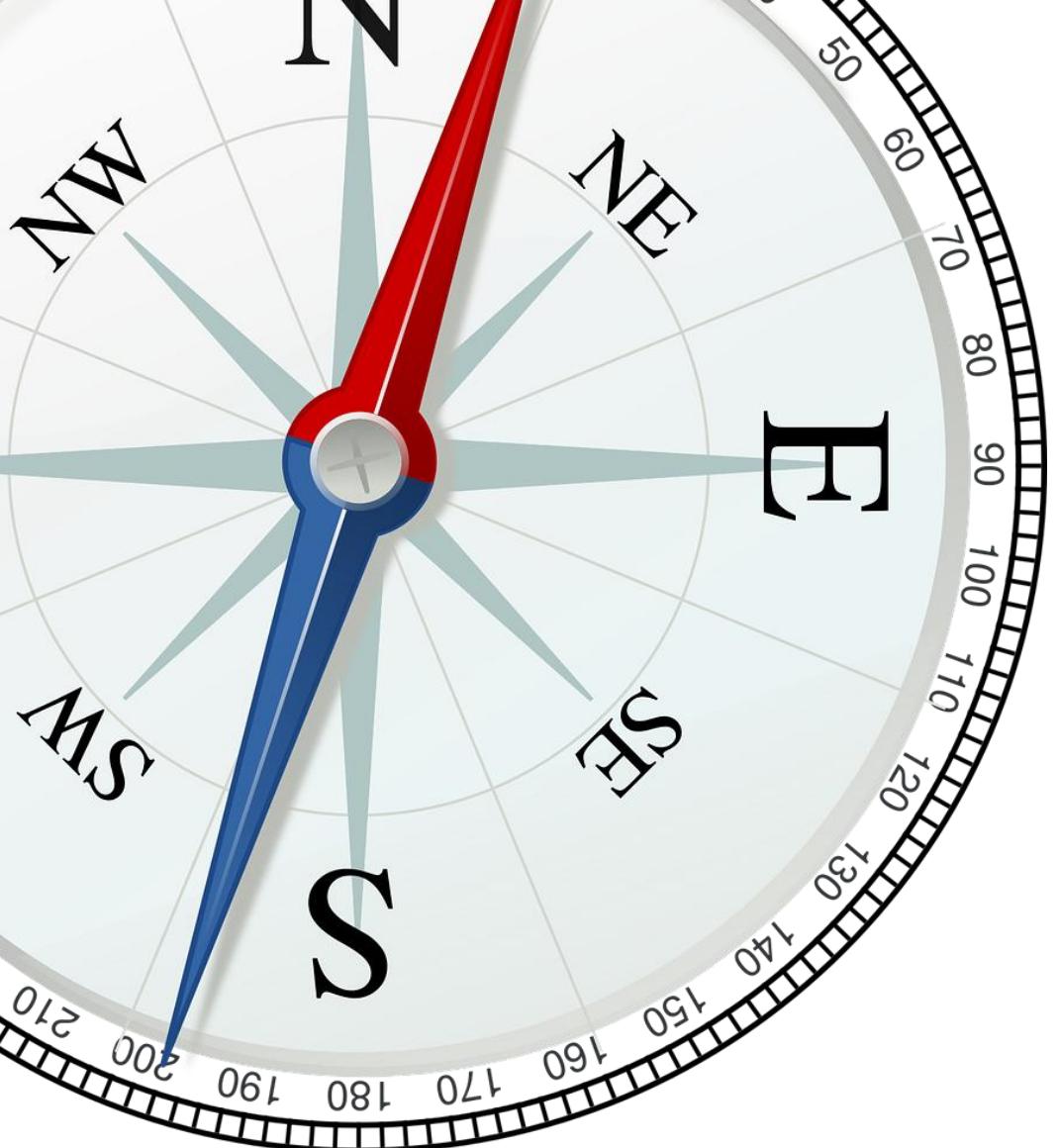


# ENCONTRO COM O SEU DESTINO

WEBINAR AS 20H  
HOJE



Universidade  
**PYTHON**



# GPS DO DESTINO



Universidade  
**PYTHON**

**MATERIAIS QUE VOU  
PRECISAR?**

**CADERNO, LAPIS  
CANETA, AGENDA**



# 100 % DE VOCE

A woman with long dark hair, wearing a grey hoodie and jeans, sits alone on a bench in a park. She is holding a green beer bottle in her right hand. Her head is buried in her hands, suggesting distress or sadness. The background shows trees with autumn foliage. The word "MEDO" is overlaid in large white letters on the right side of the image.

