Aula 01 _

PRODUTIVIDADE: Compreenda o conceito



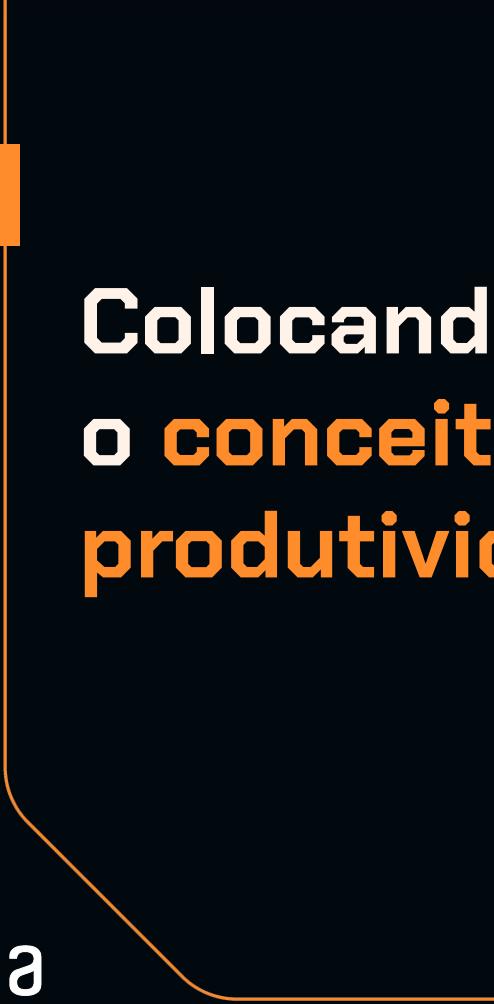


// Vídeo 1.2 _

O paradoxo da produtividade

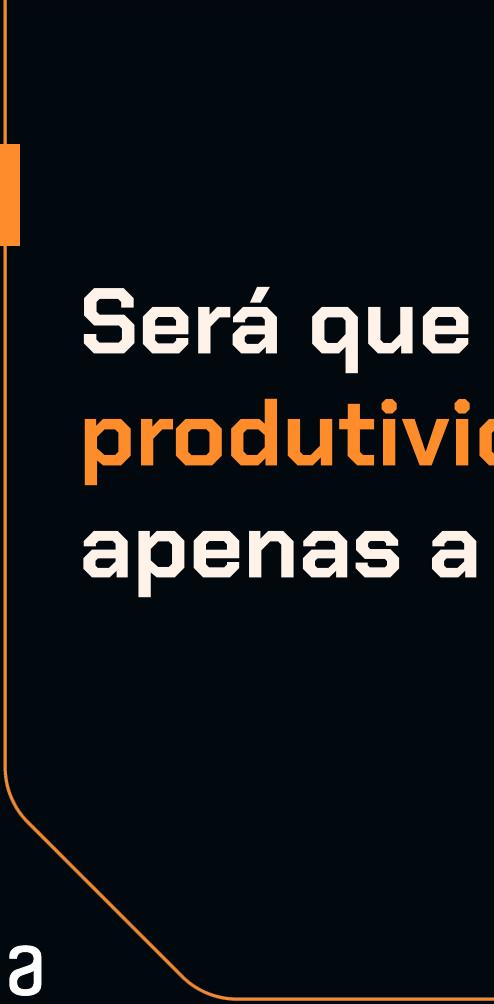


a

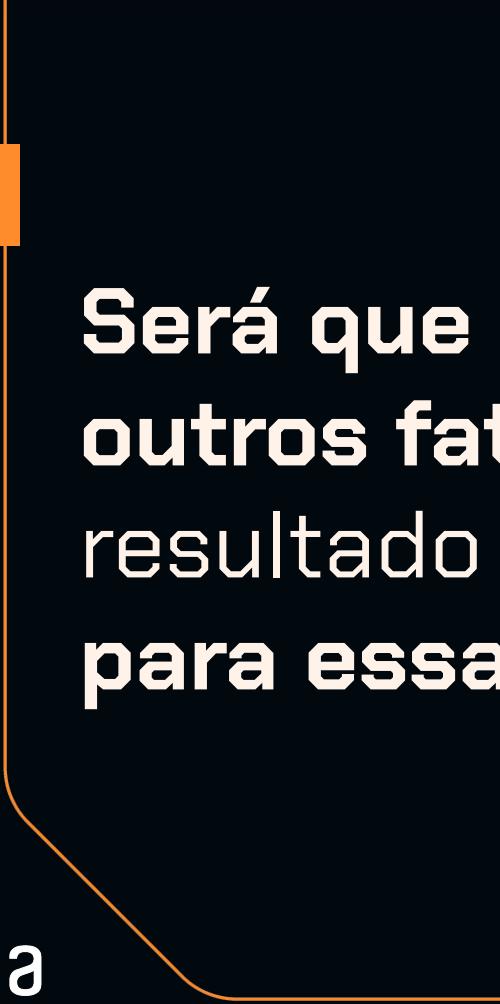


**Colocando em questão
o conceito de
produtividade**

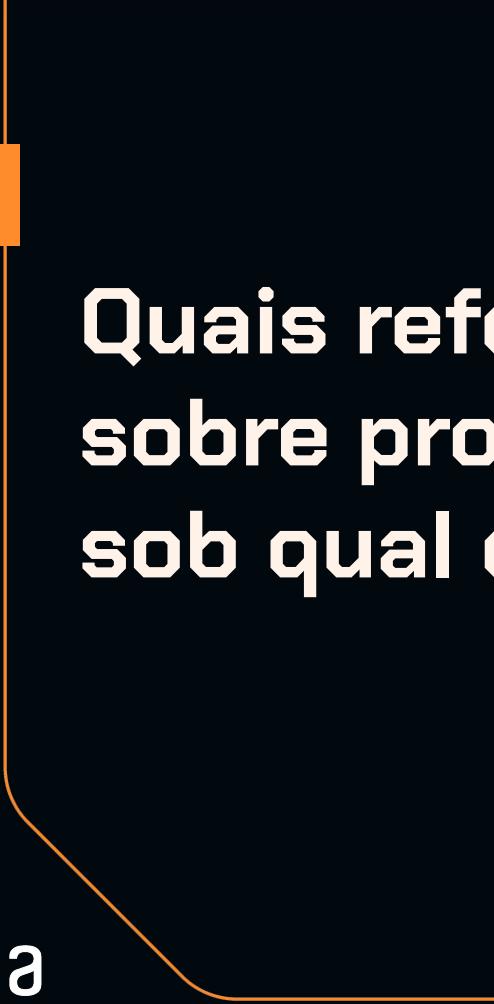
a



**Será que a
produtividade se refere
apenas a fazer mais?**



**Será que existem
outros fatores além do
resultado que importa
para essa métrica?**

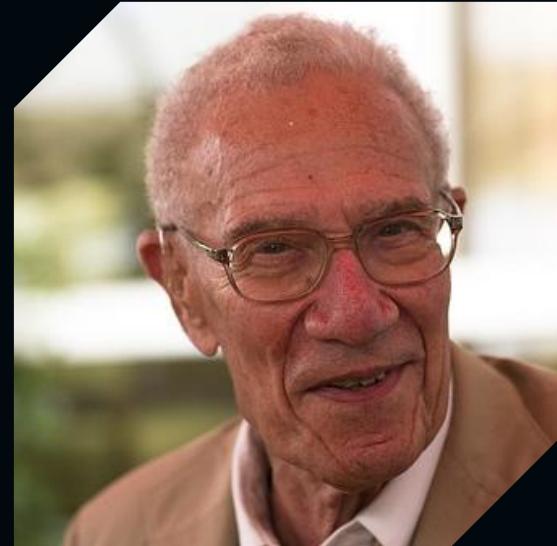


**Quais referências falam
sobre produtividade e
sob qual ótica se fala?**

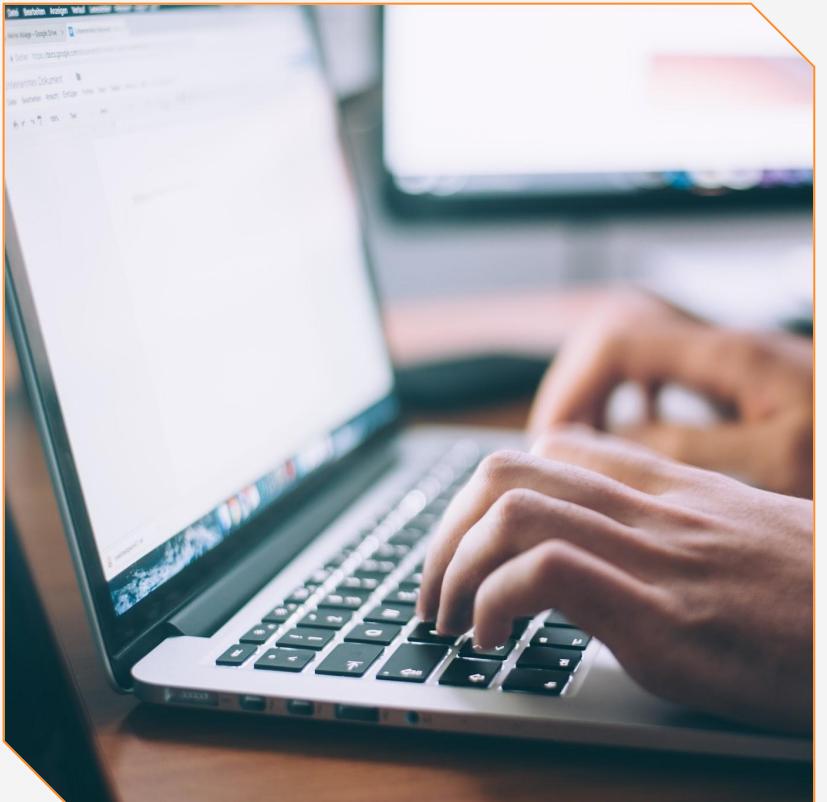
“

Os computadores estão presentes em todos os lugares, menos nas estatísticas de produtividade.

Robert Solow



01101001 01101110 01101111 01110110 01100001 11100111
1110001 0110111 00100000 01100101 00100000
0110011 01100101 01110011 01110100 11100011 0101111



PRODUTIVIDADE



Produção de bens



Horas trabalhadas

**Produção de bens/
Faturamento**

Produtividade = _____
Horas trabalhadas



Não há nenhuma evidência que a informática trouxe qualquer aumento de produtividade no setor terciário nestes 40 anos (60-00).

**Fonte: O paradoxo da produtividade,
Jacques Wainer**



SERVIÇOS

- Trabalhadores da informação
- Trabalhadores do conhecimento



CURVA DE APRENDIZAGEM

CURVA DE APRENDIZAGEM



// Vídeo 1.3 _

Pensamento calculante

a

ANÁLISE DO DISCURSO

- Tarefa super desafiadora;
- Sobreposição de tarefas;
- Medo pela indeterminação do emprego.

Pensamento Calculante



Positivismo





NEM TODOS OS FENÔMENOS
PSICOLÓGICOS PODEM SER
MEDIDOS.

// Vídeo 1.4 _

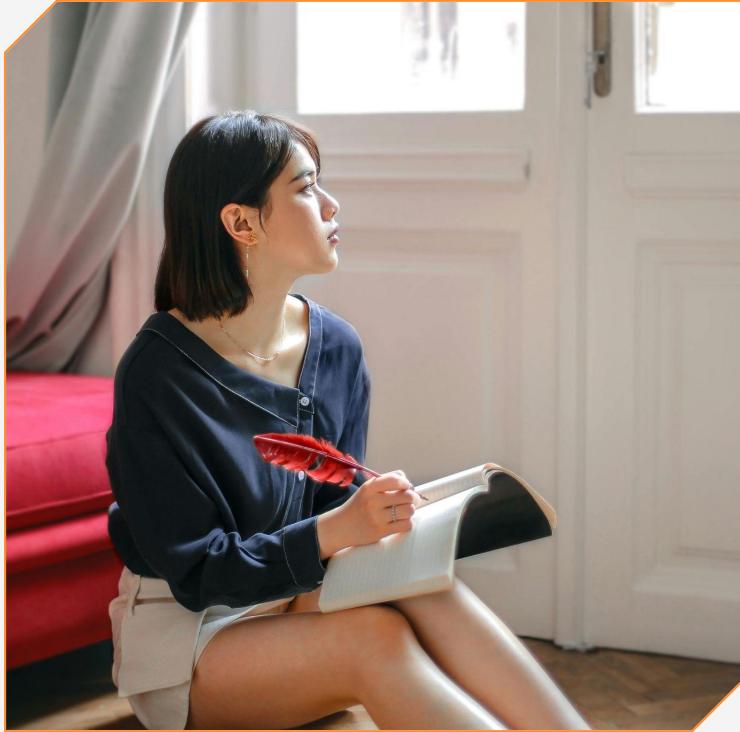
Pensamento meditante

a

ANÁLISE DO DISCURSO

- Escuta com atenção;
- Questiona o próprio status de vida;
- Toma uma decisão inusitada.

