



SÃO  
PAULO  
TECH  
SCHOOL

Hoje vamos falar  
sobre **DISCIPLINA**

O que você pensa  
quando ouve a  
palavra **DISCIPLINA**?

# CONCEITO – FASE 1

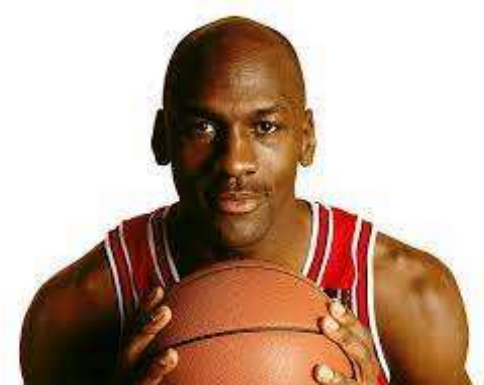
**Segundo o dicionário:**

- 1) Instrução, ensino e educação que a **criança recebia do mestre**.
- 2) Regime de **submissão às normas** ditadas pelos superiores.
- 3) **Observância estrita das regras e regulamentos** de uma organização civil ou estatal.
- 4) Comportamento **exemplar**.
- 5) **Área de conhecimento** ensinada ou estudada em uma faculdade, em um colégio etc.; matéria.
- 6) **Obediência** às normas convenientes para o bom andamento dos trabalhos.

## Evoluindo o conceito... **FASE 2**

Disciplina é um **HÁBITO**  
que permite que a  
pessoa cumpra as suas  
obrigações.

Disciplina é  
**DEDICAÇÃO.**



## Evoluindo o conceito... **FASE 2**

A **disciplina** é uma qualidade observada facilmente nas pessoas que abrem mão de uma situação de **conforto imediato** em troca de uma recompensa mais duradoura no **futuro**.

## Evoluindo...

“Você tem uma visão sobre o que pretende realizar, **define o que** precisa fazer **e o prazo** para conseguir seu objetivo; **assume o compromisso com sua causa** e simplesmente faz. Isso é agir com disciplina”.

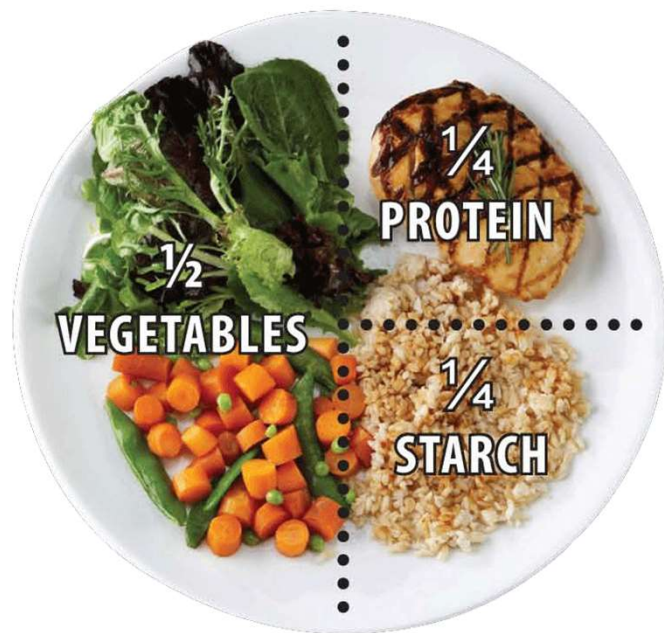
“Qualidade Começa em Mim - Manual Neurolinguístico de Liderança e Comunicação”

Tom Chung

Tá fácil???



# O que acontece na prática?



VS



# O que acontece na prática?

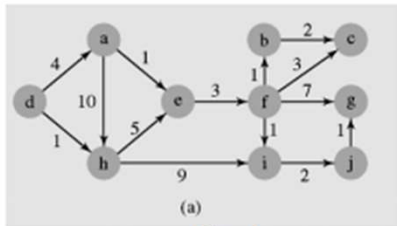


VS



# O que acontece na prática?

Write a program in Java/C/C++/Python (programming language you are familiar with) to complete the following tasks in implementing the Dijkstra's shortest path algorithm. Your implementation should follow the pseudocode provided in the lecture as shown below.



