



*Gestão do Tempo e Produtividade Profissional*



## ***Módulo 2***

### **Gestão do Tempo e Planejamento Pessoal**

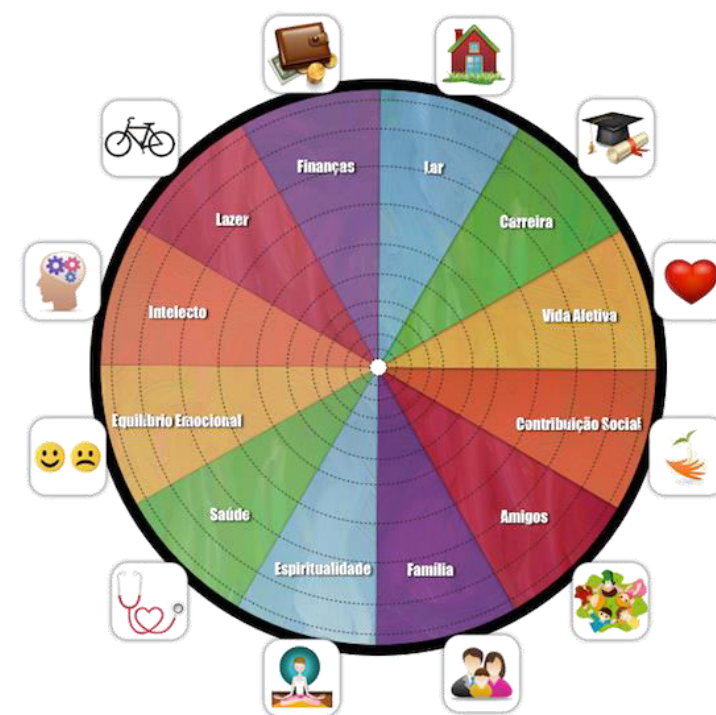
- ❑ ***Lição 1: A importância do Autoconhecimento***
- ❑ *Tarefa Prática: Roda da Vida*
- ❑ *Lição 2: O passo a passo do planejamento pessoal*
- ❑ *Lição 3: Crie novos hábitos*
- ❑ *Lição 4: Superando a procrastinação*



## ⚡ *Antes de tudo, você precisa do AUTOCONHECIMENTO*

Não tem como executar uma gestão do tempo eficiente se não houver um equilíbrio.

É importante conhecer cada uma das **áreas da sua vida** e como elas estão sendo priorizadas na sua gestão do tempo, para então você poder **traçar um plano de ação para a melhoria desses pontos.**