Pensamento Meditante



// Vídeo 1.5 _

Produtividade: Definindo um conceito

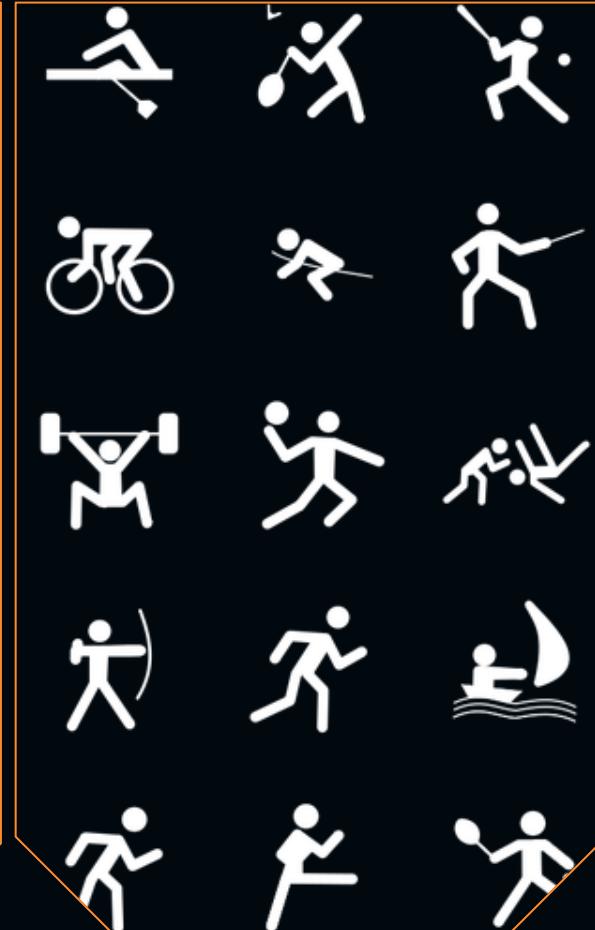
a

PERSONAGEM 1





PERSONAGEM 2





Tiger Woods



Roger Federer





REFERÊNCIA

MOVIMENTO

- ||||| Superar desafios, quebrar recordes;
- |||||| Experimentar diversas modalidades de interesse;

PRODUTIVIDADE

Equilíbrio entre resultados alcançados,
esforço despendido e nível de
satisfação de cada indivíduo.

// Aula 02 _

Para além da carreira

01101001 01101110 01101111 0110110 01100001 1100111
11100011 0110111 00100000 0100101 00100000
0110111 01100101 0110011 0110100 1100011 0110111



Vídeo 2.1

Mercado de trabalho e produtividade

a

1958

Século XX

Século XX - panorama laboral



Dependência hierárquica e estabilidade



Trabalhadores leais e dedicados



Segurança no emprego

Século XXI - panorama laboral



TRANSFORMAÇÃO DOS NEGÓCIOS

Future of Jobs 2023

>>> 86,2% adotarão novas tecnologias

TRANSFORMAÇÃO DOS NEGÓCIOS

Future of Jobs 2023

>>> 83 milhões devem ser eliminados

TRANSFORMAÇÃO DOS NEGÓCIOS

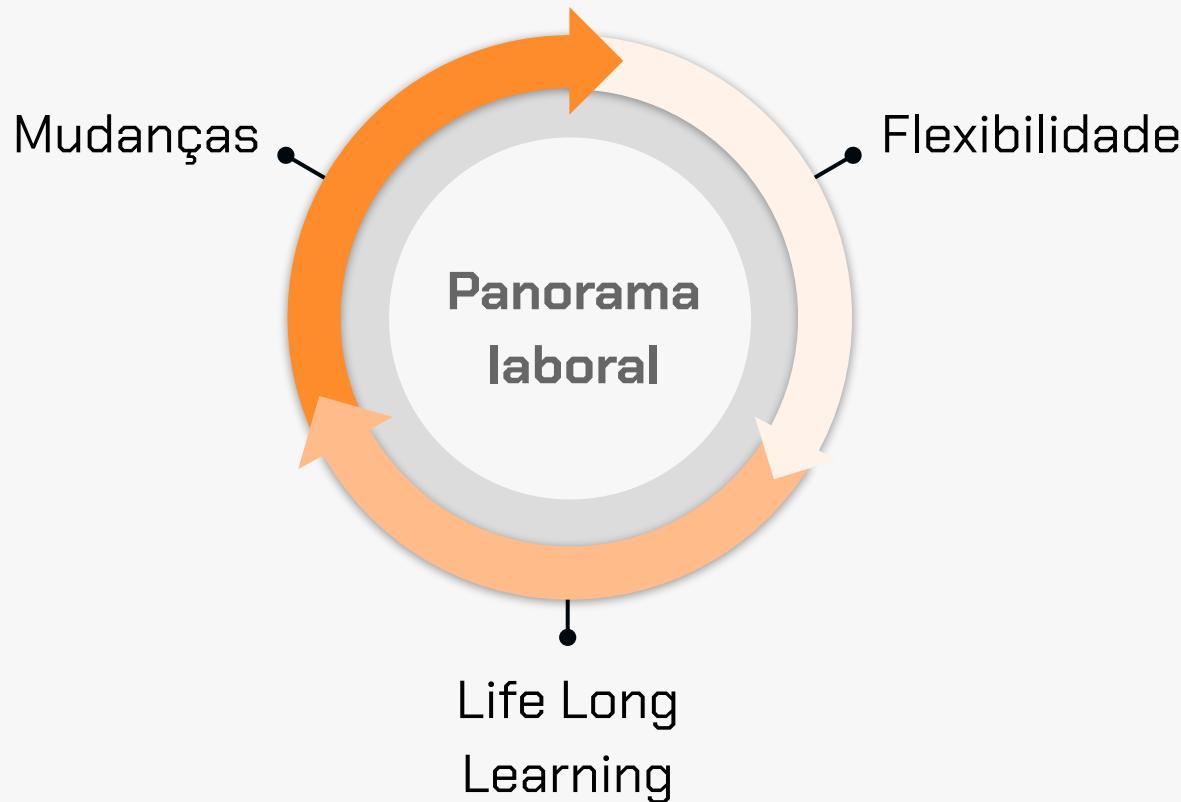
Future of Jobs 2023

>>> 69 milhões devem ser criadas

PRODUTIVIDADE

Estar em movimento para aprender novas maneiras de realizar algo, estando aberto à natural evolução e eficiência dos processos de aprendizagem.

Século XXI - panorama laboral





Vídeo 2.2

Autoconhecimento: bússola da **tomada de decisão**



a



9,6 vezes



16 anos

36 anos

**EM QUE EMPRESA
PODEREI DEDICAR
LEALDADE EM TROCA DE
ESTABILIDADE?**

**COMO CONSTRUIR UM
PROJETO DE VIDA
COERENTE COM
MINHAS ASPIRAÇÕES
PESSOAIS?**

INDECISÃO



EXPERIMENTAÇÃO

PROJETO DE VIDA

Pós-modernidade

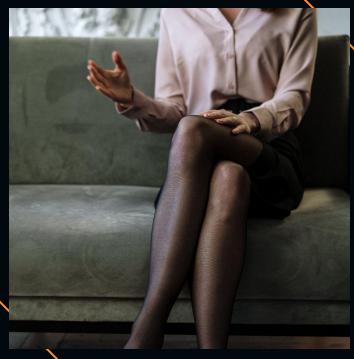


Pesquisa Dove

Questão com autoestima feminina



Retratos falados



Responder

“Me descreva seu cabelo”



Sala de espera

Fazer amizade



Autopercepção



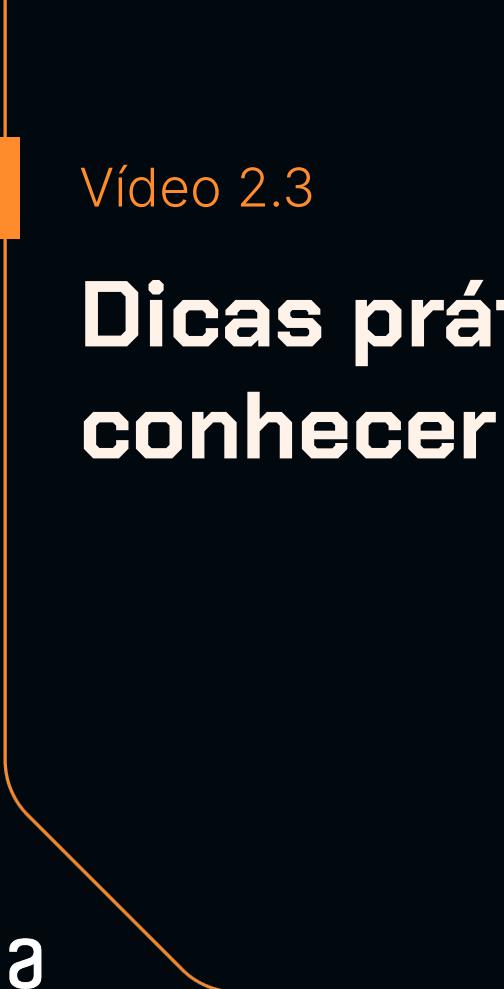
Percepção dos demais

a



Vídeo 2.3

Dicas práticas para se conhecer melhor



a

Família



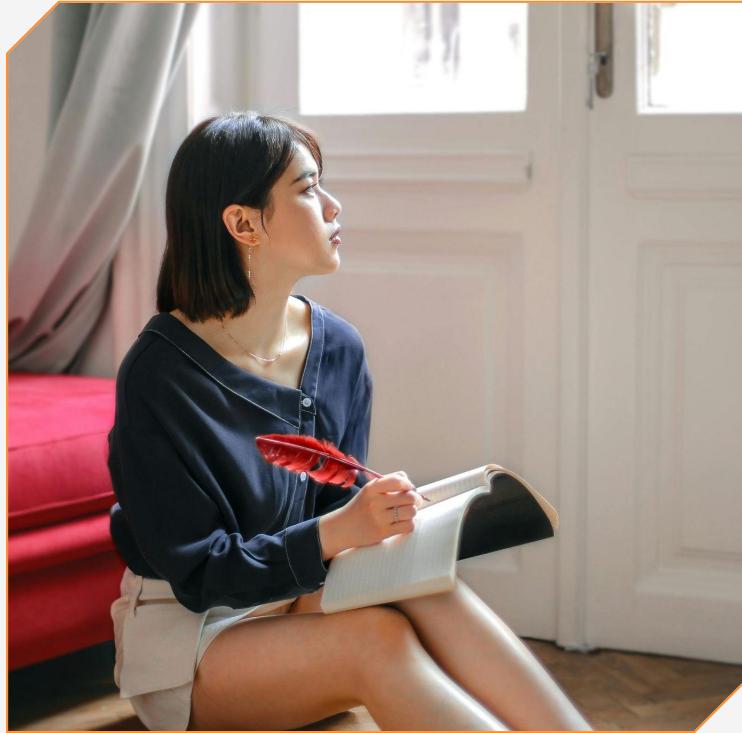
Trabalho





**EM QUAIS DOS PAPÉIS VOCÊ
ACHA QUE DEVE TER MAIS
AUTOCONHECIMENTO?**

Pensamento Meditante

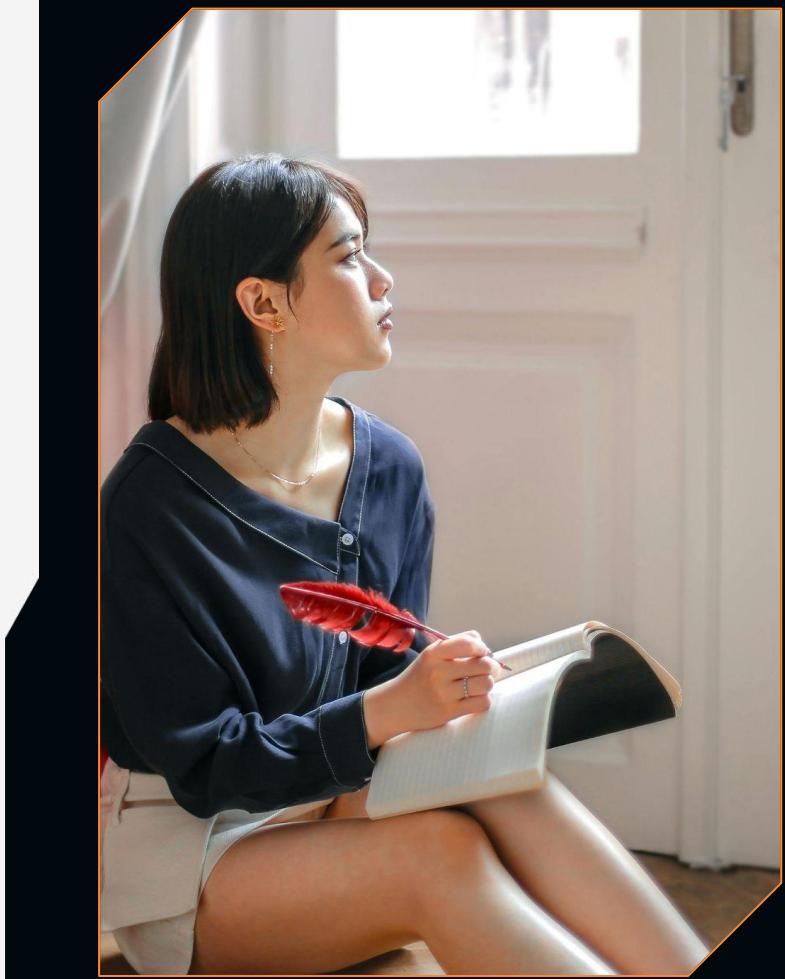


Autoconhecimento

Elaborar hipóteses

“Acho que sou uma pessoa mais funcional durante a manhã”

