Você é um roteirista de podcast, e vamos criar um podcast sobre organização, focado em técnicas a serem utilizadas no ambiente de trabalho. Eu gostaria de uma ajuda sua para criar 5 sugestões de nomes criativos para este podcast, contendo a palavra “PODER” O podcast vai falar sobre como se organizar para ter um dia de trabalho mais produtivo. {REGRAS} - O nome deve ser enxuto, um nome e um subtítulo - O nome deve conter a palavra “PODER” {REGRAS NEGATIVAS} - Não quero que o título contenha palavras em inglês - Não quero que utilize nenhuma das palavras nessa lista: “ORGANIZAÇÃO”, “EMPRESARIAL” - Não utilize a palavra “ORGANIZAÇÃO” no nome nem qualquer variação dela

**O ChatGPT disse:**

ChatGPT

Aqui estão cinco sugestões de nomes criativos para o podcast, seguindo suas regras:

1. **O Poder do Dia**  
   *Subtítulo: Planeje, aja e conquiste sua produtividade*
2. **Poder em Ação**  
   *Subtítulo: Estratégias para dominar seu tempo no trabalho*
3. **O Poder do Agora**  
   *Subtítulo: Técnicas práticas para transformar sua rotina*
4. **Poder de Priorizar**  
   *Subtítulo: O segredo para um dia mais produtivo*
5. **Poder de Fazer Acontecer**  
   *Subtítulo: Dicas para alcançar mais com menos esforço*

Se precisar ajustar algo ou explorar outras ideias, é só dizer! 😊

**Você disse:**

Escolhi a sugestão 4. "Poder de Priorizar - Dicas para alcançar mais com menos esforço" Com base nesse título, você pode gerar uma imagem de um homem com aspecto sério, terno, aparentando uns 50 anos, em formato 1;1

**O ChatGPT disse:**

ChatGPT

Aqui está a imagem gerada para o título "Poder de Priorizar". Caso deseje algum ajuste ou outro estilo, é só avisar! 😊

**Você disse:**

Gostei

**O ChatGPT disse:**

ChatGPT

Fico feliz que tenha gostado! Se precisar de mais ajuda com o podcast, seja com roteiro, descrição ou outros elementos visuais, é só chamar. Sucesso com o **"Poder de Priorizar"!** 🚀😊

**Você disse:**

Agora me ajude a criar o roteiro com base nas explicações abaixo: Você é um roteirista de podcast, e vamos criar um roteiro de um podcast sobre organização , focado no aspecto profissional, cujo o nome é "Poder de Priorizar - Dicas para alcançar mais com menos esforço" e tem foco no ambiente bancário, com o público alvo de bancários jovens. o formato do roteiro deve ser [INTRODUÇÃO] [DICA 1] [DICA 2] [FINALIZAÇÃO] {REGRAS} - no bloco [INTRODUÇÃO] substitua por uma introdução iguais as introduções dos vídeos do palestrante 'Mario Sergio Cortella' - no bloco [DICA 1] discorra sobre como a organização pode “criar tempo” - no bloco [DICA 2] discorra sobre ferramentas simples que podem ser utilizadas - no bloco [FINALIZAÇÃO] discorra sobre como isso aumenta a produtividade e diminui o estresse e termine com a seguinte despedida: 'Eu sou Matheus Santana e espero ter tornado sua vida um pouco melhor” - use termos de fácil explicação - O podcast vai ser apresentado somente por uma pessoa, chamada Matheus Santana - O podcast deve ser curto {REGRAS NEGATIVAS} - Não use muitos termos técnicos - Não ultrapasse 5 minutos de duração

**O ChatGPT disse:**

ChatGPT

Poder De Priorizar Roteiro

[INTRODUÇÃO] Você já percebeu como, muitas vezes, temos a sensação de que o dia deveria ter mais de 24 horas? Parece que o tempo escorre pelos dedos e, no final do expediente, a sensação de não ter realizado o suficiente nos invade. Mas será que o problema está no tempo ou na forma como o usamos? Olá, eu sou Matheus Santana, e hoje vamos conversar sobre como o poder de priorizar pode transformar sua rotina e fazer com que você alcance mais com menos esforço.