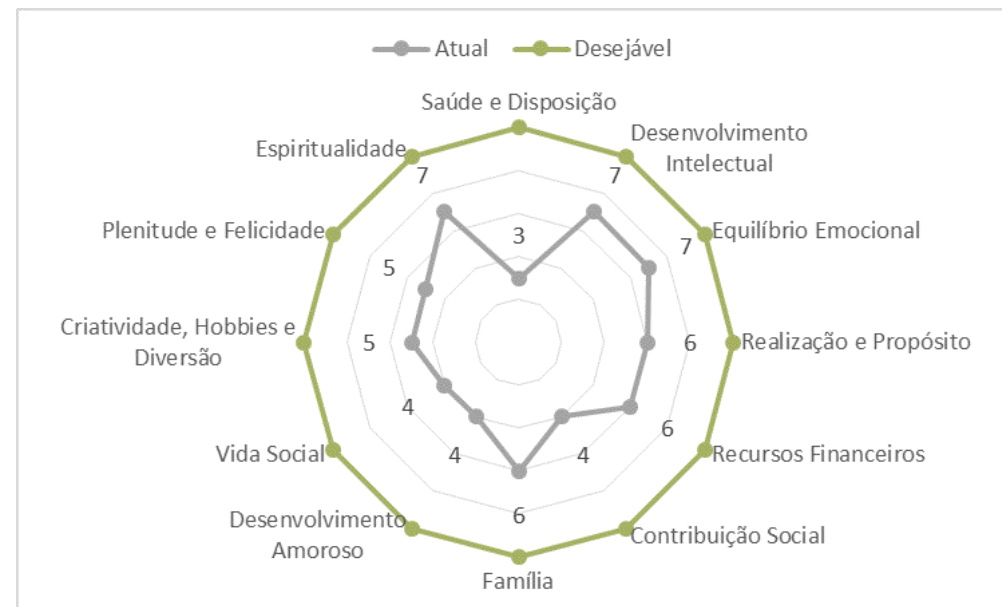
## ⌘ ***Roda da Vida***

Um das forma de fazer isso é utilizando uma ferramenta denominada **Roda da Vida**. Ela é normalmente utilizada no coach, mas tem grande valor para sua gestão do tempo.

A Roda da Vida é uma ferramenta em que você deve atribuir uma **nota de 1 a 10** para cada um dos itens e analisar onde estão sua maiores demandas por melhoria.

## ❖ Roda da Vida

Roda da Vida		Atual	Desejável
Pessoal	Saúde e Disposição	3	10
	Desenvolvimento Intelectual	7	10
	Equilíbrio Emocional	7	10
Profissional	Realização e Propósito	6	10
	Recursos Financeiros	6	10
	Contribuição Social	4	10
Relacionamentos	Família	6	10
	Desenvolvimento Amoroso	4	10
	Vida Social	4	10
Qualidade de Vida	Criatividade, Hobbies e Diversão	5	10
	Plenitude e Felicidade	5	10
	Espiritualidade	7	10





## ***Módulo 2***

### **Gestão do Tempo e Planejamento Pessoal**

- ❑ *Lição 1: A importância do Autoconhecimento*
- ❑ ***Tarefa Prática: Roda da Vida***
- ❑ *Lição 2: O passo a passo do planejamento pessoal*
- ❑ *Lição 3: Crie novos hábitos*
- ❑ *Lição 4: Superando a procrastinação*

## ⚡ **Teste – Roda da Vida**



Agora você poderá colocar em prática e montar sua própria Roda da Vida.

Analise com atenção seus resultados, reflita sobre suas ações e trace planos para melhorar cada uma das áreas de sua vida.



## ***Módulo 2***

### **Gestão do Tempo e Planejamento Pessoal**

- ❑ *Lição 1: A importância do Autoconhecimento*
- ❑ *Tarefa Prática: Roda da Vida*
- ❑ ***Lição 2: O passo a passo do planejamento pessoal***
- ❑ *Lição 3: Crie novos hábitos*
- ❑ *Lição 4: Superando a procrastinação*



## ❖ ***Passo 1: Pense a longo prazo***

Onde eu quero estar daqui a 15 anos?

Reflita sobre o que gosta de fazer? Seus valores e perspectivas pessoais e profissionais.