Atividades mais difíceis

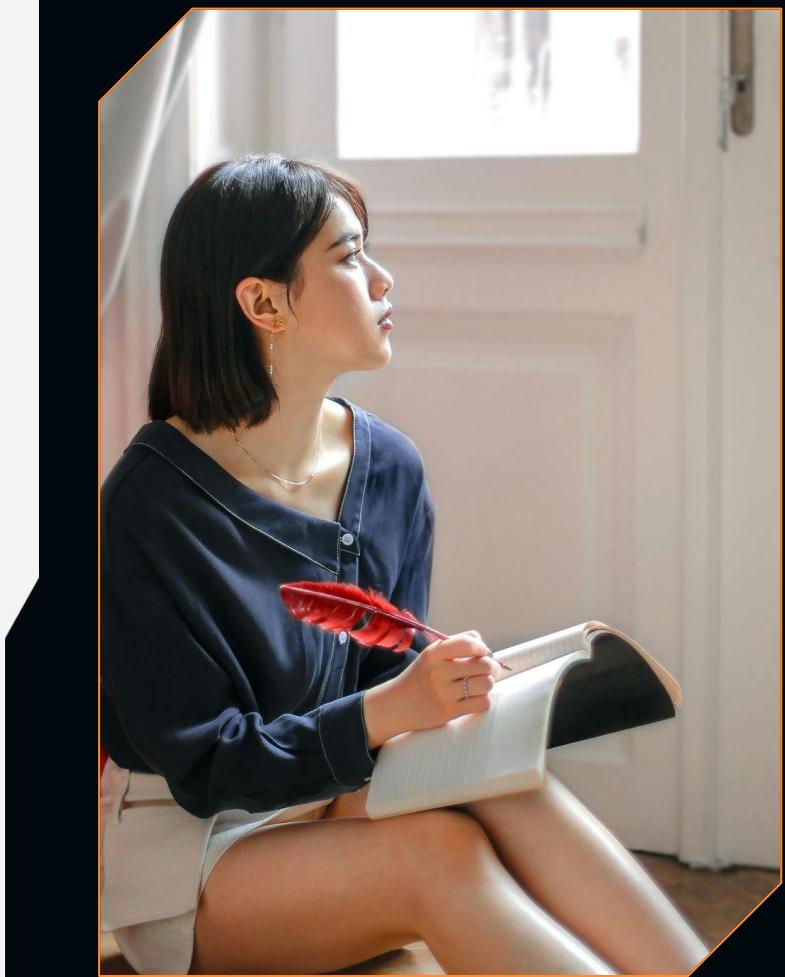


Autoconhecimento

Reflita sobre o que **NÃO** gosta

“Não gosto que meu time inteiro se organiza pelo trello”

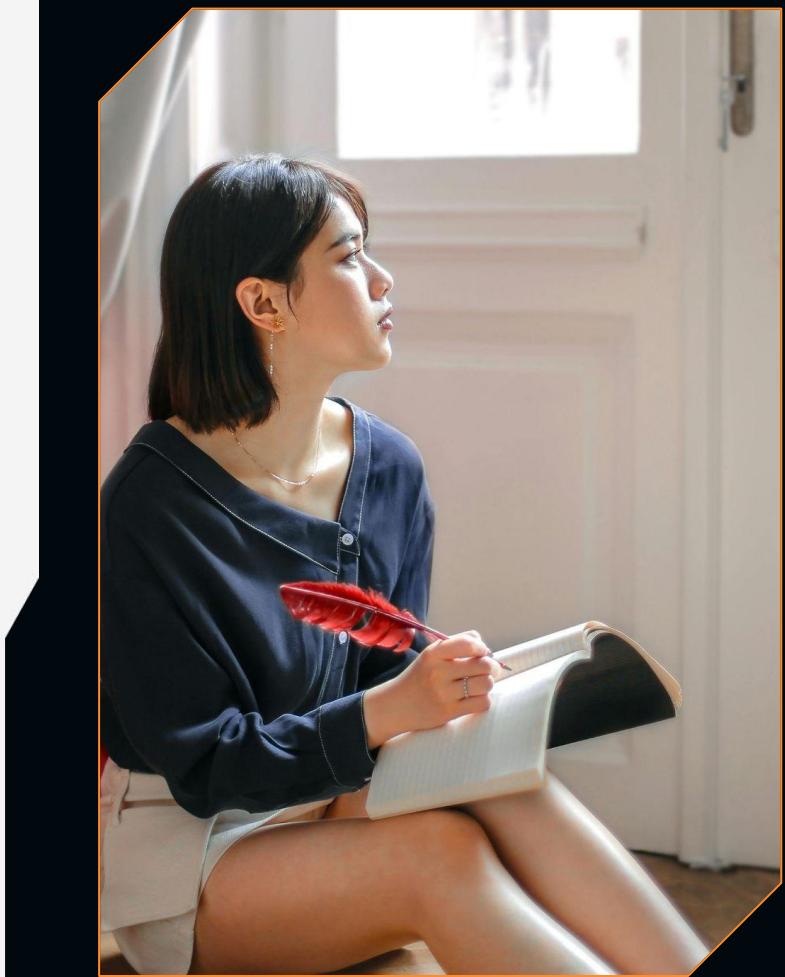
Planejamento em caderno



Autoconhecimento

Qual a última vez que você disse **não**?

- Prioridades
- Limites

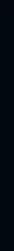


01101001 01101110 01101111 0110110 01100001 1100111
11100011 0110111 00100000 0100101 00100000
0110111 01100101 0110011 0110100 1100011 0110111

Aula 3

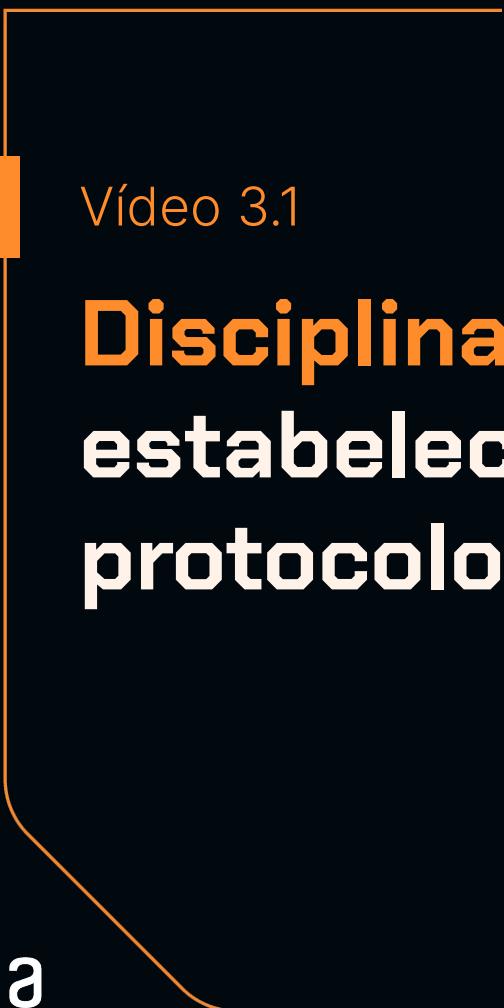
Desvendando a disciplina





Vídeo 3.1

Disciplina: estabelecendo protocolos



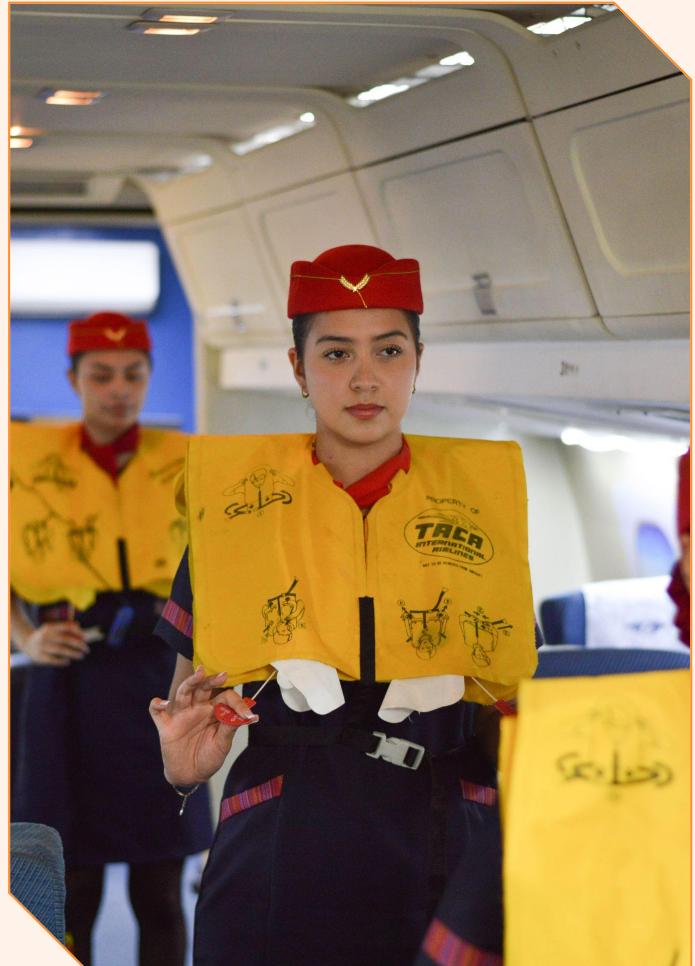
a

EMERGÊNCIA NO AVIÃO

Passo 1: Acionar imediatamente o cinto de segurança

Passo 2: Colocar primeiro a sua máscara de oxigênio

Passo 3: Ajudar os demais passageiros a colocarem a máscara



ESCOLA E FACULDADE

Passo 1: Estudar temáticas diversas por tempo limitado em sala de aula

Passo 2: Fazer provas escritas pelo menos a cada bimestre

Passo 3: Apresentar trabalhos sobre temáticas diversas;

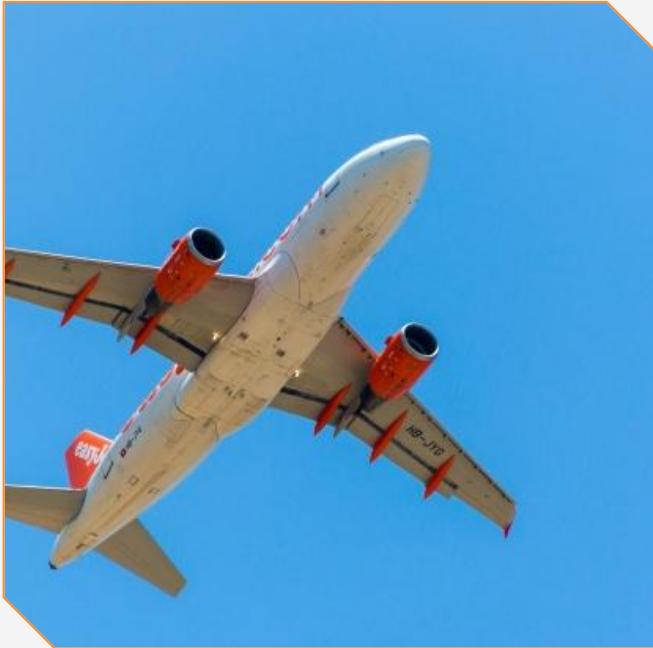




PROCEDIMENTO

Passos pré-definidos e organizados
que devem ser cumpridos para
alcançar um objetivo específico.

Especialistas em
segurança aérea



Especialistas do
desenvolvimento



O INDIVÍDUO MESMO
QUEM DETERMINA QUAIS
PROCEDIMENTOS
EXECUTARÁ

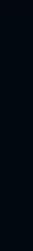


DISCIPLINA

Disciplina é a **obediência** ao conjunto de **regras e normas** (procedimentos) que são estabelecidos por nós mesmos.