MEDO



**Quais são as  
suas muletas?**

**#bonspensamentos**

**#boaspalavras**

**#boasações**



# MINDSET





LET'S  
DO IT!

# 1. Quais os modelos mentais que estão me segurando e que me paralisam?

LET'S  
DO IT!

- 1. Quais os modelos mentais que estão me segurando e que me paralisam?**
- 2. Quais os novos modelos mentais que quero desenvolver para O MELHOR ANO DA MINHA VIDA?**

A yellow sticky note with the words "LET'S DO IT!" written in blue, hand-drawn style capital letters.

- 1. Quais os modelos mentais que estão me segurando e que me paralisam?**
- 2. Quais os novos modelos mentais que quero desenvolver para O MELHOR ANO DA MINHA VIDA?**
- 3. Quem são as pessoas que percebo que têm resultado e que admiro?**

LET'S  
DO IT!

## 4. Quais as diferenças dos meus modelos mentais e das pessoas que geram resultado?

LET'S  
DO IT!

**4. Quais as diferenças dos meus modelos mentais e das pessoas que geram resultado?**

**5. Como eu posso desenvolver meu modelo mental para me aproximar das pessoas que trazem resultado?**

LET'S  
DO IT!

**6. LISTE 3 AÇÕES PRÁTICAS (aplicáveis, executáveis, factíveis) que vou realizar nos próximos 15 dias que vão ajudar no desenvolvimento dessa ação. Inclua esses itens na sua agenda.**

Ação que irei fazer	O que ganho se conseguir	Data que vou fazer

**DETOX  
NA SUA  
VIDA**



**1**

Eliminar

**2**

Doar

**3**

Delegar

**4**

Terceirizar

**5**

Priorizar

# FÍSICO

1. O que eu posso eliminar, reduzir e/ ou melhorar na minha alimentação?



# FÍSICO

1. O que eu posso eliminar, reduzir e/ ou melhorar na minha alimentação?

2. Que tipo de atividade física poderia praticar?



# FÍSICO

- 1. O que eu posso eliminar, reduzir e/ ou melhorar na minha alimentação?**
- 2. Que tipo de atividade física poderia praticar?**
- 3. Faça um Detox de Roupas, isto é, pegue no mínimo 5 peças de roupa e doe.**





# EMOCIONAL

1. Quais são os medos que eu tenho? O que eu posso fazer para mudar?



# EMOCIONAL

- 1. Quais são os medos que eu tenho? O que eu posso fazer para mudar?**
- 2. Quais pessoas preciso cortar da minha vida esse ano? Quais relacionamentos precisam ser encerrados?**

# FINANCEIRO

1. Em que eu gasto dinheiro à toa?



# FINANCEIRO

1. Em que eu gasto dinheiro à toa?

2. Que tipo de investimento faço de forma errada?



# FINANCEIRO

1. Em que eu gasto dinheiro à toa?
2. Que tipo de investimento faço de forma errada?
3. O que eu estou pagando e não estou utilizando?

# **TEMPO**

**1. Quais são as coisas que estão consumindo meu tempo e que não me permitem dar o próximo passo?**





# **TEMPO**

- 1. Quais são as coisas que estão consumindo meu tempo e que não me permitem dar o próximo passo?**
- 2. Que tipo de informações posso eliminar?**



# **TEMPO**

- 3. Em que momentos devo dizer NÃO?**
  
- 4. Quais tarefas circunstanciais que faço e que não me agregam valor**



**LET'S  
DO IT!**

**Colocar em sua agenda, a ação a ser realizada de cada Detox e a data que você a realizará.**

**Exemplo: “Cancelarei minha assinatura da Revista X no dia 20/12/2019”**

# CLARIFICAR



# CLARIFICAR

É o momento que começamos a fazer o Planejamento.

Devemos definir os nossos “QUEROS”, lembrando que eles não são METAS, mas é o primeiro passo para construí-las.