***"Sonhe grande, comece pequeno, cresça rápido"***

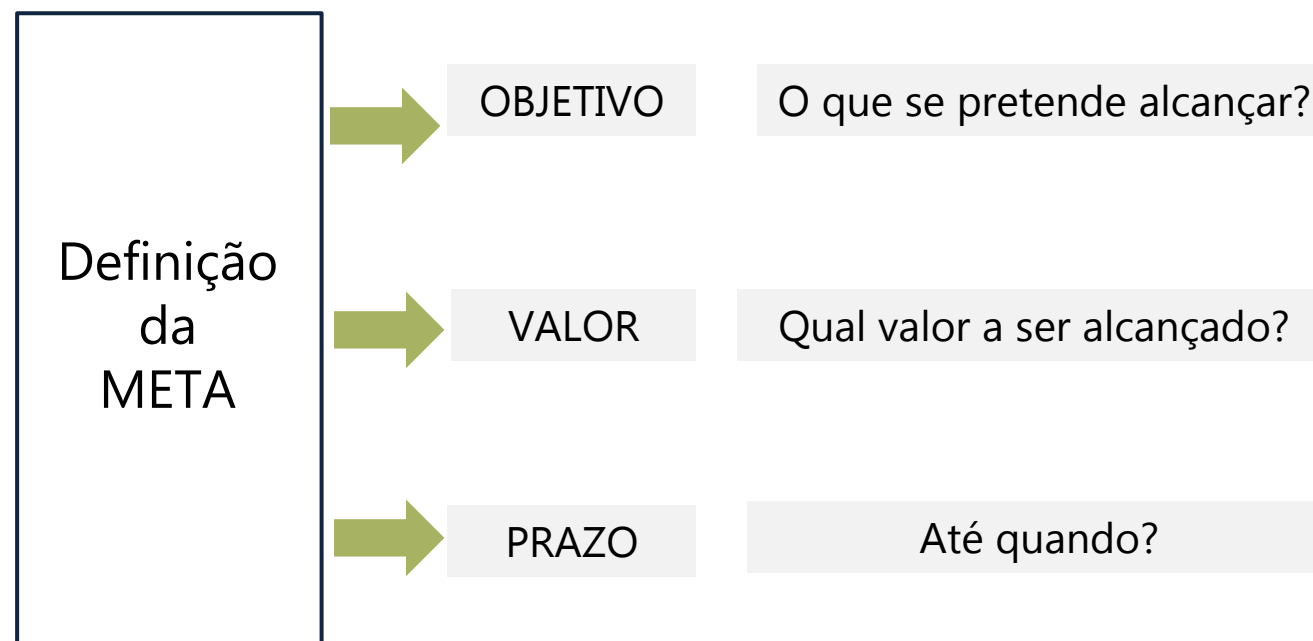
## ⌘ ***Passo 2: Desdobre em planos de médio prazo***

O que eu preciso fazer nos meus próximos 3 ou 5 anos para chegar ao meu objetivo de longo prazo?

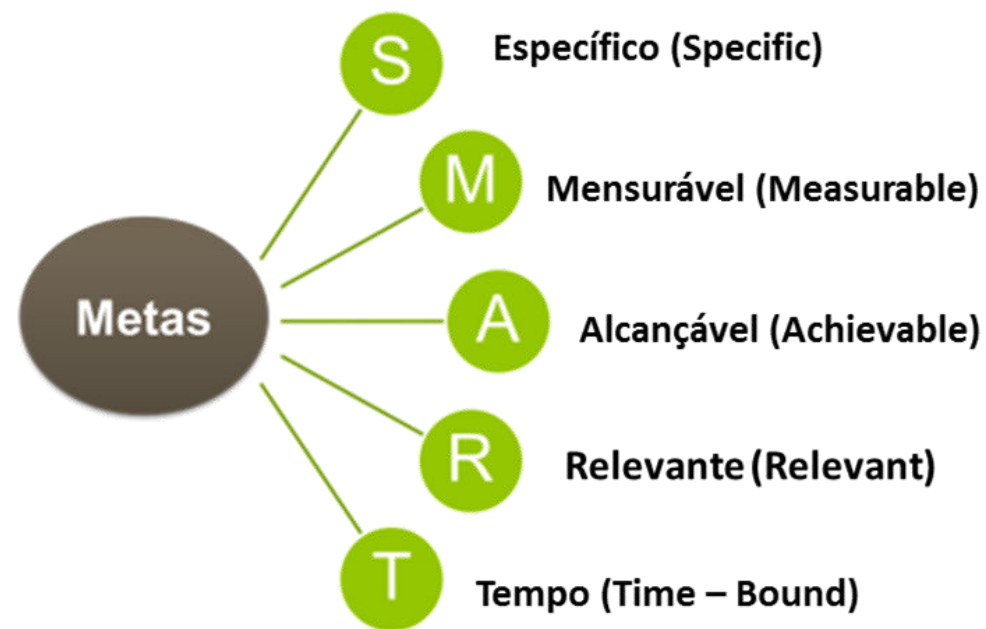


## ❖ ***Passo 3: Estabeleça seus Objetivos Anuais***

Seus objetivos anuais devem lhe ajudar a alcançar metas de médio prazo (3 anos), que por consequência sustentam o pensamento de longo prazo.