01101001 01101110 01101111 01110110 01100001 11100111
11100011 01011111 001000000 01000101 00 100000
01100111 01001111 01100101 0110100 11000111 01011111





Vídeo 3.2

Mantenha um ritmo de produção



a



OBJETIVOS

PROCEDIMENTOS

OBEDIÊNCIA

Máxima Produtividade Viável

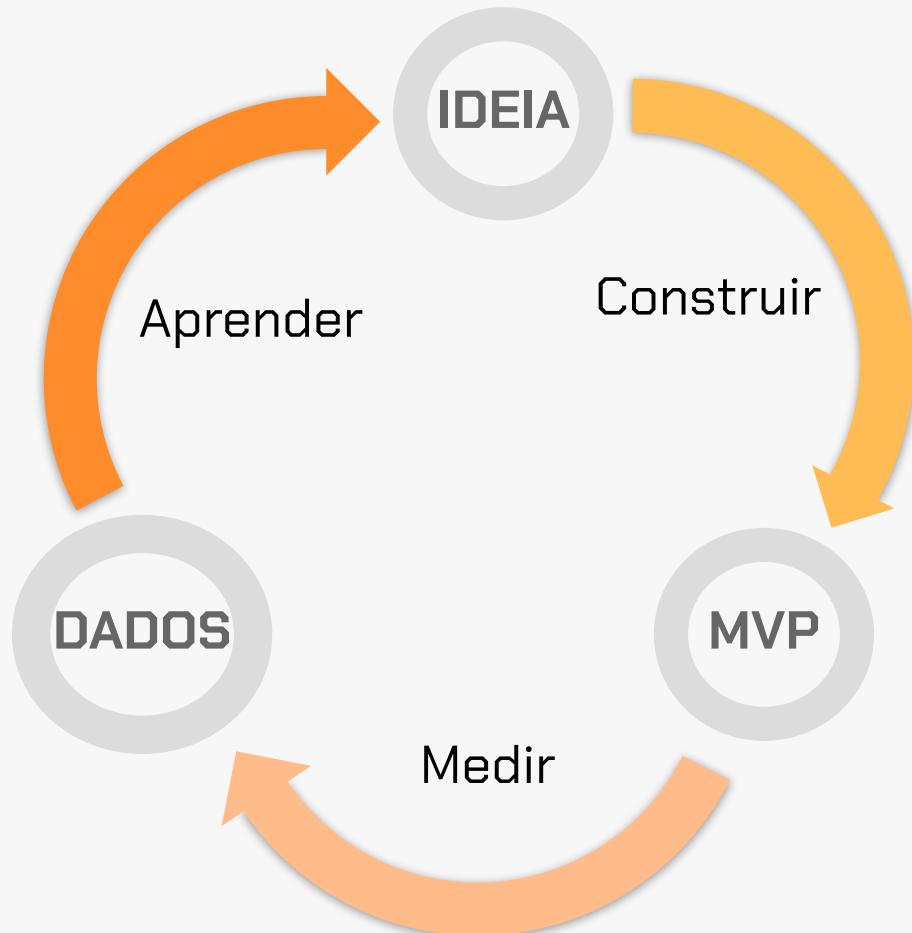


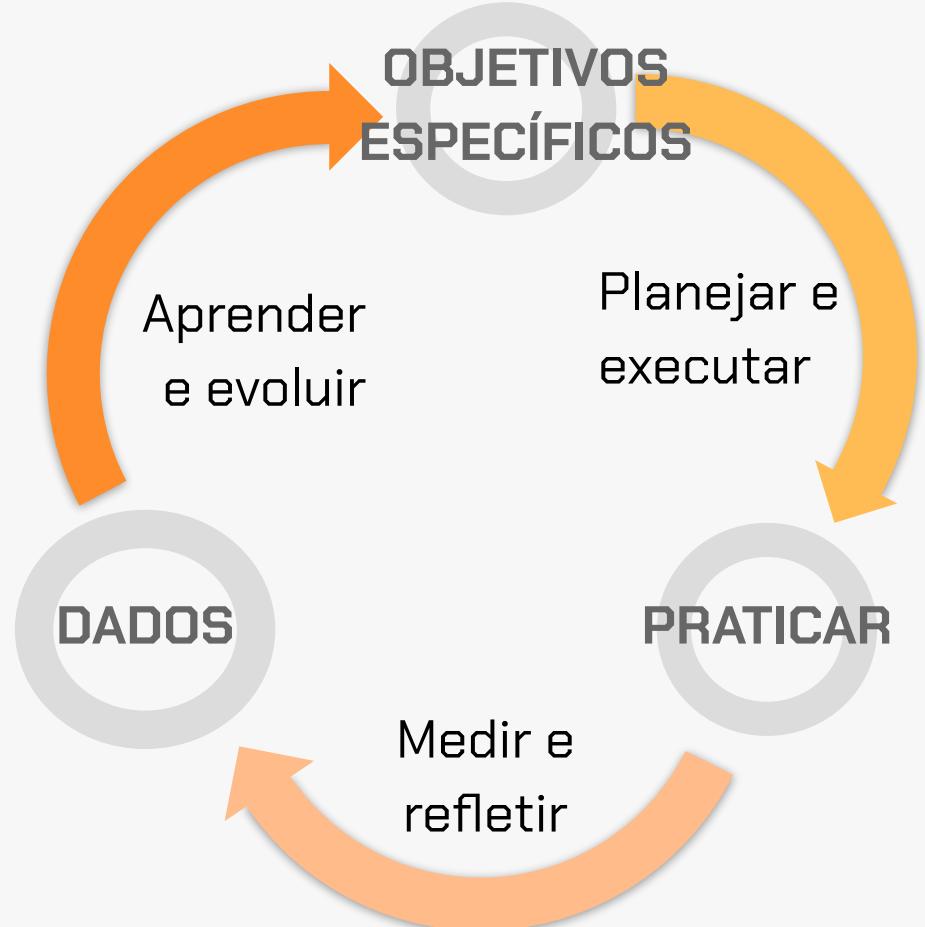
MVP

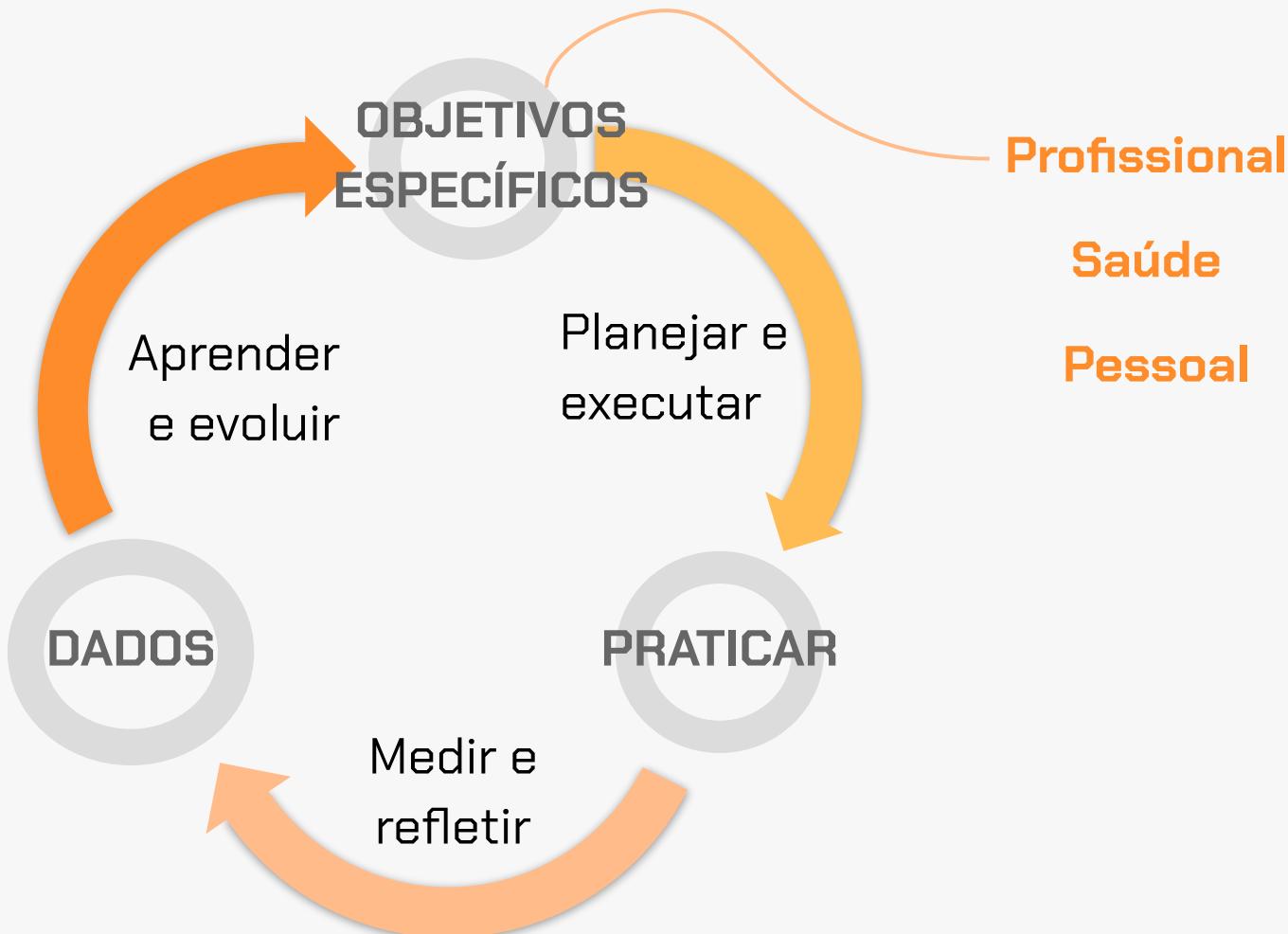


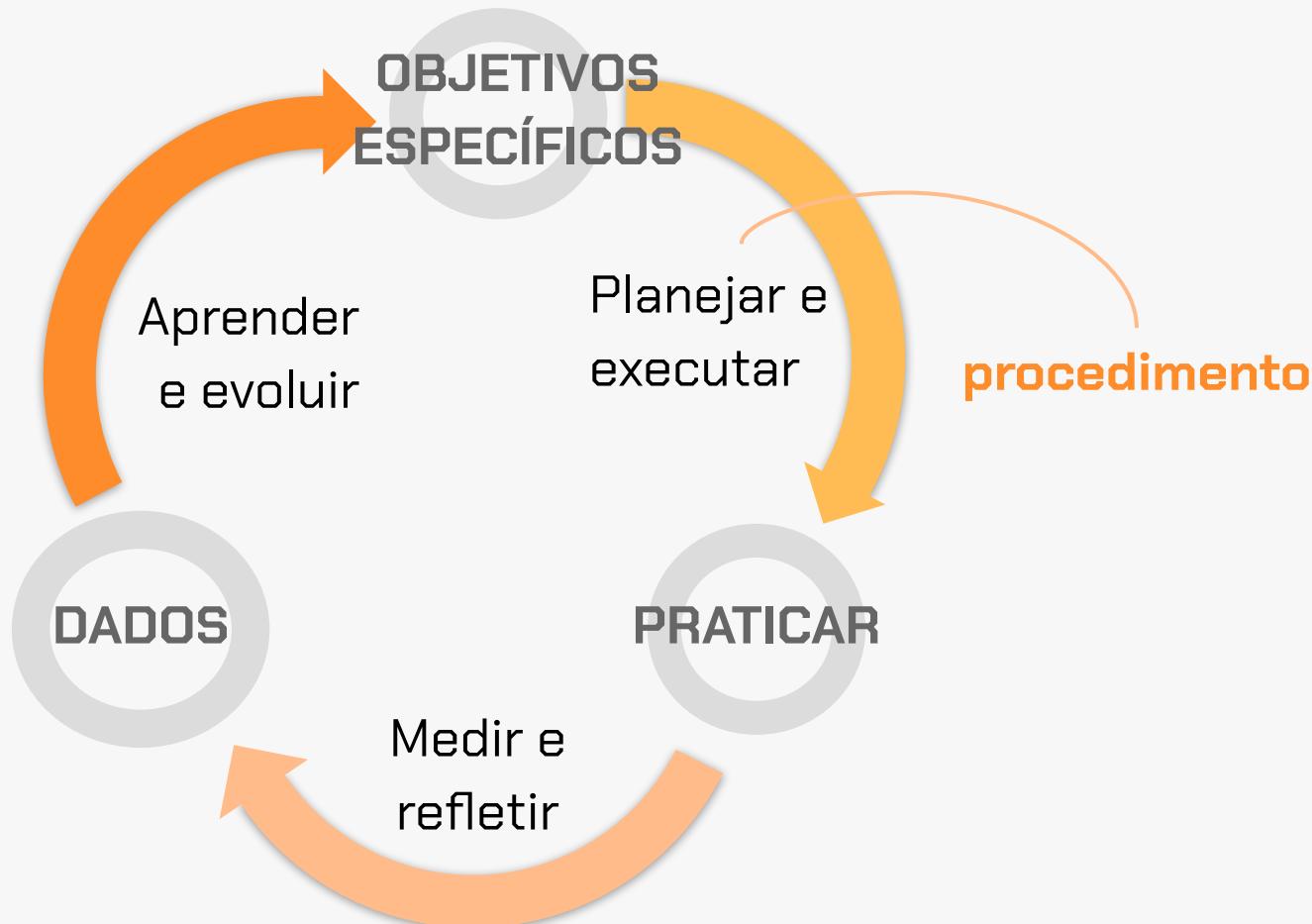
1 ano em 12 semanas

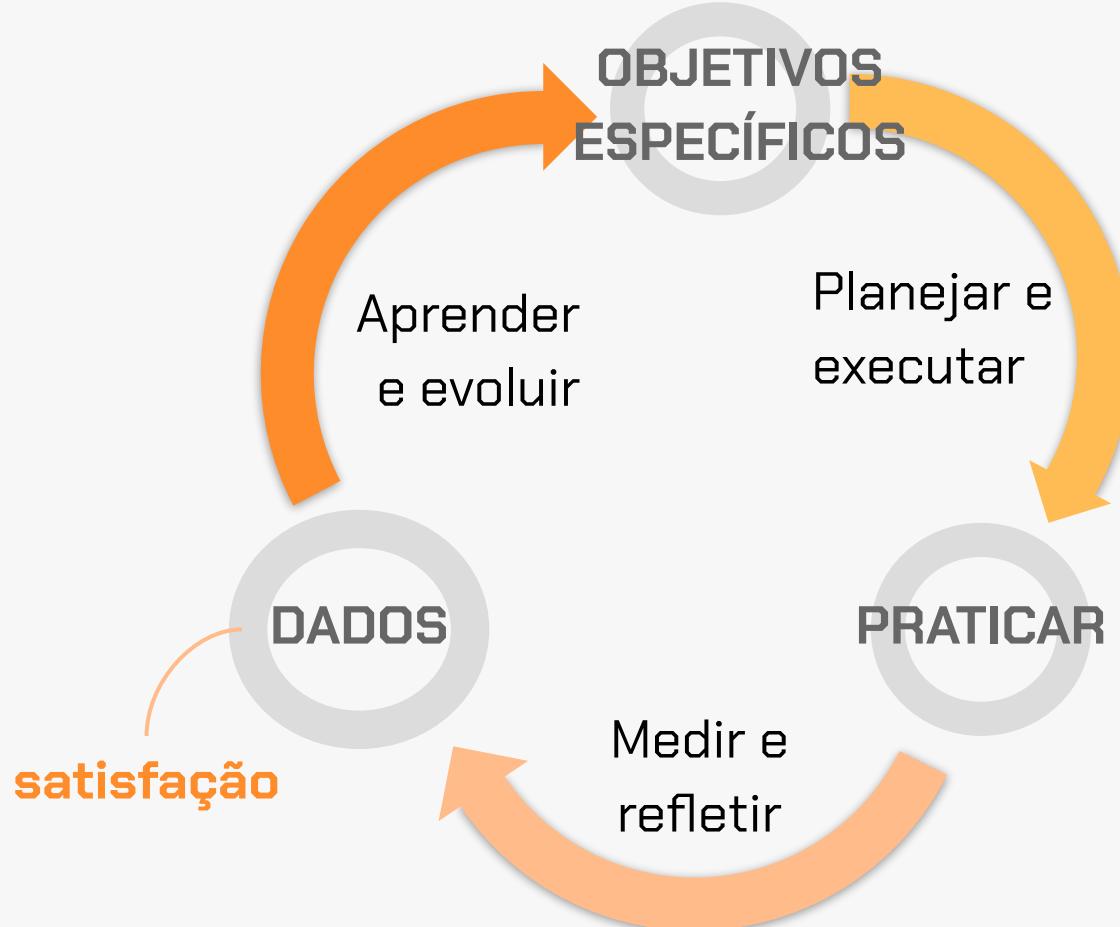
MVP











OBJETIVOS ESPECÍFICOS

OBJETIVOS



Visão específica

Carreira

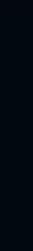


Possível



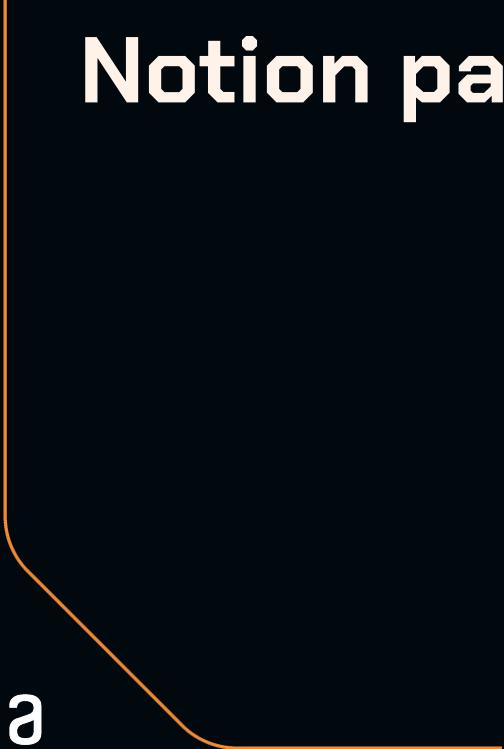
Quero me tornar profissional
da tecnologia da informação
no nível **pleno**.

**quanto tempo devo colocar para
atingir minha meta? como eu deixo
elas mais específicas ainda? como
garanto que o planejamento estará
coerente com a prática?**



Vídeo 3.3

Notion para produtividade



a

BEST-SELLER DO WALL STREET JOURNAL