# CLARIFICAR

## CAIXA DO QUERO

**Coisas que você tem hoje mas que quer diferente. É algo mais vago, genérico. Faça uma lista de COMO É HOJE e o que você QUER.**

Como é hoje

- Excesso de Atividade

Mas, eu quero assim

- Controle sobre os Sim



# CLARIFICAR

## CAIXA DA REALIDADE

**Deve contemplar o que você realmente pode fazer,  
contém as coisas possíveis.**

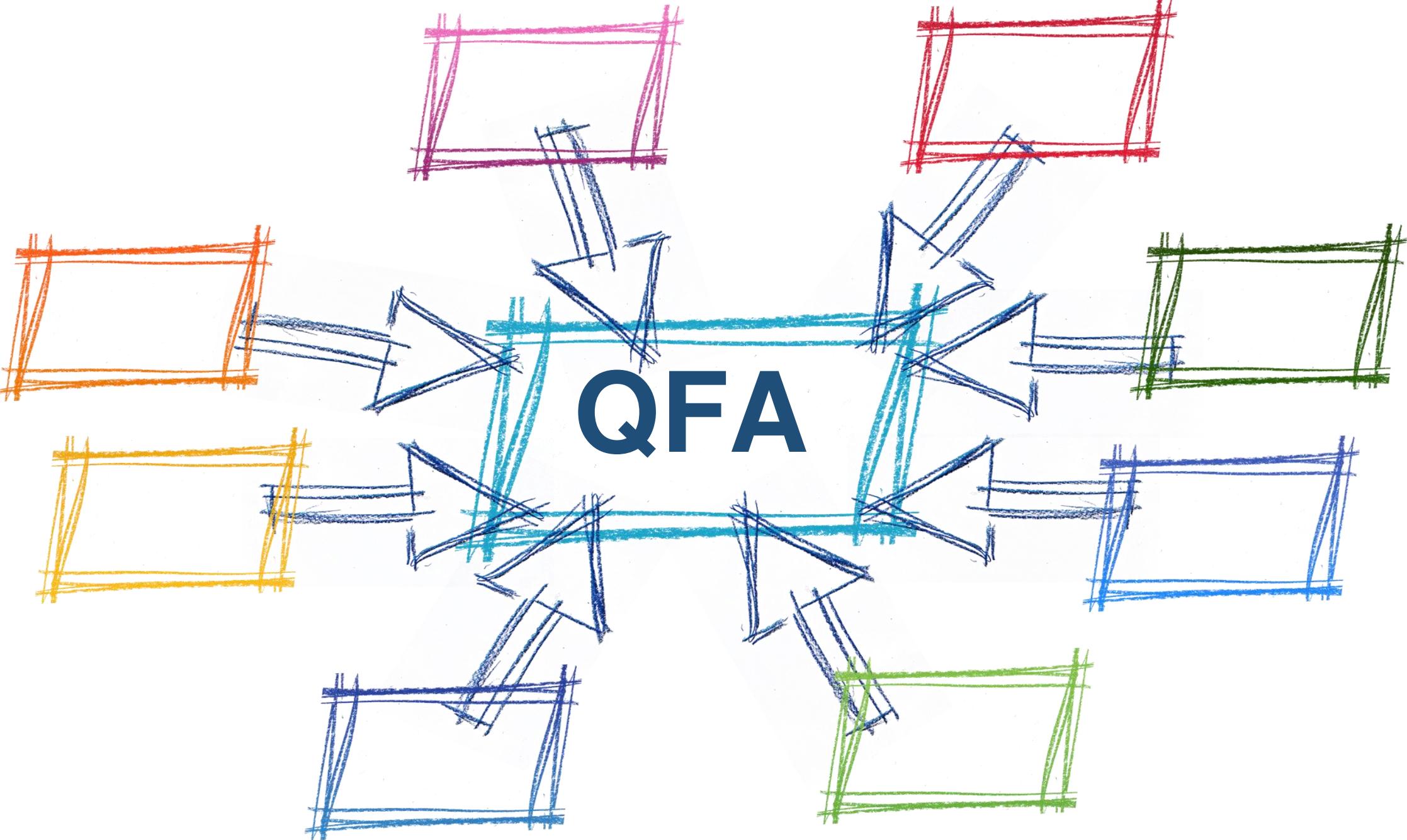
A realidade nua e crua

- Excesso de Atividade
- Rendimentos R\$ 8000,00

Mas, eu quero assim

- Controle sobre os Sim
- Rendimentos de R\$ 30000,00





**QFA**

# **QUERO FAZER ACONTECER**

**As pessoas costumam colocar muitas metas e acabam não alcançando nenhuma, pois perdem o foco ao longo do caminho.**

**Por isso, para começar, estabeleça uma Meta Principal que chamaremos de QFA.