## ❖ *Passo 3: Estabeleça seus Objetivos Anuais*



Metas são pautadas em **resultados**, o que é diferente de **tarefas** ou **atividades corriqueiras**.



## ❖ **Passo 4: Defina suas ações**

Planejamento sem ação não  
gera resultado!

O Q U E	Objetivo		Evidência <i>(Qual a evidência de que você conseguiu?)</i>
P O R Q U E	Motivadores <i>(O que você ganha com isto?)</i>	Sabotadores <i>(O que você/outros perdem com isto? O que fazer para minimizar estes efeitos?)</i>	Valores <i>(Por que é importante? Qual a relevância?)</i>
C O M O	Estratégias <i>(Quais as formas para conseguir?)</i>	Ações <i>(Quais são os passos?)</i>	Recursos <i>(Do que você vai precisar?)</i>
		Primeiro Passo:	
		Comprometimento:	

## ❖ ***Passo 5: Monte uma Rotina de controle Semanal***

Com seu plano de ação definidos, monte um rotina semanal com as atividades que você deve fazer para atingir seus objetivos e bater suas metas.

## ***Passo 6: Defina Controles Diários***

Defina também seus controles diários, são eles que irão garantir que as atividades programadas sejam feitas.

## ❖ ***Exemplo de Plano Pessoal***

### **Meta Anual**

Reduzir 10Kg até o final do ano.

### **Controles mensais:**

-Peso: emagrecer 0,833 Kg por mês;

### **Plano de Ações:**

- Preciso marcar um nutricionista.
- Reduzir doces;
- Fazer caminhada/Ir a academia.



## ❖ ***Exemplo de Plano Pessoal***

### **Meta Anual**

Subir em um vulcão no Chile até o final do ano.

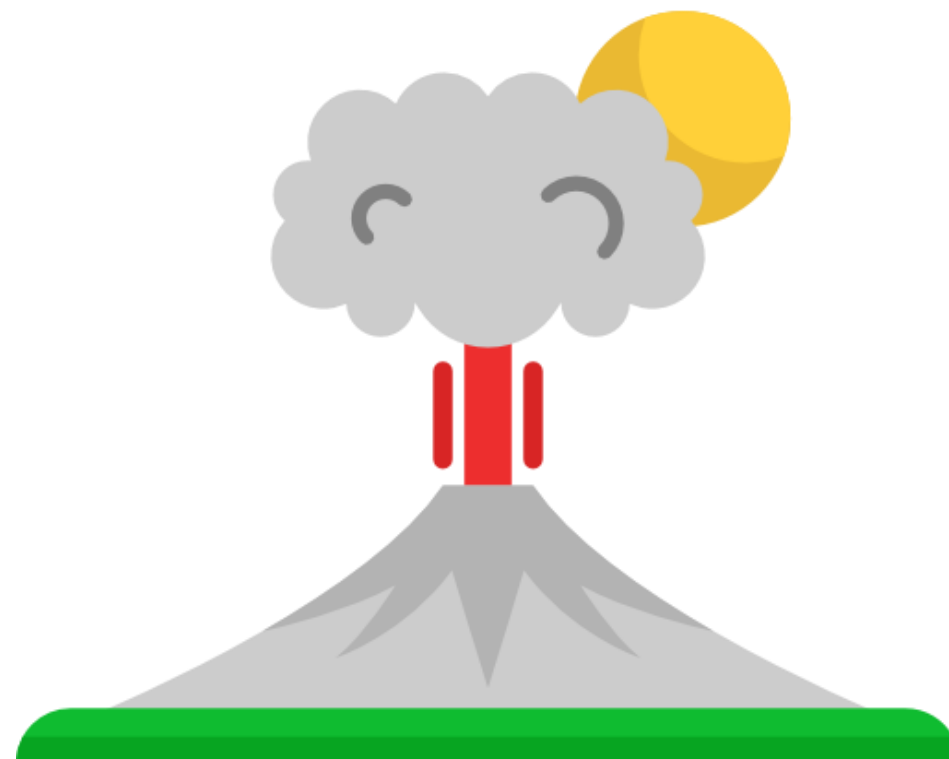
- Preciso de R\$ 7000,00;

### **Controles mensais**

- Poupança: preciso juntar R\$ 585,00 por mês.

