

# **Foco, Concentração e Gestão da Energia**

*Não é falta de tempo.  
É excesso de distração.*



Apresentador  
**Fabrício Felipe**



# Objetivo do encontro



Ao final desta aula, você será capaz de:

- Entender por que perde foco com facilidade
- Identificar sabotadores de concentração
- Diferenciar foco, atenção e energia
- Aplicar técnicas simples para melhorar a execução



# Conexão com a aula 1

Prioridade sem foco não vira resultado

- Aula 1: o que priorizar
- Aula 2: como executar

*Planejamento sem foco gera frustração.*



# O problema do foco de hoje



Vivemos na economia da atenção

- Distração virou padrão
- Multitarefa virou ilusão de produtividade
- Foco virou ativo raro

*Quem não controla a atenção, perde performance.*



# O mito da multitarefa



Multitarefa não funciona

- O cérebro não executa várias tarefas complexas ao mesmo tempo
- Cada interrupção gera perda de contexto
- Retomar o foco leva mais tempo do que parece

Multitarefa fragmenta energia e qualidade.



# Foco, atenção e energia

Conceitos diferentes

## Atenção

- Onde seus olhos estão

## Foco

- Onde sua mente está

## Energia

- Capacidade de sustentar esforço cognitivo

***Produtividade depende mais de energia do que de horas.***



# Perda de energia mental



O que drena sua energia ao longo do dia?

- Troca constante de contexto
- Reuniões longas e improdutivas
- Falta de clareza do que precisa ser feito
- Ansiedade por respostas rápidas

Cansaço nem sempre é físico. Muitas vezes é mental.



# Sabotadores da concentração



Principais sabotadores:

- Notificações constantes
- Multitarefa
- Falta de prioridade clara
- Ambiente desorganizado
- Pressa sem direção



# Exercício de Consciência



*Reflita rapidamente*

- *O que mais tira seu foco no dia a dia?*
- *Em que momento do dia você mais se dispersa?*
- *O que você faz no automático sem perceber?*

*Consciência vem antes da mudança.*

# Foco Único

*Uma tarefa importante por vez*

- Comece pelo que exige mais energia
- Evite alternar tarefas complexas
- Finalize antes de trocar de contexto

Foco não é intensidade. É continuidade.



# Blocos de foco

*Trabalhe em blocos de atenção*

- *25 a 50 minutos de foco*
- *Pausas reais entre os blocos*
- *Notificações desligadas durante o bloco*

*Pausa não é perda de tempo.  
É recuperação de energia.*



# Regra dos 2 minutos



## Pequenas decisões evitam acúmulo

- Se leva menos de 2 minutos, resolva
- Se não, planeje ou agende

O que não é resolvido vira ruído mental.



# Encerramento consciente

*Não troque de tarefa sem fechar a anterior*

- *Finalize*
- *Registre o próximo passo*
- *Só então mude de contexto*

**Fechamento reduz ansiedade e dispersão.**



# Aplicação Prática



## *Compromisso da semana*

- *Defina 1 bloco diário de foco*
- *Reduza conscientemente 1 sabotador*
- *Observe o impacto na execução*



# Fechamento

Para refletir

- O que mais está roubando sua atenção hoje?
- Onde você precisa ser mais intencional?

**Quem controla a atenção, controla o resultado.**



# Obrigado pela atenção!



**Telefone**

+55 18 99710-6779



**Email**

contato@fmxsolucoes.com.br



**LinkedIn**

<https://www.linkedin.com/in/fabrício-felipe/>

Apresentador  
**Fabrício Felipe**