1 ANO EM 12 SEMANAS

FAÇA MAIS EM 12 SEMANAS DO
QUE OS OUTROS FAZEM EM 12 MESES

BRIAN P. MORAN
E MICHAEL LENNINGTON



DIVIDIR METAS ANUAIS
EM PEQUENAS METAS
POR TRIMESTRE.

1 ANO EM 12 SEMANAS

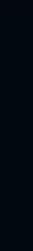
3 meses

3 meses

3 meses

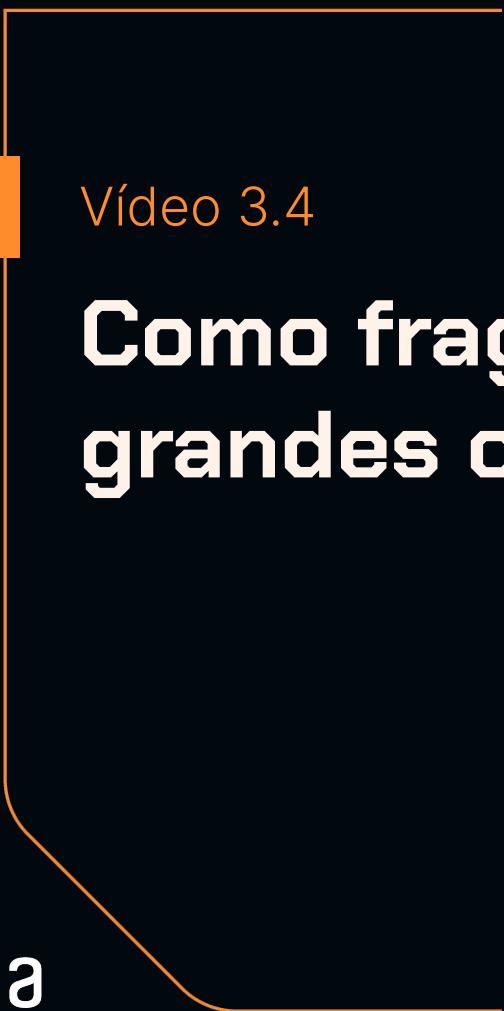
3 meses



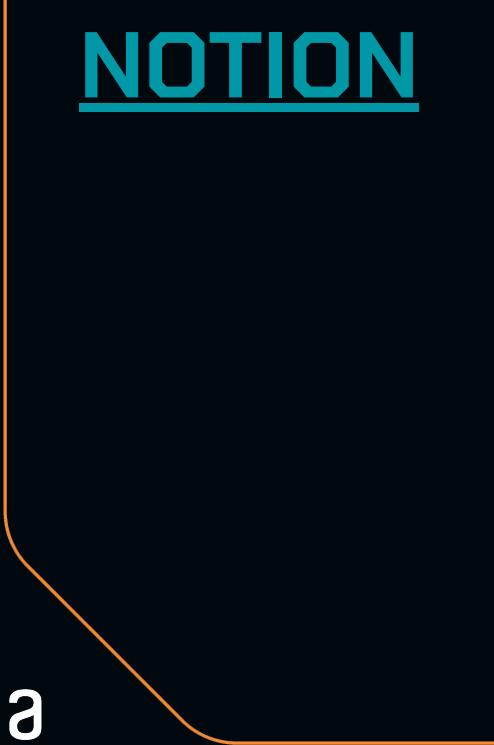
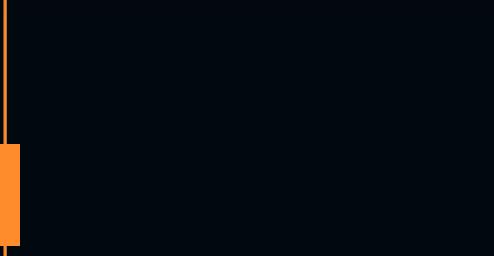


Vídeo 3.4

Como fragmentar grandes objetivos



a



NOTION

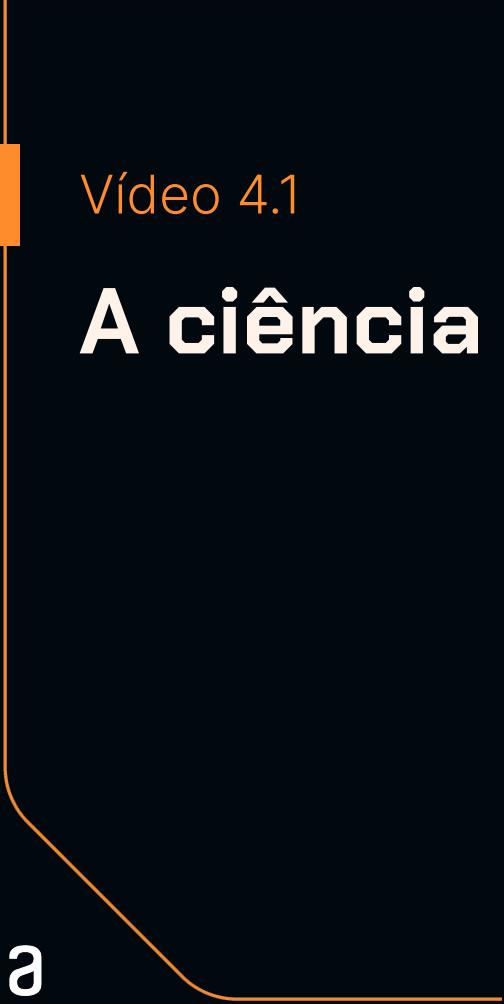
a

01101001 01101110 01101111 0110110 01100001 1100111
11100011 0110111 00100000 0100101 00100000
0110111 01100101 0110011 01110100 1100011 0110111

Aula 4

ASPECTOS QUE INFLUENCIAM NA PRODUTIVIDADE





Vídeo 4.1

A ciência ao nosso favor

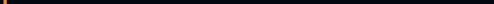
a



Você vai errar!

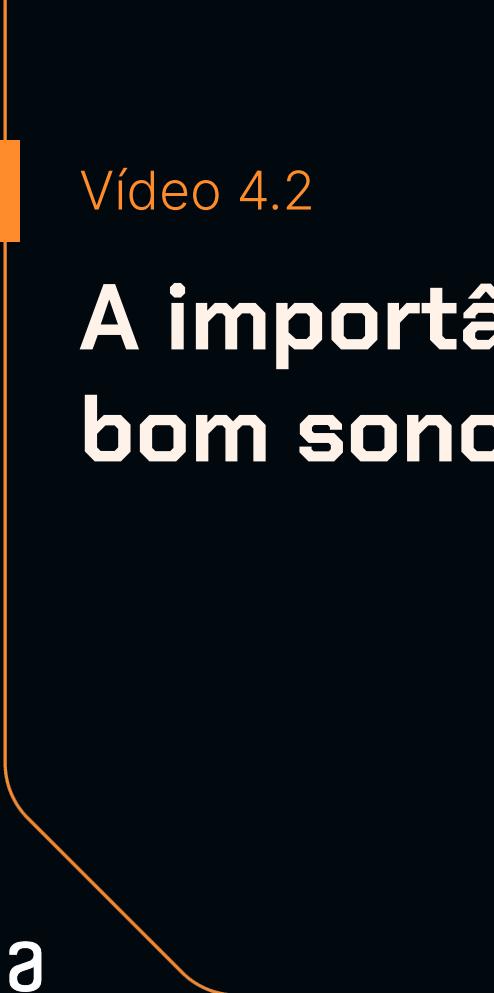
Loop do hábito

Metas visíveis



Vídeo 4.2

A importância de um bom sono

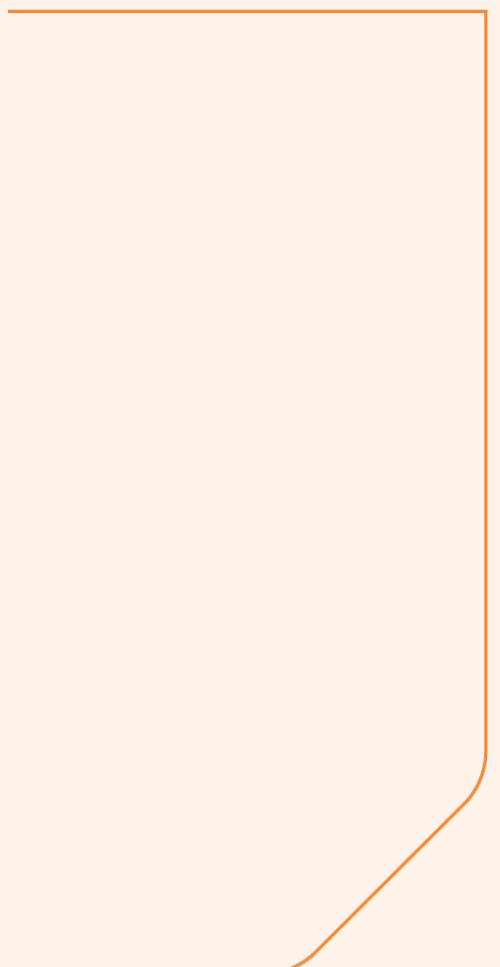


a



Trabalhe enquanto
eles dormem.