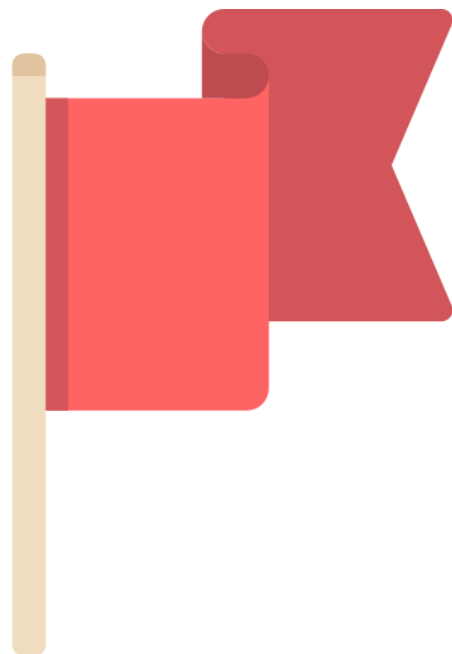
### **Plano de Ação**

- Economizar R\$ 19,45 por dia;
- Planejar minhas férias;
- Pesquisar e comprar a passagem;
- Planejar roteiro.





## ⚡ *Atenção na Disciplina com as ações!*



Seja **EFICAZ**: cumpra com suas atividades, realize o que você se propôs a fazer;

Seja **EFICIENTE**: faça bem feito utilizando produtivamente seus recursos.

***O compromisso é seu, com você mesmo!***

## ⌘ *Agora é com você!*

Onde eu quero estar daqui a 15 anos?

--

O que eu preciso fazer a médio prazo (3 a 5 anos)?

--

Quais serão minhas metas anuais?




Meu plano de ação




## ***Módulo 2***

### **Gestão do Tempo e Planejamento Pessoal**

- ❑ *Lição 1: A importância do Autoconhecimento*
- ❑ *Tarefa Prática: Roda da Vida*
- ❑ *Lição 2: O passo a passo do planejamento pessoal*
- ❑ ***Lição 3: Crie novos hábitos***
- ❑ *Lição 4: Superando a procrastinação*



*"Nós somos o que fazemos repetidamente.  
A excelência, portanto, não é um ato, mas um hábito."*

(Aristóteles)



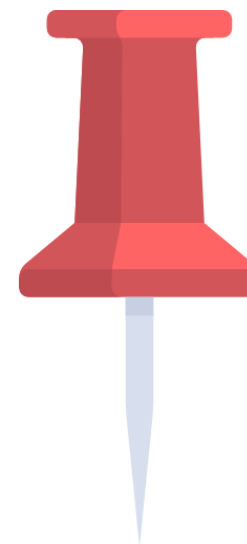
## ❖ *Criando novos hábitos*



## ⌘ ***Escolha um gatilho***

Deve ser algo que possuímos controle, podendo ser:

- ❑ Vinculado ao tempo: um horário específico;
- ❑ Vinculado a hábitos já existentes: depois que ler todos meus e-mails, depois do almoço, quando eu chegar em casa.



## ❖ ***A recompensa***

Pelo menos no início, sua recompensa estará vinculada ao sentimento de satisfação, de dever cumprido. Recompensas externas virão posteriormente, com o reconhecimento e admiração das pessoas e até incentivos financeiros.