(a)  
Digraph

```
// a b c d e f g h i j //
{ {0, 0, 0, 0, 1, 0, 0, 10, 0, 0}, // a
  {0, 0, 2, 0, 0, 0, 0, 0, 0, 0}, // b
  {0, 0, 0, 0, 0, 0, 0, 0, 0, 0}, // c
  {4, 0, 0, 0, 0, 0, 0, 1, 0, 0}, // d
  {0, 0, 0, 0, 0, 3, 0, 0, 0, 0}, // e
  {0, 1, 3, 0, 0, 0, 7, 0, 1, 0}, // f
  {0, 0, 0, 0, 0, 0, 0, 0, 0, 0}, // g
  {0, 0, 0, 0, 5, 0, 0, 0, 9, 0}, // h
  {0, 0, 0, 0, 0, 0, 0, 0, 0, 2}, // i
  {0, 0, 0, 0, 0, 0, 1, 0, 0, 0}} // j
```

Adjacency matrix

- Make an adjacency distance matrix or list to save the distance information, for example, a matrix in a two-dimensional array as shown above in the figure.
- Get a user input for a source node.
- Find the shortest path from the source node to all other nodes in the graph.
- Display the shortest distance from the source node to all other nodes in the graph.
- Display the path for the shortest distance from the source node to all other nodes in the graph.

DijkstraAlgorithm(weighted simple digraph, vertex first)

```
for all vertices v
    currDist(v) = ∞;
currDist(first) = 0;
toBeChecked = all vertices;
while toBeChecked is not empty
    v = a vertex in toBeChecked with minimal currDist(v);
    remove v from toBeChecked;
    for all vertices u adjacent to v
        if currDist(u) > currDist(v) + weight(edge(vu))
            currDist(u) = currDist(v) + weight(edge(vu));
            predecessor(u) = v;
```



O dilema da disciplina está  
em **COMO** abrir mão dos  
prazeres de curto prazo em  
prol dos benefícios de longo  
prazo.

# estratégias



Faça um plano objetivo (SMART)



Lembretes do que é importante



Compromissos públicos e atividade pública



Organização do ambiente

# Estratégia 1: Um plano inteligente

Defina uma META / OBJETIVO **SMART**



# Atividade

- 1 – Defina sua meta **SMART** (fazer em sala, logo após apresentar a estratégia)
- 2 – Crie **lembretes** (fazer em sala, logo após apresentar a estratégia) e deixe em locais visíveis
- 3 – Assuma – pelo menos – um **compromisso público**
- 4 – Crie um **ambiente favorável**





## ESTRATÉGIA 2: Lembretes do que é importante

**Passo 1:** Escreva em uma folha de papel: por que essa meta / objetivo, é importante para você.

**Passo 2:** Ótimo, mas ficou longo: reduza para uma frase.

**Passo 3:** Pense: onde vale a pena colar essa frase para te lembrar sempre da importância dessa meta / objetivo.

**Passo 4:** Saia colando a frase nos lugares que fizer sentido para você.

**Dicas:** Pode ser onde você costuma se distrair. Ou algum lugar que você sempre vê (tipo tela do celular).

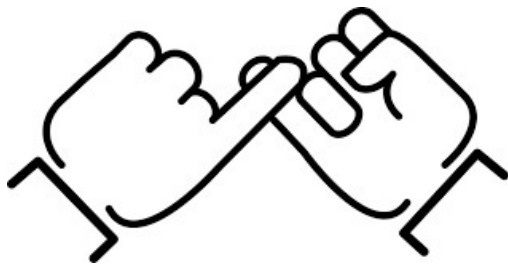


# Atividade

- 1 – Defina sua meta **SMART** (fazer em sala, logo após apresentar a estratégia)
- 2 – Crie **lembretes** (fazer em sala, logo após apresentar a estratégia) e deixe em locais visíveis
- 3 – Assuma – pelo menos – um **compromisso público**
- 4 – Crie um **ambiente favorável**

## Estratégia 3: Compromisso Público e Atividade pública

**COMO VOCÊ TEM MAIS CHANCES DE  
SEGUIR ADIANTE**



Promessa para sua  
namorada!



Só na sua cabeça?

Assuma o compromisso com alguém que gosta de você e quer ajudá-lo a atingir sua meta.

**Como eu  
emagreço  
em um  
ambiente  
assim?**



# Estratégia 4: Organize o seu ambiente

Quem acaba ganhando nessa competição?

Força de vontade



Coisa que eu queria muito comer e não devia mas ela está me encarando diretamente da geladeira...

## RELEMBRANDO...

- 1 – Defina sua meta **SMART**
- 2 – Crie **lembretes** e deixe em locais visíveis
- 3 – Assuma – pelo menos – um **compromisso público**
- 4 – Crie um **ambiente favorável**

## EM RESUMO:

Disciplina é algo que **precisamos ativamente fomentar** em nossas vidas. Dificilmente somos muito disciplinados sem treinamento para que isso aconteça.