01101001 01101110 01101111 01110110 01100001 11100111
11100011 01101111 00100000 01100101 00100000
01100111 01100101 01100111 01110100 11100011 01101111



“

Tentei dormir menos, mas, embora esteja acordado por mais horas, não tenho produtividade. O nível de dor cerebral é ruim se eu dormir menos de seis [horas por noite]”.

Entrevista à CNBC



SONO



NREM

(Non-Rapid Eye Movement)

REM

(Rapid Eye Movement)

NREM

(Non-Rapid Eye Movement)

3 estágios

REM

(Rapid Eye Movement)

Sono paradoxal

NREM

(Non-Rapid Eye Movement)

REM

(Rapid Eye Movement)

**1º estágio : Sonolência
inicial;**

NREM

(Non-Rapid Eye Movement)

REM

(Rapid Eye Movement)

**2º estágio : Preparação
para o sono profundo;**

NREM

(Non-Rapid Eye Movement)

REM

(Rapid Eye Movement)

**3º estágio : Sono
reparador;**

NREM

(Non-Rapid Eye Movement)

REM

(Rapid Eye Movement)

Sono paradoxal

NREM

(Non-Rapid Eye Movement)

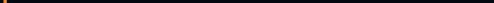
Terceiro estágio

REM

(Rapid Eye Movement)

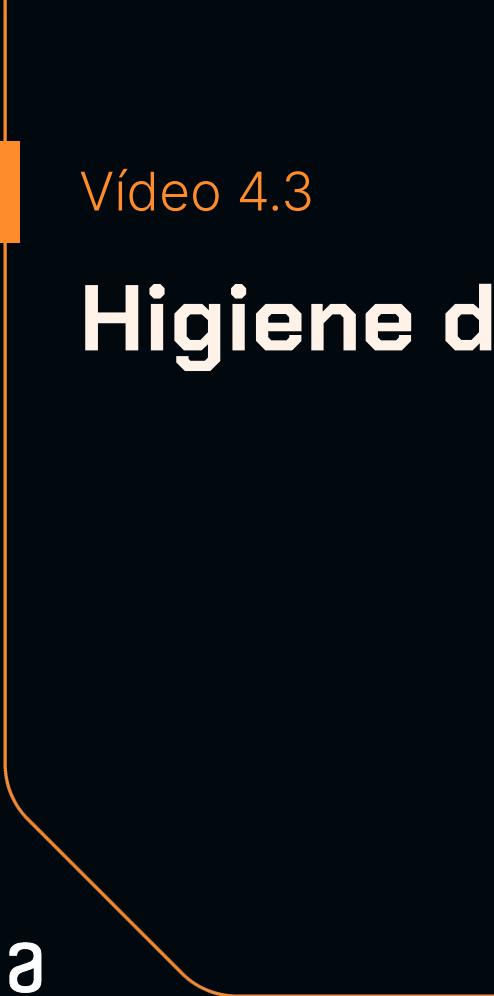
Sono paradoxal

HIGIENE DO SONO

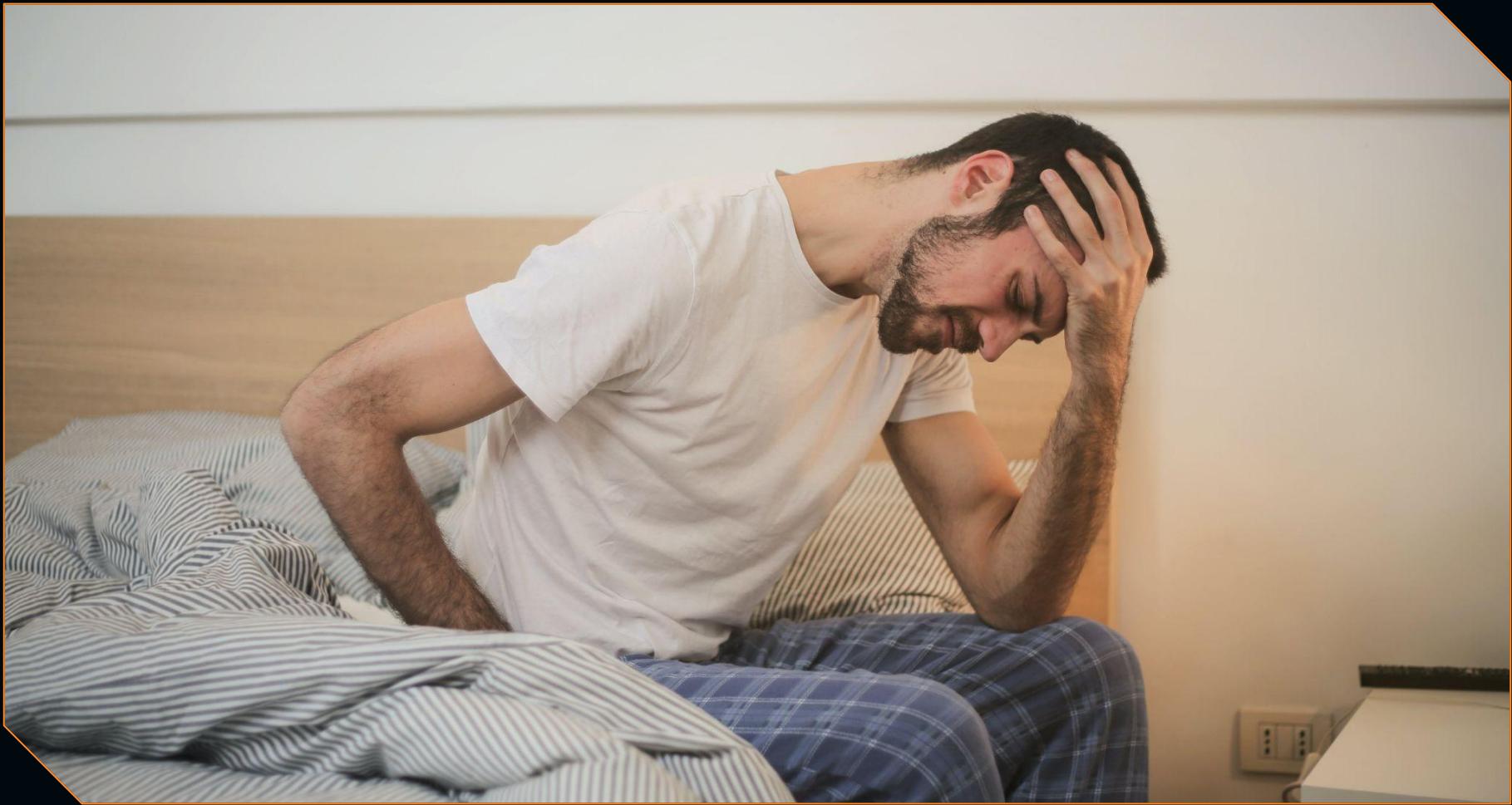


Vídeo 4.3

Higiene do sono



a





Ciclo circadiano

Higiene do sono



Rotina;



Alimentos estimulantes à noite;



Aparelhos eletrônicos;

Higiene do sono



Ambiente;



Secretaria eletrônica.

01101001 01101110 01101111 01101110 01100001 1100111
11100011 01101111 00100000 0100101 00100000
0110111 01100101 0110011 0110100 1100011 0110111

Aula 5

Produtividade no ambiente corporativo



Vídeo 5.1

VISÃO DE NEGÓCIO: O GRANDE DIFERENCIAL

a

“

Caio Gondim

Engenheiro de software

01101001 01101110 01101111 01110110 01100001 11100111
1110001 01101111 00100000 01100101 00100000
01100111 01100101 01110011 01110100 11100011 0101111





JOÃO

Líder Técnico



“

Há uma maneira de
exportar esses dados
anteriores para esse
novo sistema?”



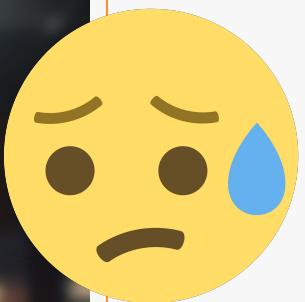
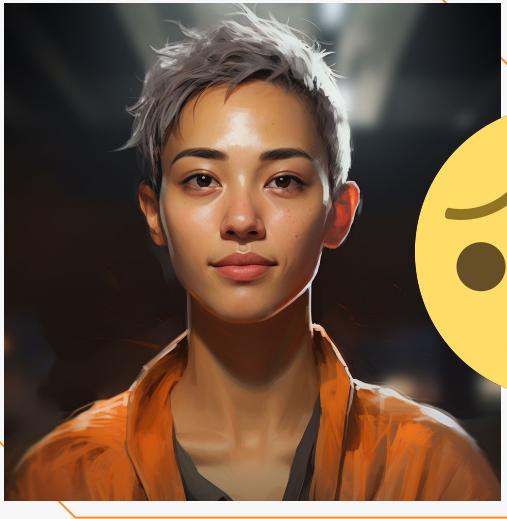
MARISA

Desenvolvedora



“

Finalmente poderemos importar os dados da planilha para o novo sistema. Nossos usuários estavam ansiosos por isso!”





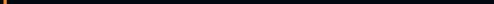
SOLUÇÃO

PROBLEMA

VISÃO DE NEGÓCIO

- Economia de tempo
- Atividades não essenciais
- Priorize as micro-decisões





Vídeo 5.2

PROJETOS PARALELOS



a

PROJETOS PARALELOS



PROJETOS PARALELOS

Assunto que
você gosta

Projetos Paralelos

Habilidade que
quer aprender

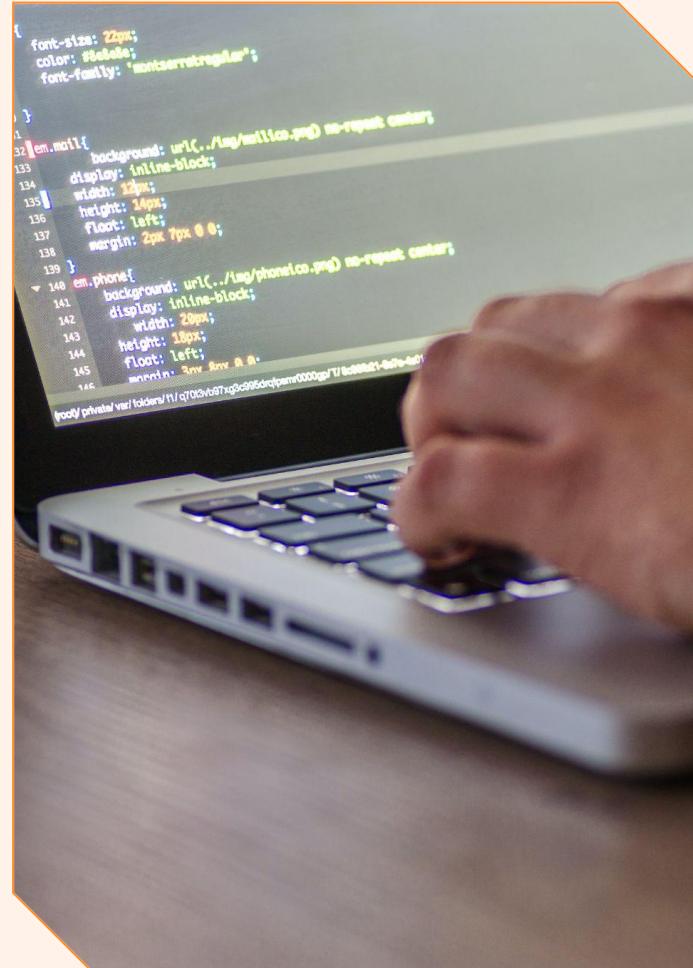


FONTE: 14 hábitos de desenvolvedores produtivos

PROJETO PARALELO

O que devo construir?

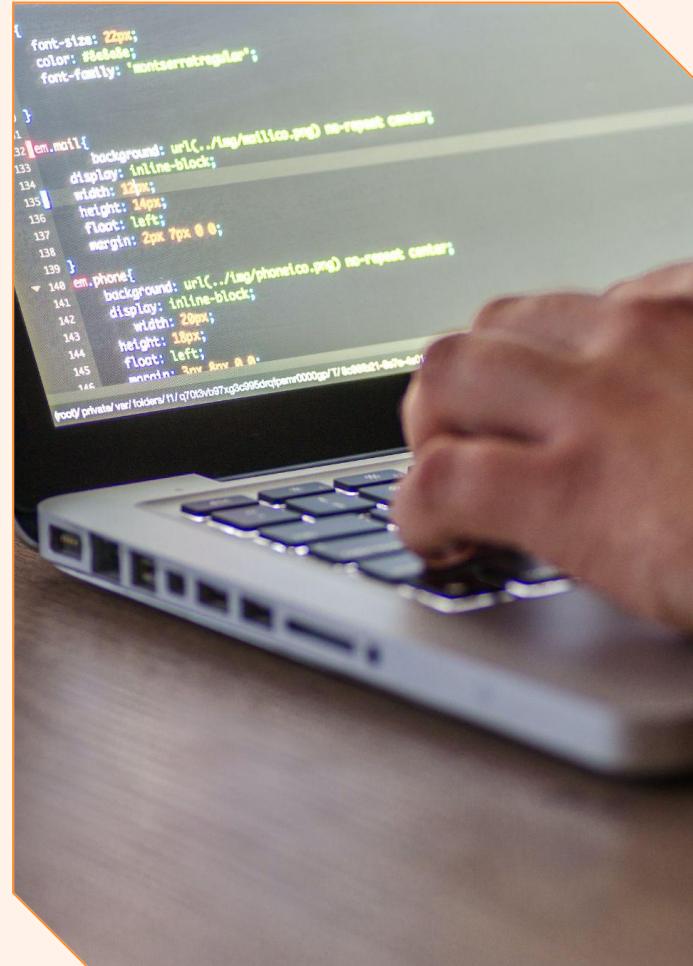
1. Eu realmente gosto desse assunto, campo, tipo de trabalho?