**

**O QFA é aquele que você não poderá passar o ano sem ele, que fará diferença no seu O MELHOR ANO DE TODOS.**



# QUERO FAZER ACONTECER

## 1. Relacionamentos-chave:

Quais os relacionamentos-chave mais importantes para mim?

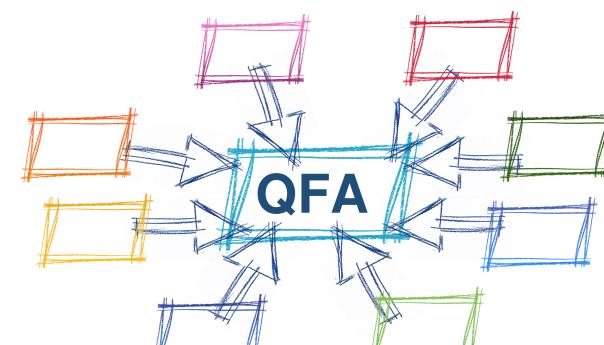
O que eles me trazem?

Esposa

Alegria, Sucesso, Paz, Carinho, Amor e Felicidade.

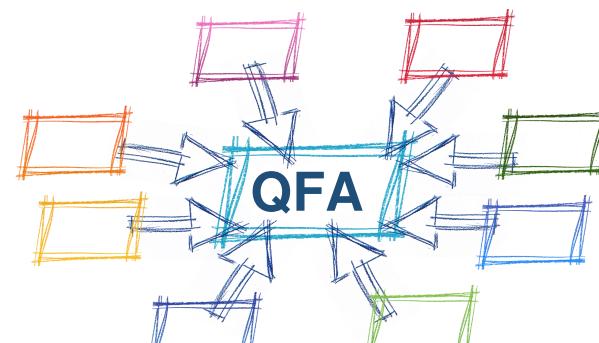
Amigo

Maturidade, sucesso econômico, novas oportunidades de negócios, conhecimento.



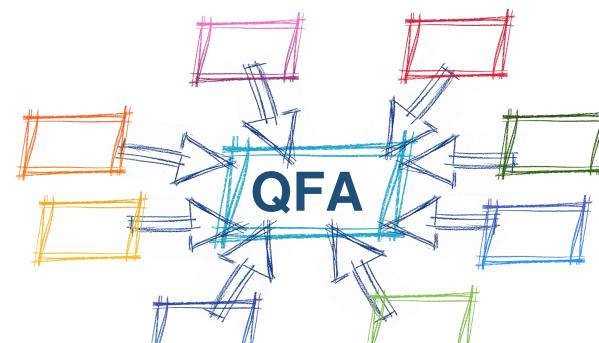
# QUERO FAZER ACONTECER

2. Quais são os valores que orientam a minha vida, que me definem?



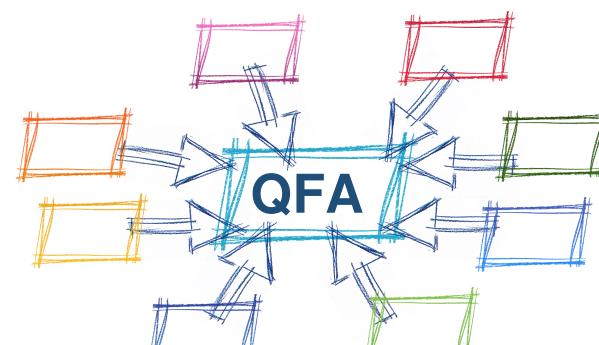
# QUERO FAZER ACONTECER

2. Quais são os valores que orientam a minha vida, que me definem?
3. O que me realiza? Quais momentos eu me senti totalmente realizado (3 ou 4)?