**Tropeçar faz parte:** ao se perceber no chão, pergunte o que é o melhor a ser feito a partir desse momento. Se comprometa com esse novo plano. Não desista porque você tropeçou.

As recompensas vêm, mas chegam atrasadas... Precisamos batalhar até lá.

A **DISCIPLINA** é um músculo  
que precisa ser exercitado



# Atividade

- 1 – Defina sua meta **SMART** (fazer em sala, logo após apresentar a estratégia)
- 2 – Crie **lembretes** (fazer em sala, logo após apresentar a estratégia) e deixe em locais visíveis
- 3 – Assuma – pelo menos – um **compromisso público**
- 4 – Crie um **ambiente favorável**

Entregar após uma semana a atividade descrevendo todas as etapas: qual a meta, a frase do lembrete e aonde colocou, com quem assumiu o compromisso e como organizou o ambiente.

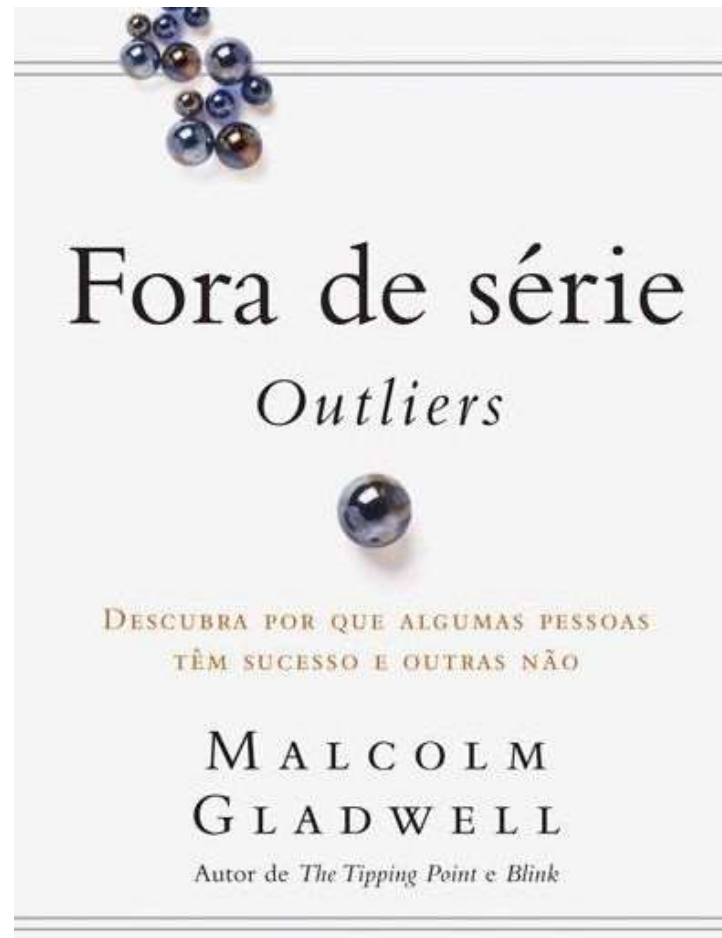




SÃO  
PAULO  
TECH  
SCHOOL

# Evoluindo o conceito... **FASE 3**

<https://www.youtube.com/watch?v=8qc4dKLcksY>





Você não pode controlar o mundo e as **oportunidades** que ele vai oferecer...

Mas pode controlar **o seu**  
**preparo.**



“A que atribuir tanta **sorte** eu  
não sei, mas reparei que  
quanto **mais eu treino**, mais  
**sorte eu tenho.**”

