

©conquer.plus +

+

+

+



+

+

+

+

Produtividade & Gestão do tempo



JORNADA DO CURSO

01 Alta performance

02 Priorização

03 Definição de objetivos
e planejamento

04 Foco

05 Hábito e disciplina

06 Procrastinação

07 Organização

08 Equilíbrio entre vida
pessoal e profissional





Missão da aula

Dar o primeiro passo na construção de uma vida de alta performance, criando um sistema confiável de organização pessoal.



**O que essa galera f*d@
tem em comum?**

24 HORAS
em um dia!



mão na massa

Diagnóstico de Produtividade

Responda ao diagnóstico e analise como andam seus 5 pilares da produtividade:

- Definição de objetivos
- Organização e priorização
- Gestão da procrastinação
- Gestão de interrupções
- Hábitos e disciplina





BIO

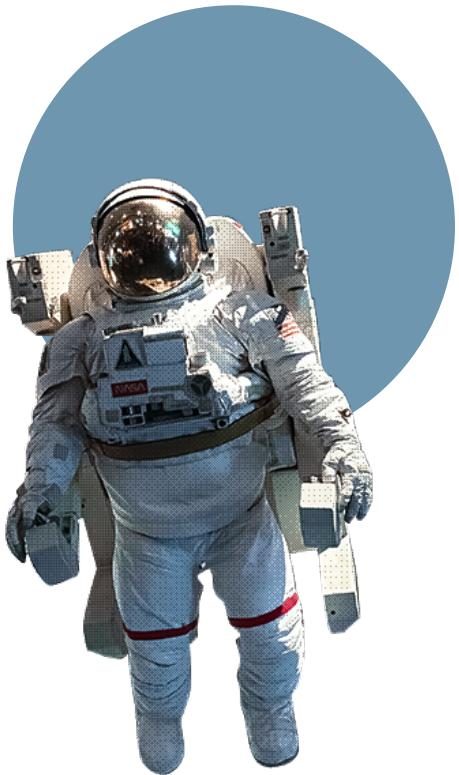
energia física

fontes

- alimentação
- sono
- exercícios

perdas

- compulsões
- víctus
- doenças



PSICO

energia mental

fontes

- estudos
- segurança
- estabilidade financeira

perdas

- futilidade
- estresse/ansiedade
- medo

SOCIAL

energia emocional

fontes

- família
- amigos
- lazer

perdas

- isolamento
- sentimentos de rejeição
- relações tóxicas

Está tudo bem?

Sim...





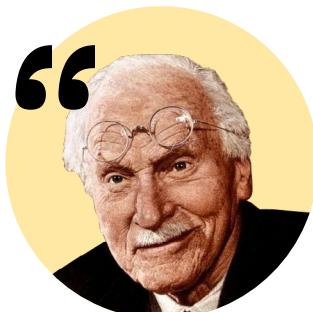
As principais resoluções de ano novo para 2019

O que as pessoas dos Estados Unidos estão desejando para 2019



n=2.000
source:inc

Pesquisa feita com 2000 americanos sobre metas de ano novo – todas estão relacionadas a Bio-Psico-Social. Provocar o aluno do tipo 'Se fosse fácil, todo mundo conseguiria, né?'



Até você se tornar **consciente**, o inconsciente irá dirigir sua vida e você vai chamá-lo de destino."

Carl Jung

Passamos boa parte das nossas vidas vivendo no piloto automático! Se quisermos mudar, o primeiro passo é termos uma visão clara de como estamos em cada um destes 3 pilares da nossa vida.



Diagnóstico de bem-estar

Bio:

	Discordo	Concordo
Me alimento majoritariamente de produtos naturais, saudáveis e não industrializados. Não consumo muito açúcar ou gordura.	0 pontos	10 pontos
Não tenho nenhum vício que me prejudique (álcool, cigarro, drogas, jogos, pornografia etc).	0 pontos	10 pontos
Bebo pelo menos 3 litros de água todos os dias.	0 pontos	10 pontos
Tenho boas noites de sono e horários consistentes de ir dormir e acordar.	0 pontos	10 pontos
Sou fisicamente ativo e pratico exercício físico com regularidade.	0 pontos	10 pontos

Psico:

Total: _____

Leio regularmente e mantendo minha mente ativa com informações de qualidade.	0 pontos	10 pontos
Estudo de forma contínua sobre minha área de atuação: notícias, melhores práticas, livros etc.	0 pontos	10 pontos
Minhas finanças são estáveis e, para mim, não são um motivo de preocupação atualmente.	0 pontos	10 pontos
Não gasto muito tempo com celular, televisão ou redes sociais.	0 pontos	10 pontos
Sinto-me mentalmente saudável e meus níveis de estresse são controlados.	0 pontos	10 pontos

Social:

Total: _____

Passo uma quantidade de tempo adequada com minha família.	0 pontos	10 pontos
Tenho amigos próximos e me encontro com eles com regularidade.	0 pontos	10 pontos
Participo regularmente de um grupo social (religião, curso, esporte etc).	0 pontos	10 pontos
Meu relacionamento amoroso é saudável e estável (*se não está num relacionamento, considere padrões anteriores).	0 pontos	10 pontos

Total: _____



mão na massa

Diagnóstico Bio-Psico-Social

- Acesse o diagnóstico e marque se Concorda ou Discorda com cada uma das afirmações sobre os pilares Bio-Psico-Social.
 - Seja 100% sincero(a) sobre como é sua vida **hoje!**
-



A cada dois dias geramos um volume de dados equivalente ao que criamos do início da civilização até 2003."

Eric Schmidt

Tarefas x Compromissos

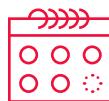
Para falar de coleta é importante saber diferenciar tarefas e compromissos! Você sabe a diferença?

Tarefas são coisas SUAS – você tem que fazer, não importa o lugar, o horário ou o meio, por exemplo: ir ao mercado, desempenhar uma atividade no trabalho, limpar a casa etc.

Já compromissos têm data e hora marcadas, e geralmente envolvem outras pessoas, como consultas médicas, reuniões e eventos.



lista de tarefas



calendário

Um ponto super importante!

- Você precisa de um lugar adequado para cada coisa!
- Tarefas devem ir para uma **lista de tarefas** – que pode ser um aplicativo específico para isso ou simplesmente um caderno ou bloco de notas do celular.
- Já os compromissos devem ir para um **calendário** – seja ele físico ou digital!
- Cada um no seu quadrado!

Tipo de ferramentas

tarefas e notas avulsas



 todoist



Microsoft To-Do

compromissos



**O que não é visto não é lembrado e
o que não é lembrado não é feito.
Colete 24/7.**



Coletar o que e de onde

- “Fazer...”
- “Decidir/avisar...”
- “Falar com...”
- “Pedir X para Fulano...”
- “Enviar X para Fulano...”
- “Verificar o andamento de...”
- Notas de reuniões
- Ideias/vontades

Tudo o que
você não **pode**
ou não **quer**
esquecer!

- Coisas para comprar
- Coisas para devolver
- Coisas para consertar
- Contas para pagar
- Médicos/exames para agendar
- Lugares/experiências para
conhecer
- Atividades relacionadas à família
- Atividades relacionadas à saúde

pulo do gato

Lei dos 2 minutos: Se uma tarefa leva menos de 2 minutos para ser realizada, não a colete, e execute-a na hora!

Assim, você já ganha agilidade, evita a procrastinação e não fica enchendo sua lista com milhares de tarefinhas pequenas para fazer depois.



mão na massa

Passando o pente fino

- Revise seus e-mails, Whatsapp, conversas, olhe em volta, leia as sugestões abaixo e colete a maior quantidade de tarefas/ compromissos que conseguir.
- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">• “Fazer...”• “Decidir/avisar...”• “Falar com...”• “Pedir X para Fulano...”• “Enviar X para Fulano...”• “Verificar o andamento de...”• Notas de reuniões• Ideias/vontades | <ul style="list-style-type: none">• Coisas para comprar• Coisas para devolver• Coisas para consertar• Contas para pagar• Médicos/exames para agendar• Lugares/experiências para conhecer• Atividades relacionadas à família• Atividades relacionadas à saúde |
|--|---|



Dicas de coleta

Comece SEMPRE com verbo!

- ~~Livro~~ > Comprar livro XYZ

Colete detalhes e nomes! Pode ser que você esqueça depois

- ~~Ver hotel~~ > Falar com João sobre opções de hotel em Ubatuba para o feriado do dia das crianças
- Executou? Colete o próximo passo na hora!
- Pesquisar academias perto de casa > Fazer matrícula na academia XYZ

Pedidos e acompanhamento

- Pedir o material do projeto para a Maria até sexta > Verificar na quarta se a Maria conseguiu o material do projeto
- Enviar proposta para o João > Receber amanhã resposta do João sobre a proposta que enviei

mão na massa

Melhorando suas coletas

- Volte na lista de tarefas que você coletou e reescreva, adicionando detalhes, conforme as dicas de coleta!

- “Então, temos que fazer X, Y e Z.”
- “Pode deixar que assim que terminar te retorno.”
- “Vamos marcar, qualquer coisa a gente se fala.”

NUNCA MAIS!

Quem, quando e onde?

Colete na hora!



**O que não é visto não é lembrado,
e o que não é lembrado não é feito.**

Colete 24/7.

**Faça o que
tem que ser
feito até que
possa fazer
o que quiser.**



Faça **com eficiência e agilidade** o que precisa ser feito para que sobre tempo para fazer o que quiser.





Anotações