# **QUERO FAZER ACONTECER**

- 2. Quais são os valores que orientam a minha vida, que me definem?**
  
- 3. O que me realiza? Quais momentos eu me senti totalmente realizado (3 ou 4)?**
  
- 4. Quais os meus pontos fortes e os meus pontos fracos?**



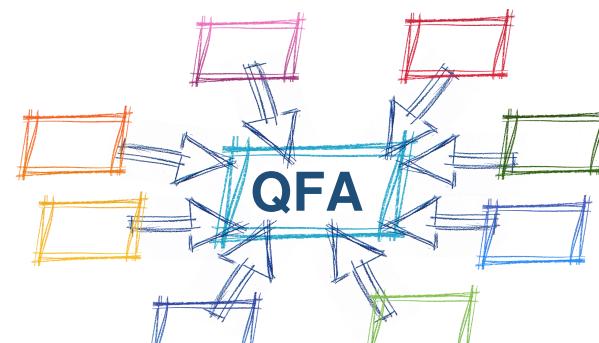
# **QUERO FAZER ACONTECER**

- 2. Quais são os valores que orientam a minha vida, que me definem?**
  
- 3. O que me realiza? Quais momentos eu me senti totalmente realizado (3 ou 4)?**
  
- 4. Quais os meus pontos fortes e os meus pontos fracos?**
  
- 5. Se pudesse, utilizando as respostas acima ~~definir o~~ que eu devo focar,o que seria?**