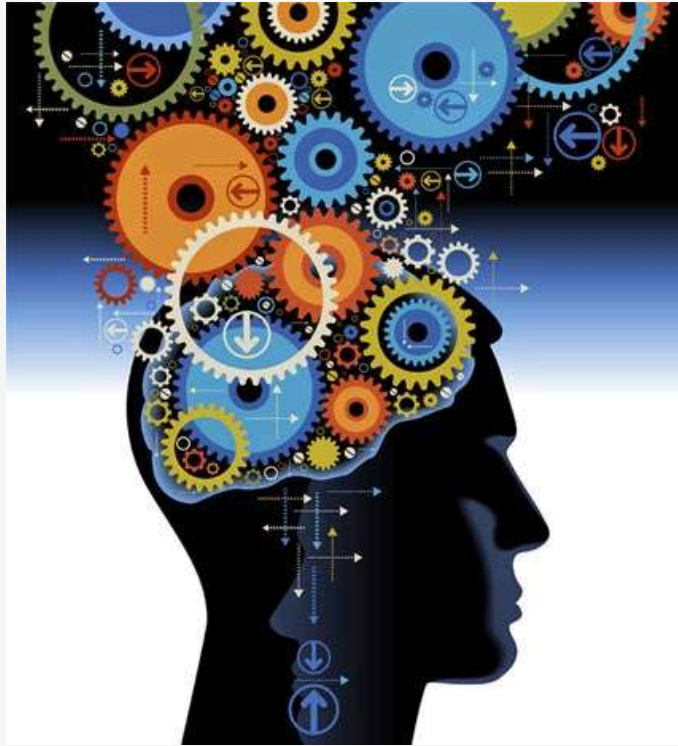
Tiger Woods



**DISCIPLINA** é mais que dedicação...

Disciplina é fruto do **ESFORÇO**

**INTELIGENTE.**



## E o que é Esforço Inteligente???

É a capacidade de **abrir um espaço mental** para melhorias.

É a capacidade de **receber feedback** e o utilizar para nosso crescimento, formação e desenvolvimento.

É a capacidade de **reconhecer que temos uma visão limitada sobre nós mesmos** e que podemos nos beneficiar da visão do outro.



E quem aqui **GOSTA** de  
receber Feedback???



O feedback que **faz crescer mais**  
é o que nos mostra as falhas,  
erros e dificuldades pois **nos**  
**dá a oportunidade de**  
**melhorar...**

O **problema** é que normalmente  
isso dói, incomoda, causa  
desconforto.

o que está sujeito  
a feedback??

Tudo que falamos [ou fazemos, ou  
como agimos, como nos comportamos...] causa  
no outro uma visão sobre  
nós.

Vai construindo nossa  
imagem perante o outro.

Como é a troca de feedback no nosso dia a dia?

O que a falta de feedback pode causar nas relações?

Quando não comunico para o outro quem eu sou, como estou, o que penso, como gostaria que as coisas acontecessem ou qual o meu ponto de vista sobre algo...

**Preciso saber o que o outro irá FANTASIAR a respeito.**

Não comunicar **é dar ao outro a autorização** para concluir o que quiser sobre você.



SÃO  
PAULO  
TECH  
SCHOOL

# **FEEDBACK NO MUNDO DO TRABALHO**



# EXPECTATIVA



# REALIDADE





Em GERAL\* todas as empresas possuem algum tipo de processo ou pelo menos orientação para realização de feedback...

Acontece que não é possível garantir que o processo aconteça mesmo nas empresas mais estruturadas.

**POR QUÊ?**

Infelizmente conheço **MUITAS** pessoas [lideranças] **mal**  
**preparadas...**

Felizmente conheço **POUQUÍSSIMAS** pessoas **mal**  
**intencionadas.**

# TIPOS DE FEEDBACK



## FEEDBACK

ODB Consultoria e Treinamento

<b>1 Positivo</b> O objetivo é reforçar um comportamento. <i>Parabéns pela meta alcançada, percebi seu esforço e fico feliz por tê-lo na equipe.</i>	<b>3 Insignificante</b> Vago, genérico, não causa efeito positivo. <i>Você é muito bom, continue assim!</i>
<b>2 Corretivo</b> O objetivo é modificar um comportamento. <i>Sempre admiramos seu trabalho, mas o tratamento inadequado dado ao cliente expôs a imagem da empresa. Posso contar com você para que isto não mais ocorra?</i>	<b>4 Ofensivo</b> Agressivo, desrespeitoso, desmotivador. <i>Se não seguir as normas, será desligado!</i>



## Princípios para aplicação de um bom FB

**Aplicável** – Algo que possa ser modificado;

**Neutro** – Descritivo, não avaliativo;

**Oportuno** – Sempre que possível no momento do ocorrido;

**Objetivo** – Claro, focado no problema e com exemplos;

**Direto** – Sempre para a pessoa;

**Solicitado** – Sempre que possível é mais eficaz.

Mas e **quando** isso não acontecer  
no meu dia a dia?

**O QUE FAZER???**

Assumindo que FB é o retorno de tudo que  
falamos (ou fazemos, ou como agimos, como nos  
comportamos...) e que este retorno pode ou não ser  
falado, preciso estar atento às respostas dadas  
às minhas ações e sempre que possível fazer  
checagens.

**Agradeço**  
a sua atenção!



SÃO  
PAULO  
TECH  
SCHOOL