

Autoavaliação de Produtividade

Olá! Tudo bem?

Para entender um pouco melhor o desenvolvimento durante o curso e em quais aspectos você ainda pode trabalhar para aprimorar a própria produtividade, convidamos você a refazer as perguntas que fizemos na primeira aula:

- 1 - Você consegue agora descrever com precisão um dia comum na sua vida, especificando quanto tempo investe em cada rotina?
- 2 - Você tem a impressão que não consegue mudar algumas coisas que não gosta mas continua fazendo rotineiramente? Se sim, por quê? O que está bloqueando?
- 3 - Você tem problemas em respeitar prazos estipulados por si mesmo ou por outras pessoas? Se sim, por quê? Quais são os "riscos" que impedem a sua execução?
- 4 - Você tem a impressão de que não consegue se manter concentrado por muito tempo e passam muitas coisas de uma vez só na sua cabeça, deixando-a dispersa ou confusa? Se sim, em qual situação você consegue ficar 100% focado? O que pode extrair de aprendizado dela?
- 5 - Você costuma procrastinar algo que sabe que vai precisar fazer em algum momento? Se sim, por quê? Qual o seu "estilo de procrastinação"?
- 6 - Você sabe agora quanto tempo investe em coisas que não te trazem retorno significativo? Ou seja: que não estão alinhadas com seus objetivos? Se sim, quais são estas coisas? Você sabe o que fazer para mudá-las?
- 7 - Você sabe agora reconhecer suas altas e baixas de energia, e consegue aproveitar os primeiros para realizar as tarefas mais importantes do seu dia a dia e o segundo para descansar?
- 8 - Você sabe se a quantidade de tempo que investe nas esferas da sua vida está alinhada com a quantidade que quer investir nesse momento? Você conseguiu abrir espaço para as suas prioridades?

Seja sincero nas respostas e tente avaliar o quanto de fato você evoluiu em cada um dos pontos! O conteúdo oferecido pelo curso irá te ajudar nessa evolução, mas é apenas através da aplicação diária que você conseguirá chegar mais longe!