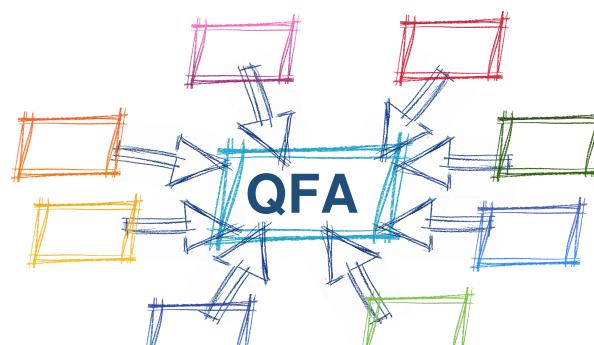
# QUERO FAZER ACONTECER

1. Qual(is) meu(s) QFA(s) do ano?



# QUERO FAZER ACONTECER

1. Qual(is) meu(s) QFA(s) do ano?
2. Qual(is) meu(s) objetivo(s) secundário(s) do ano?



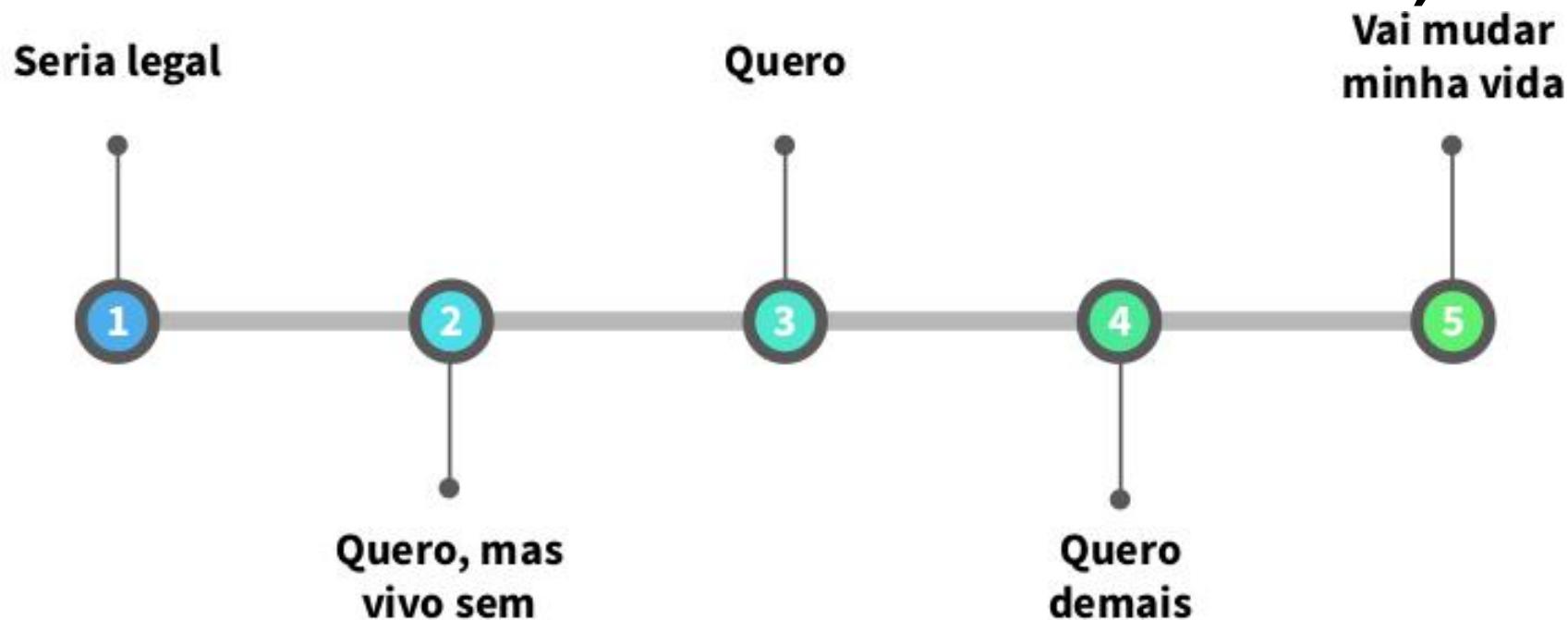
# QUERO FAZER ACONTECER

Objetivos secundários	Escala
Economizar de maneira inteligente	7
Laser com a Família	7



# QUERO FAZER ACONTECER

**Escala para escolha de Objetivo Secundário (se houver vários e você estiver em dúvida):**



**Desempate:** utilizar 2 pontos adicionais para o objetivo que trouxer EQUILÍBRIO e RESULTADO

**DICA:** Coloque uma foto do seu QFA em um porta-retrato ou como fundo do seu celular.



A yellow sticky note with the words "LET'S DO IT!" written in blue, hand-drawn style capital letters.

**Nesse momento, vamos iniciar o processo de ESCREVER suas METAS.**

**Transformar o QFA em META e para isso vamos utilizar o método SMART de Peter Drucker que vai ajudá-lo a visualizar os objetivos passo a passo.**