PROJETO PARALELO

O que devo construir?

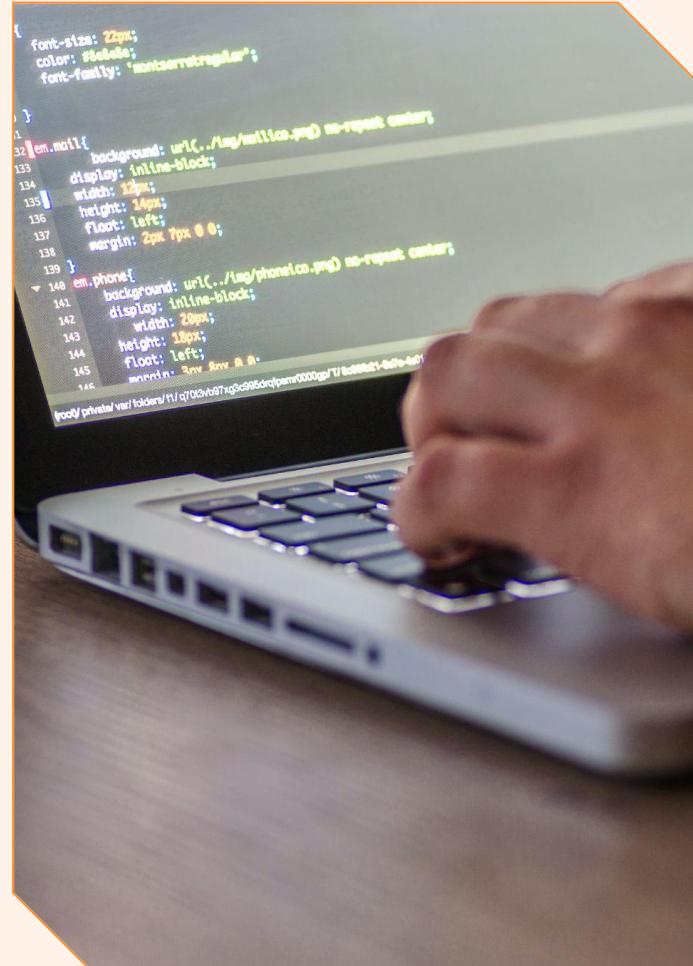
2. Estou disposto a passar pelo menos cinco anos trabalhando nessa ideia?



PROJETO PARALELO

O que devo construir?

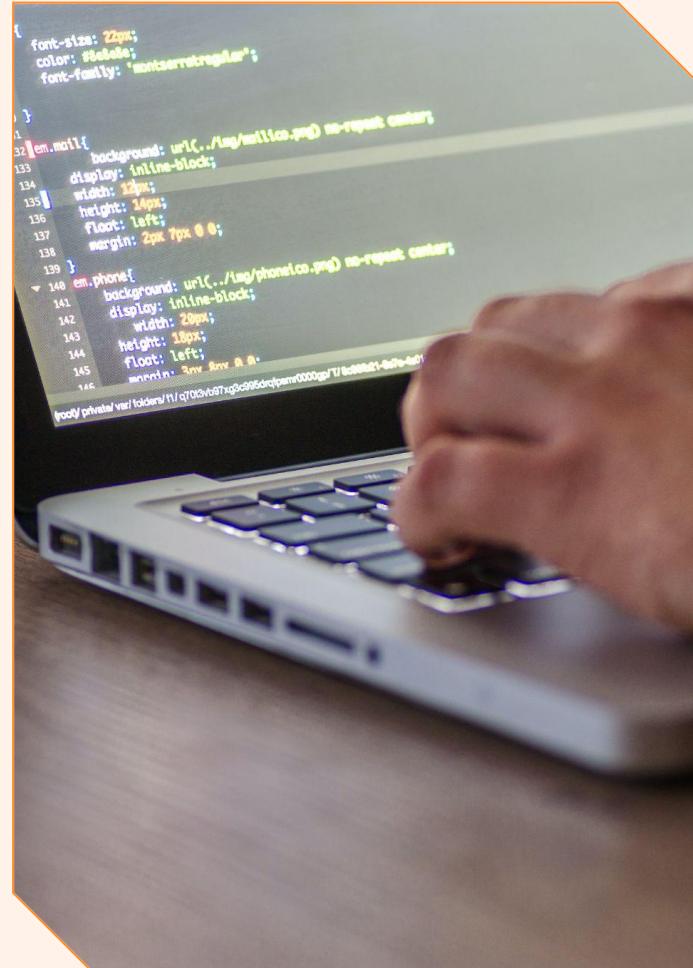
3. Posso executar essa ideia completamente sozinha(o)?



PROJETO PARALELO

O que devo construir?

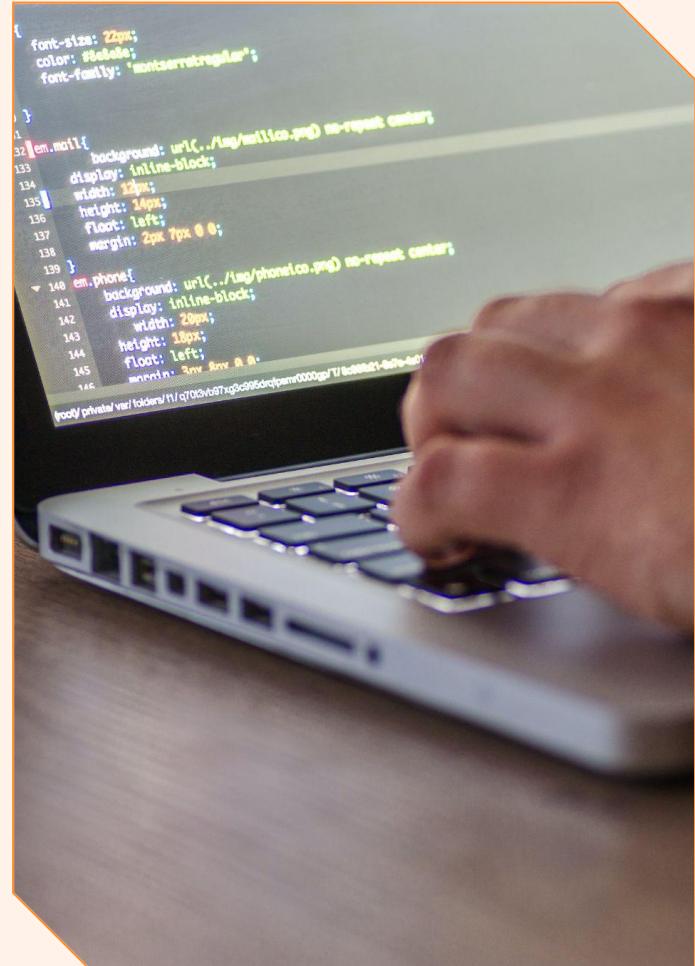
4. Essa ideia em particular é melhor do que outras ideias que tive no passado? Existe alguma outra em que eu poderia usar melhor o meu tempo?

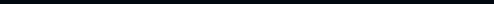


PROJETO PARALELO

O que devo construir?

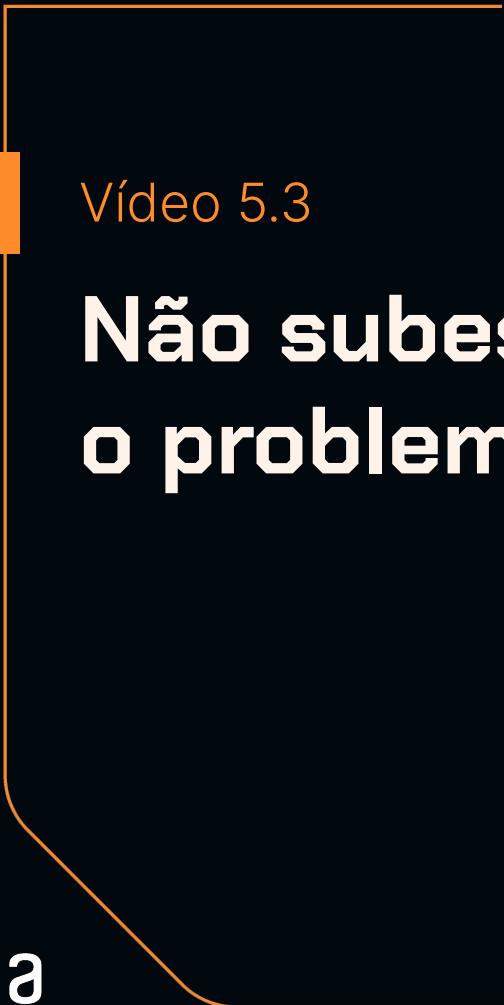
5. Por que estou animado com esse projeto?





Vídeo 5.3

Não subestime o problema



a





Quanto tempo essa tarefa
vai levar?”