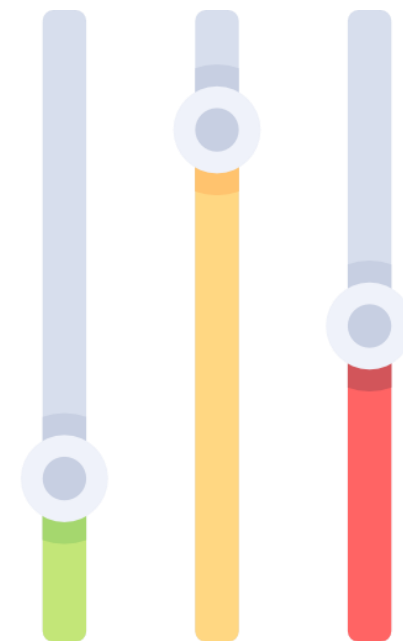
### ***Comece do pequeno***

Busque iniciar com pequenos comportamentos, assim a resistência inicial para criar um hábito será menor.

## ⚡ ***Faça testes de ajustes***

Faça alguns testes no ciclo entre gatilho e recompensa. Caso note que algo não está tendo sucesso, não tenha medo de fazer ajustes.

**Faça alterações até  
chegar no hábito que  
você tanto deseja!**







## ***Módulo 2***

### **Gestão do Tempo e Planejamento Pessoal**

- ❑ ***Lição 1: A importância do Autoconhecimento***
- ❑ *Tarefa Prática: Roda da Vida*
- ❑ *Lição 2: O passo a passo do planejamento pessoal*
- ❑ *Lição 3: Crie novos hábitos*
- ❑ ***Lição 4: Superando a procrastinação***

## ❖ **Procrastinação – “A arte de deixar para amanhã”**

Como ela pode afetar sua vida?

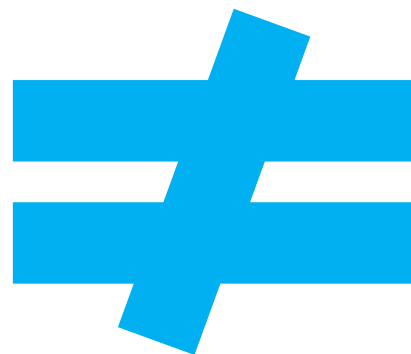
- ❑ Estresse;
- ❑ Sensação de culpa;
- ❑ Perda de produtividade;
- ❑ Vergonha perante aos outros, por não cumprir com suas responsabilidades e compromissos.



## ⚡ *Adiar x Procrastinar*

Você pode **adiar** um projeto ou uma tarefa porque está muito sobrecarregado desde que:

- ❑ Ela não faça parte de suas prioridades;
- ❑ Possa cumpri-la mais tarde sem correr riscos.



Procrastinar é quando você adia algo que poderia ter sido **feito no momento**, evitando cumprir com o que você deveria ter feito.

## ⌘ ***Por que as pessoas procrastinam?***



Excesso de confiança



Dificuldade ou medo  
de falhar



Falta de Motivação



Perfeccionismo



Preguiça

## ⚡ ***Como evitar a procrastinação e se tornar mais efetivo?***

- ❑ Identifique as razões do adiamento, assim você não terá dificuldade em encontrar uma solução;
- ❑ Tenha metas e objetivos;
- ❑ Divida as tarefas complexas em partes, isso facilitará a execução dos trabalhos;
- ❑ Elabore um planejamento e um cronograma de atividades para cada tarefa;
- ❑ Antes de iniciar uma nova atividade, procure concluir a atual.

## ❖ **Reflita**



Quais atividades ou em quais situações você costuma procrastinar?

Qual o motivo da procrastinação?





*Consolidando o Conhecimento*





## ***Módulo 2***

### **Gestão do Tempo e Planejamento Pessoal**

- ❑ ***Lição 1: A importância do Autoconhecimento***
- ❑ *Tarefa Prática: Roda da Vida*
- ❑ *Lição 2: O passo a passo do planejamento pessoal*
- ❑ *Lição 3: Crie novos hábitos*
- ❑ *Lição 4: Superando a procrastinação*