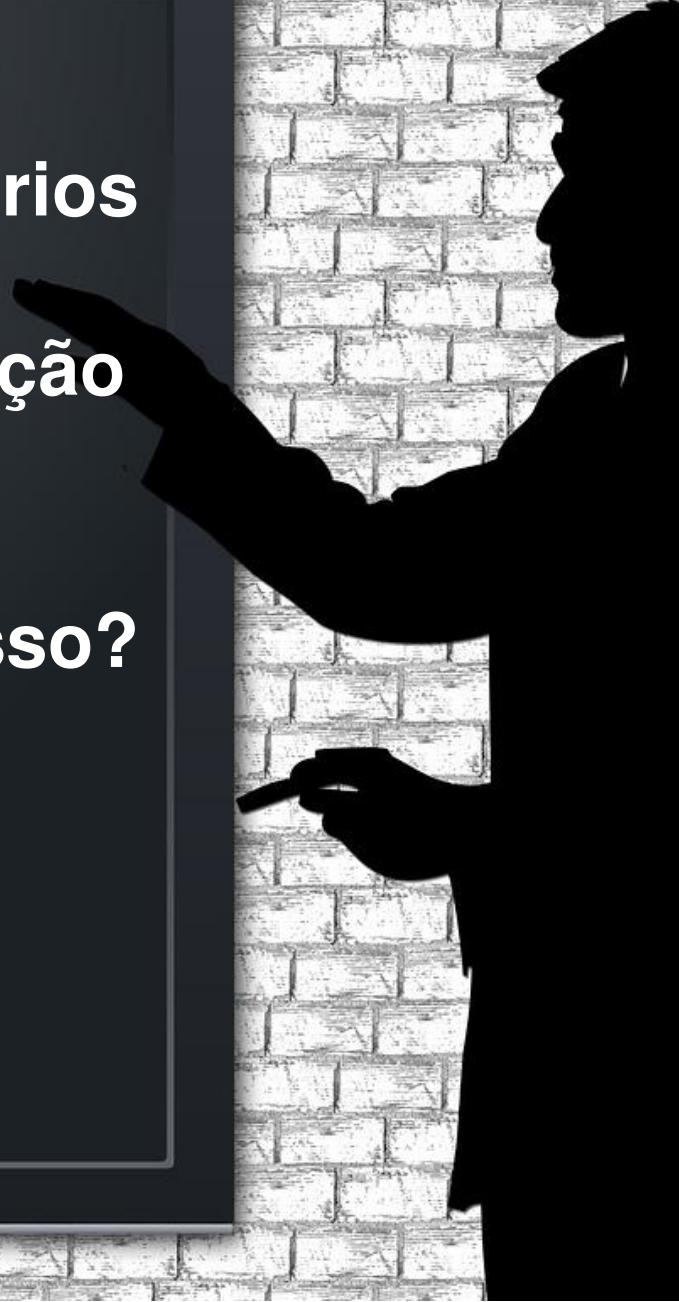
**E o que é o SMART?**

- 1. S – Específico (O que eu quero?)** – quanto mais detalhes melhor, é como se fosse uma foto do que você quer.
- 2. M – Mensurável (Quanto custa? Qual o índice que preciso atingir? Quantos dias?)** – dê um número que demonstre o atingimento da meta. Utilize indicadores para verificar o progresso de sua meta (medida inicial, medida alvo e medida atual).



**3. A – Alcançável (Como eu alcanço minha meta?)** – Estabeleça todos os passos necessários para alcançar a meta. Se a tarefa for grande demais, divida em pequenas tarefas com duração de 15 a 30 minutos.

**4. R – Relevante (Por que eu quero tanto isso? O que essa meta trará para mim?)** – aqui se demonstra sua paixão visceral.



5. T – Temporal (Quando eu gostaria de atingir essa meta?) – colocar pelo menos o mês e o ano. Pode ser uma data comemorativa.



LET'S  
DO IT!

## Transforme seu QFA em uma META SMART:

<p>Os detalhes da minha meta são: Fechar novos negócios com parceiros que de fato tragam novos negócios e que melhorem minha condição de negócio.</p>	<p>A foto que a representa é:</p> 	<p>Eu quero muito isso porque: Eu quero isso pois com isso posso aproveitar para dar tranquilidade econômica para minha família, e gerar novas oportunidades.</p>
<p>Vou atingir essa meta em: <u>31 / 08 / 2017</u></p>	<p>O número que preciso atingir é: 1. <u>R\$ 700.000,00</u> 2. _____ 3. _____</p>	<p>Hoje tenho/ estou em: 1. <u>R\$ 1.000,00</u> 2. _____ 3. _____</p>

## Atividade:

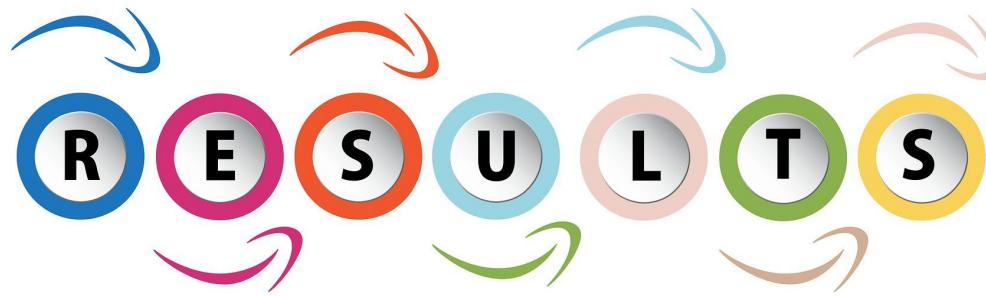
LET'S  
DO IT!

Utilizando o que você determinou no módulo anterior, estabeleça seu plano de ação com:

- 1. Atividades** – todas as tarefas que deverão ser executadas (no mínimo 15)
- 2. Data** – data que você fará a tarefa
- 3. Responsável** – você ou a pessoa para quem você delegou a tarefa
- 4. Duração** – coloque o tempo necessário para executar a tarefa (lembrando que se for grande demais, você corre o risco de não fazê-la, por isso, divida em tarefas menores)
- 5. DICA** – Coloque como atividade uma revisão do plano de ação para fazer 1 ou 2 vezes por mês

LET'S  
DO IT!