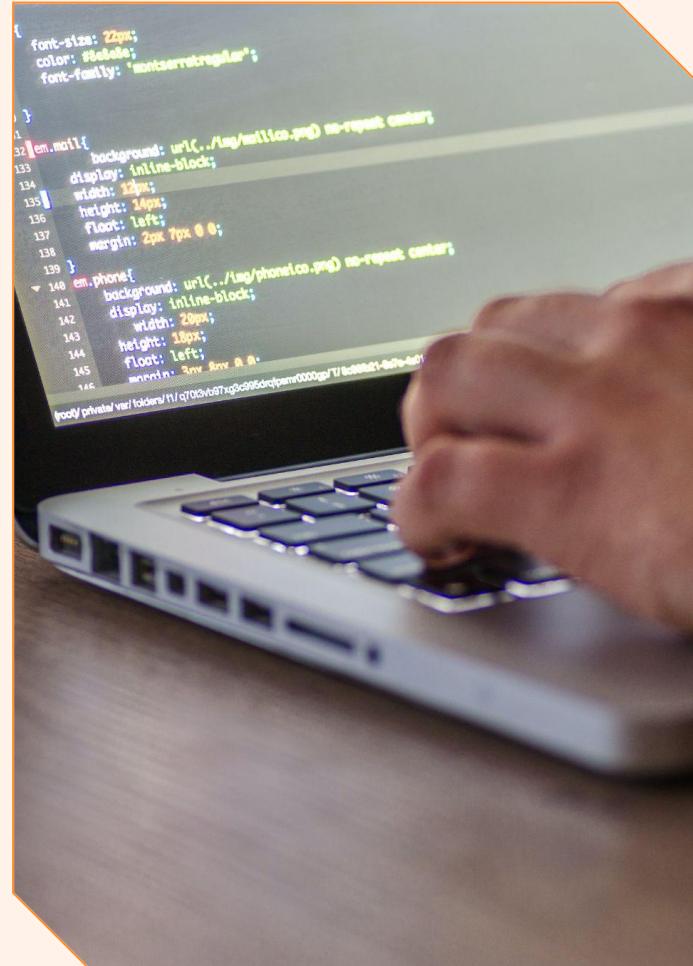


O que você **estimou**

O que **realmente** é

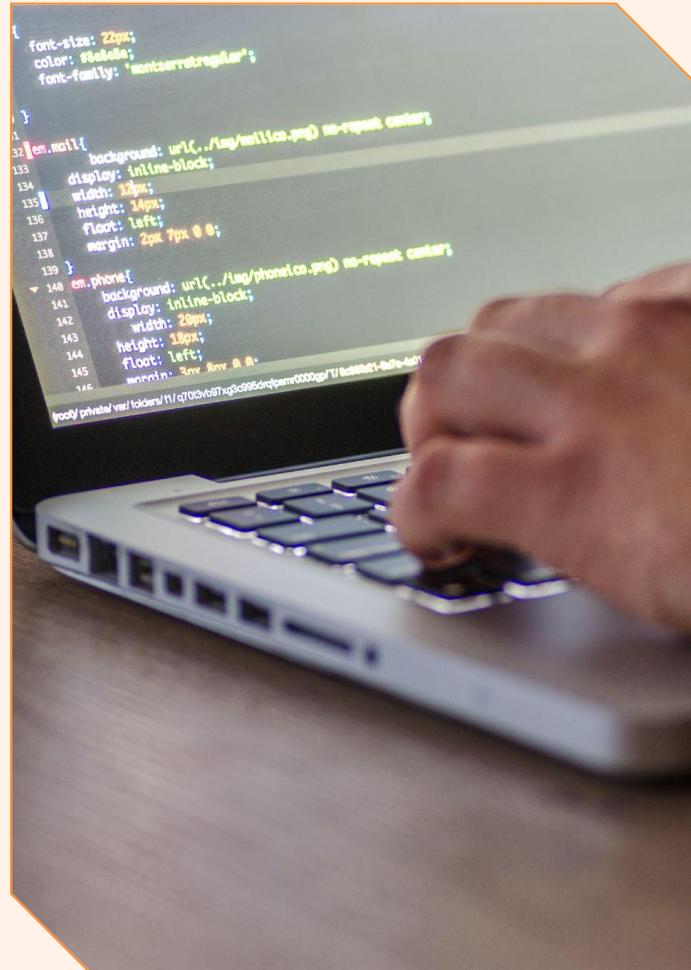
Estimativas

1. Queremos impressionar os outros



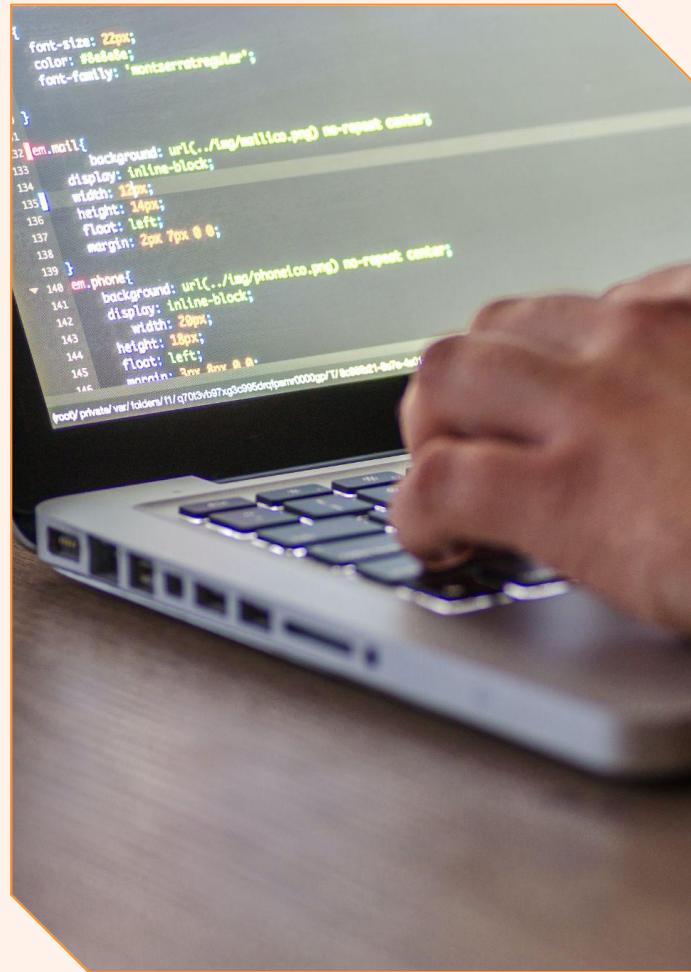
Estimativas

1. Queremos impressionar os outros;
2. Esquecemos que não é só código;



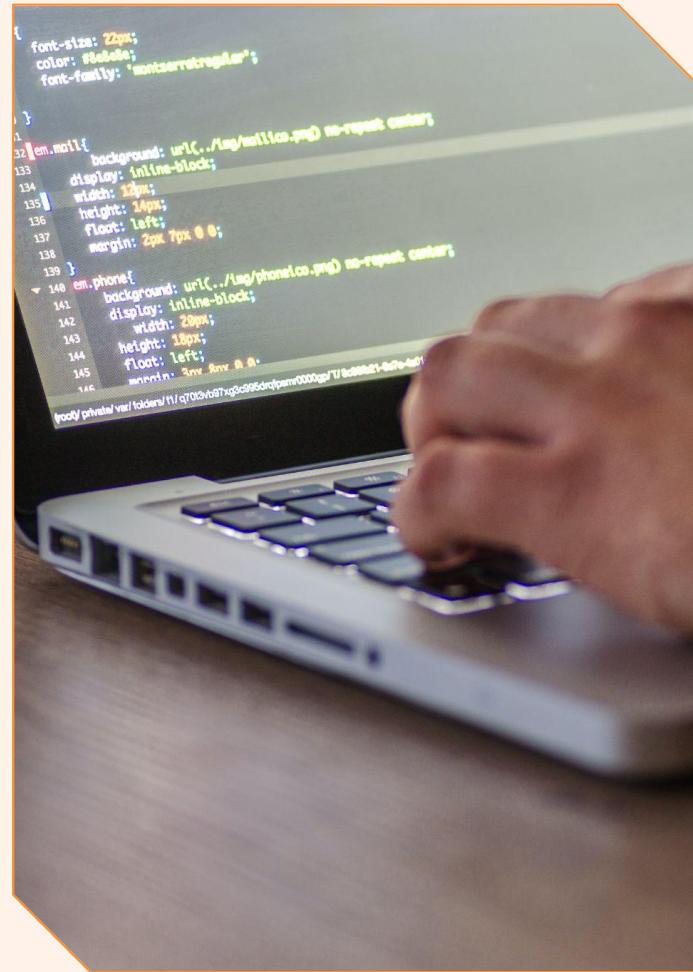
Estimativas

1. Queremos impressionar os outros;
2. Esquecemos que não é só execução;
3. Não nos concentramos em apenas uma coisa;



Estimativas

4. Acreditamos que todos são iguais;
5. Não conseguimos lidar com a pressão;

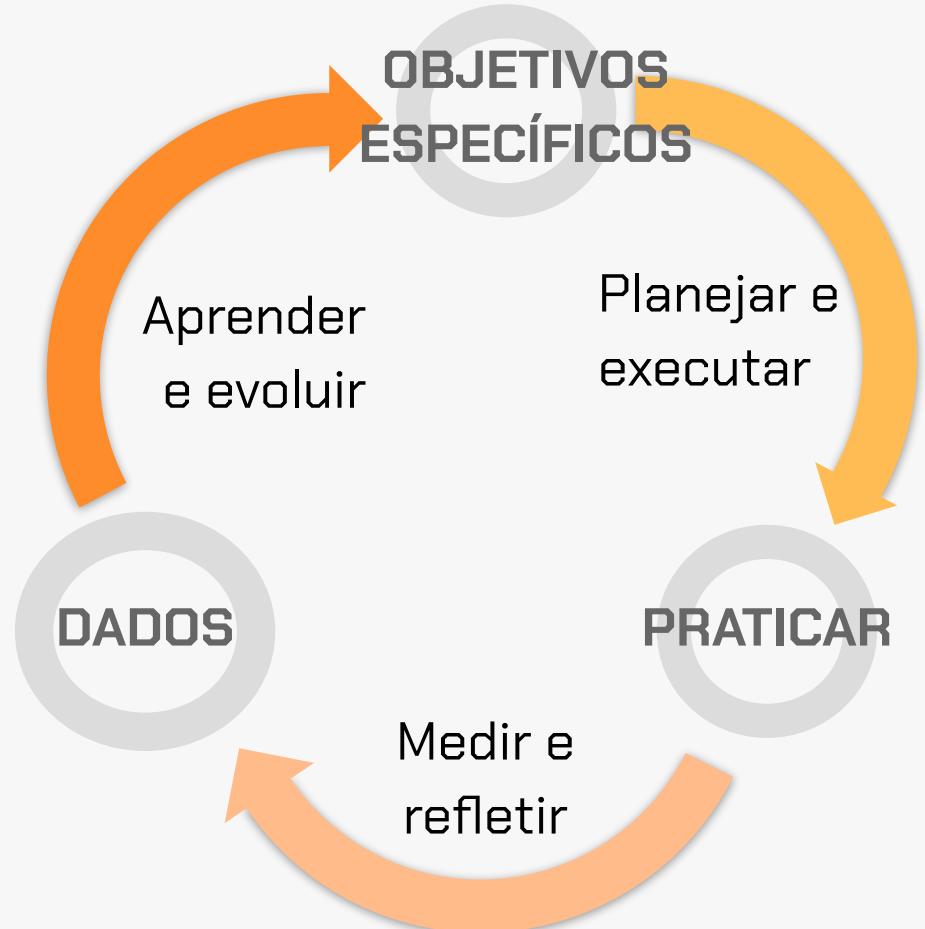




POR QUE TENTAR?

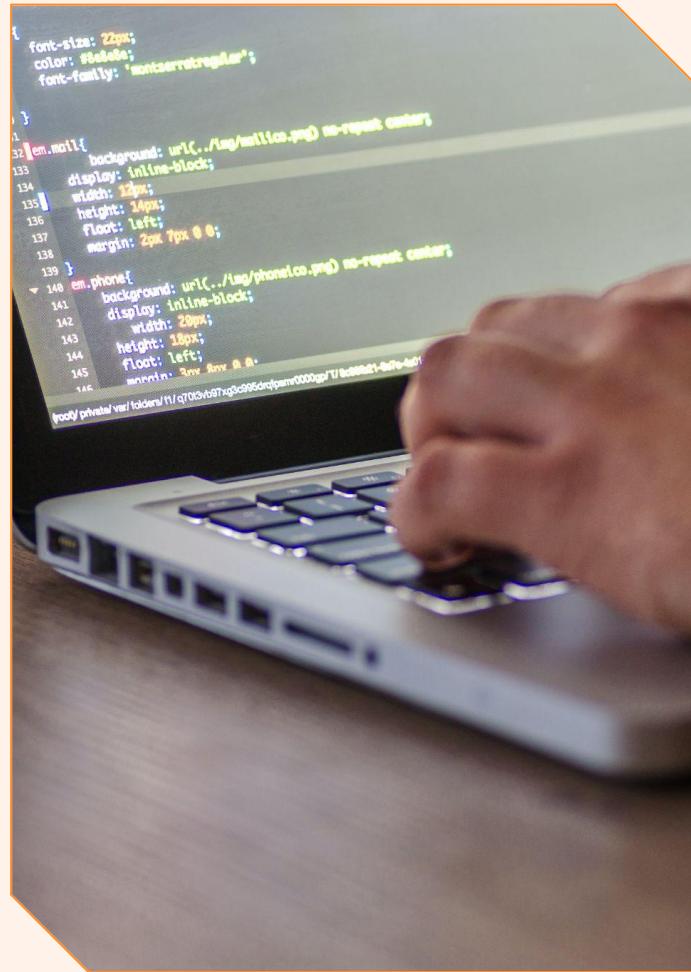


PDI



Se aproximando do acerto

- ➊ Divida tarefas grandes em menores.
- ➋ Estime em escala: pior, mais provável e melhor caso.
- ➌ Em novos assuntos, adicione um aumento de 20% a 40% no esforço.
- ➍ Estimativa de baixo para cima.

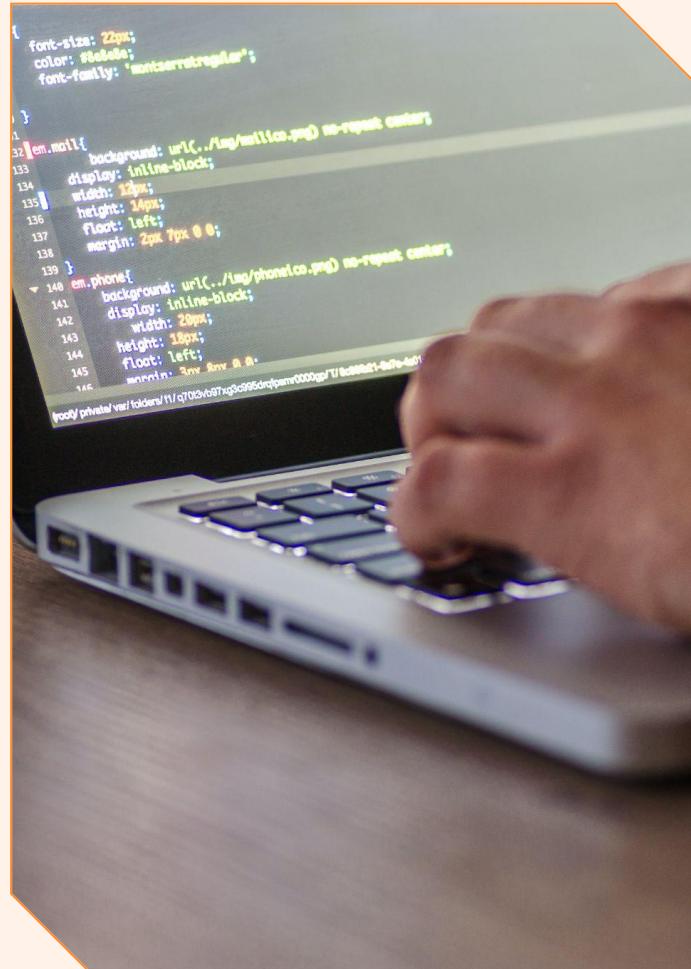


CURVA DE APRENDIZAGEM



Se aproximando do acerto

- ➊ Divida tarefas grandes em menores.
- ➋ Estime em escala: pior, mais provável e melhor caso.
- ➌ Em novos assuntos, adicione um aumento de 20% a 40% no esforço.
- ➍ Estimativa de baixo pra cima.



Vídeo 5.4

Conclusão

a

palavras-chave

Referências

palavras-chave

Senso crítico

palavras-chave

Movimento

palavras-chave

Autoconhecimento

palavras-chave

Ciclo da disciplina

palavras-chave

Ferramentas

palavras-chave

Mercado de trabalho

Parabéns!!

01101001 01101110 01101111 0110110 01100001 1100111
11100011 0110111 00100000 0100101 0010000
0110111 0100101 0110011 0110100 1100011 0110111



Avalie o curso e deixe um comentário.

Compartilhe um resumo de seus novos
conhecimentos em suas redes sociais.

#aprendizadoalura



Escola Inovação & Gestão