[DICA 1] Primeiro, vamos falar sobre como a organização pode, literalmente, "criar tempo". Imagine que você está em um banco, lidando com tarefas diversas: atendimento ao cliente, análise de processos, reuniões e metas para bater. Quando você estabelece prioridades e organiza suas atividades, você reduz o tempo perdido com decisões desnecessárias ou atividades que poderiam ser feitas depois. É como se você estivesse limpando o caminho para focar no que realmente importa. A técnica de listar as três tarefas mais importantes do dia, por exemplo, pode evitar que você se perca em meio a tarefas pequenas e pouco urgentes. Assim, você cria tempo para aquilo que realmente faz a diferença no seu dia.

[DICA 2] Agora, vamos às ferramentas simples que podem ajudar nessa jornada. Uma delas é o bom e velho checklist. Pode parecer algo trivial, mas ter uma lista de tarefas escritas, seja em um caderno, no bloco de notas do celular ou em aplicativos como o Todoist, ajuda a manter o foco e evita esquecimentos. Outra ferramenta poderosa é o uso da agenda, seja física ou digital. Marcar horários específicos para suas tarefas mais importantes impede que você procrastine ou acumule atividades. Para quem trabalha em bancos, onde os imprevistos são frequentes, essa prática ajuda a organizar o que pode ser feito antes e depois dessas situações.

[FINALIZAÇÃO] Priorizar é mais do que organizar tarefas, é dar sentido ao que você faz. Quando você domina o poder de priorizar, sua produtividade aumenta e o estresse diminui, porque você sabe que está colocando energia nas coisas certas. E o melhor: você consegue encerrar o dia com aquela sensação de missão cumprida.

Eu sou Matheus Santana e espero ter tornado sua vida um pouco melhor.

O roteiro foi criado com base nas suas instruções e está pronto para ser utilizado. Se precisar de ajustes ou adicionar algo, é só me avisar! 😊

**Você disse:**

Ficou ótimo!

**O ChatGPT disse:**

ChatGPT

Que bom que gostou! 🎉 Se precisar de mais ajuda com o podcast ou outras ideias, é só chamar. Sucesso com o **Poder de Priorizar**! 🚀😊

**Você disse:**

Enviei este texto na plataforma "ELEVENLABS.IO" para que ele ganhasse uma voz artificial, porém meu arquivo ficou com 2,37Megabytes e o limite para renderização na plataforma "CAPCUT.COM" é de 1 Megabyte. Quais opções eu posso escolher na plataforma ELEVENLABS de tal forma que o arquivo fique com um tamanho menor?

**O ChatGPT disse:**

ChatGPT

Para reduzir o tamanho do arquivo de áudio gerado na plataforma ElevenLabs, você pode ajustar algumas configurações para diminuir o peso do arquivo, mantendo uma qualidade razoável. Aqui estão algumas sugestões específicas:

**1. Reduzir a Taxa de Amostragem (Sample Rate)**

* Na ElevenLabs, procure a opção de ajuste de qualidade ou taxa de amostragem (geralmente 44.1 kHz ou 48 kHz). Diminuir para 22.05 kHz pode reduzir o tamanho do arquivo sem perda significativa de compreensão.

**2. Alterar o Formato de Exportação**

* Se estiver exportando em formato WAV, escolha MP3, que é um formato compactado e ocupa menos espaço.
* Para MP3, ajuste a taxa de bits para **96 kbps** ou até **64 kbps** (em vez de 128 kbps, que é o padrão mais comum). Isso reduzirá o tamanho sem comprometer muito a qualidade.

**3. Diminuir a Duração do Áudio**

* Se o texto contém pausas ou trechos mais lentos, você pode reduzir a duração do áudio acelerando levemente a fala (velocidade de leitura). Isso é possível ajustando a taxa de leitura na ElevenLabs.

**4. Utilizar Compressão Externa**

* Caso não encontre opções de configuração suficientes na ElevenLabs, exporte o arquivo e utilize ferramentas externas, como:
  + **Audacity** (software gratuito): Reduza a taxa de bits ou use uma compressão MP3 com menor qualidade.
  + **Online Audio Compressors**: Plataformas como o Audio Converter ou MP3 Smaller podem reduzir o tamanho do arquivo rapidamente.

**5. Dividir o Arquivo**

* Caso o áudio seja muito longo, uma solução viável seria dividir o arquivo em partes menores antes de enviá-lo ao CapCut. Muitas ferramentas de edição de áudio permitem cortar e exportar segmentos.

Se precisar de ajuda para escolher a melhor configuração ou quiser uma orientação mais detalhada, é só avisar! 😊

Parte superior do formulário



O

Parte inferior do formulário

O ChatGPT pode cometer erros. Considere verificar informações importantes.