Atividade	Data	Responsável	Duração



## FAZENDO ACONTECER

Agora é hora de agir, de buscar os resultados, por isso vão algumas dicas:

1. Escolha uma ferramenta para lançar suas tarefas
2. Lance suas tarefas na ferramenta
3. Utilizar a ferramenta todos os dias
4. Combine com seu BFF para te “cutucar” a cada 15 dias para que você conte seu resultado
5. Tenha um lembrete visual de sua meta: uma foto ou fundo de celular

A yellow sticky note with the words "LET'S DO IT!" written in blue, hand-drawn style capital letters.

## ATIVIDADE:

1. Você já escreveu suas metas SMART no módulo passado, lance todas as tarefas em uma ferramenta.
2. No momento que suas tarefas forem concluídas, descreva seus resultados, erros, acertos e ajustes que você deverá fazer.

Resultados	Erros	Acertos	Ajustes

É muito importante você classificar suas atividades para entender como você está utilizando seu tempo.



## **IMPORTANTE**

Atividades importantes têm prazo  
São pessoais, com importância para você  
Proporcionam prazer na sua execução  
Trazem algum tipo de resultado

É muito importante você classificar suas atividades para entender como você está utilizando seu tempo.



## URGENTE

Precisam ser executadas imediatamente  
Geram estresse  
Em geral são imprevistos  
Trazem problemas se não executadas

É muito importante você classificar suas atividades para entender como você está utilizando seu tempo.



## CIRCUNSTANCIAL

- Podem ser urgentes OU importantes aos outros
- Excessos, perdas de tempo desnecessários
- Estão contra sua plena vontade
- Não geram resultados e trazem insatisfação, angústia, decepção



**Liste suas atividades mais  
frequentes que considere  
IMPORTANTE:**

# Liste suas atividades mais frequentes que considere URGENTE:



Atividade	Motivo de virar Urgente	Solução

**Liste atividades CIRCUNSTANCIAIS mais frequentes, escreva o motivo disso acontecer (não saber dizer NÃO, medo de magoar as pessoas etc.) e pense em uma ação para eliminá-la ou reduzir a frequência:**



Atividade

Por que faço?

Solução

# **ATTENTION**

Ao entender como você utiliza seu tempo, está na hora de agir para que você foque nas atividades **IMPORTANTES** de sua vida.

AGORA VOCÊ  
JÁ SABE POR  
ONDE  
COMEÇAR.

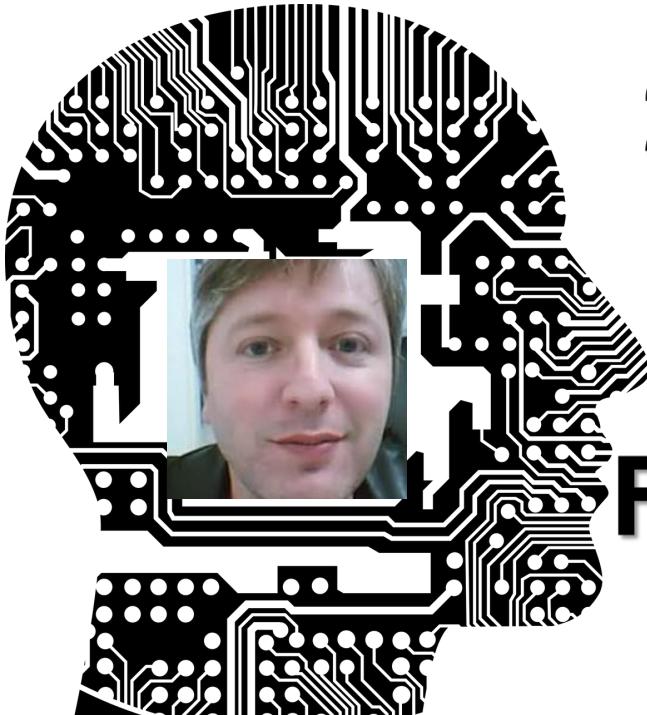


# O VOÔ DA ÁGUIA



# Allan Piter Pressi

**Professor, Pai, Empreendedor,  
25 anos atuando com tecnologia.  
Apaixonado pelo que eu faço.**



**Fundador da Universidade Python**

**allan@universidadepython.com.br  
(11)97041-9911**