



Capacitações completas para um mercado competitivo

Pensamento Crítico e Analítico

Decisões Inconscientes

Módulo 4

Módulo 04

Decisões Inconscientes

- ✓ Lição 1: Objetivos deste módulo
- ✓ Lição 2: O poder da rotina certa
- ✓ Lição 3: Reformule seus gatilhos
- ✓ Lição 4: Crie novos comportamentos
- ✓ Lição 5: Faça o mais difícil primeiro
- ✓ Lição 6: Como gerenciar melhor sua rotina?
- ✓ Lição 7: Como aumentar sua produtividade?
- ✓ Lição 8: 5 passos para praticar o que você aprendeu
- ✓ Lição 9: Consolidando o conhecimento



Módulo 04

Decisões Inconscientes

- ✓ **Lição 1: Objetivos deste módulo**
- ✓ Lição 2: O poder da rotina certa
- ✓ Lição 3: Reformule seus gatilhos
- ✓ Lição 4: Crie novos comportamentos
- ✓ Lição 5: Faça o mais difícil primeiro
- ✓ Lição 6: Como gerenciar melhor sua rotina?
- ✓ Lição 7: Como aumentar sua produtividade?
- ✓ Lição 8: 5 passos para praticar o que você aprendeu
- ✓ Lição 9: Consolidando o conhecimento



🗄️ Objetivos deste Módulo

Entenda

Objetivo:

Nesse módulo, te mostraremos que o **pensamento inconsciente** está associado aos **hábitos**. Por isso, explicaremos a você a **estrutura** desses **hábitos**, bem como outros aspectos, para que você perceba como isso influencia na sua vida e como você pode melhorá-los.

Perguntas de orientação:

- O que são decisões inconscientes?
- Como os hábitos são formados?
- Como criar novos comportamentos?
- Como ser mais produtivo quando se tem várias tarefas diferentes?

Módulo 04

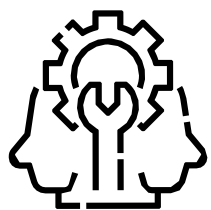
Decisões Inconscientes

- ✓ Lição 1: Objetivos deste módulo
- ✓ **Lição 2: O poder da rotina certa**
- ✓ Lição 3: Reformule seus gatilhos
- ✓ Lição 4: Crie novos comportamentos
- ✓ Lição 5: Faça o mais difícil primeiro
- ✓ Lição 6: Como gerenciar melhor sua rotina?
- ✓ Lição 7: Como aumentar sua produtividade?
- ✓ Lição 8: 5 passos para praticar o que você aprendeu
- ✓ Lição 9: Consolidando o conhecimento



❏ O que são Decisões Inconscientes?

Conceito



O pensamento inconsciente pode ser definido como um **processo decisório** sobre alguma coisa, na **ausência** de **atenção consciente**.

Enquanto nossa mente consciente está focada em outros assuntos, nossa **mente inconsciente pode processar as informações relevantes** de que precisamos para tomar decisões importantes.

▣ O Poder da Rotina Certa

Veja

Segundo a Universidade Duke, quase **40%** das nossas **escolhas** são profundamente **inconscientes**.



Essas **decisões inconscientes**, na verdade, **são hábitos**.

Por isso, é importante **descartar** as **rotinas** que nos mantêm presos a **hábitos não essenciais**.



❑ Como o Pensamento Inconsciente aparece no seu dia a dia?

Exemplos

1

Ouvir uma música e não lembrar o nome do artista no momento

- ✓ Você está **ouvindo uma música** e não consegue lembrar o nome do artista. Então, você diz: "Vou parar de pensar nisso e a resposta chegará em um minuto."
- ✓ Algum **tempo depois, você lembra** do nome. Isso acontece, porque existe um processo automático que continua trabalhando em sua pergunta no fundo de sua mente.

2

Dirigir para o trabalho

- ✓ Imagine que você faz o mesmo caminho para o trabalho todos os dias. **Você passa por uma avenida reta** e logo começa a pensar em outras coisas.
- ✓ Ao chegar no trabalho, você tenta lembrar inteiramente de como foi seu trajeto. Mas, logo percebe que **não lembra de todos os detalhes.**

Módulo 04

Decisões Inconscientes

- ✓ Lição 1: Objetivos deste módulo
- ✓ Lição 2: O poder da rotina certa
- ✓ **Lição 3: Reformule seus gatilhos**
- ✓ Lição 4: Crie novos comportamentos
- ✓ Lição 5: Faça o mais difícil primeiro
- ✓ Lição 6: Como gerenciar melhor sua rotina?
- ✓ Lição 7: Como aumentar sua produtividade?
- ✓ Lição 8: 5 passos para praticar o que você aprendeu
- ✓ Lição 9: Consolidando o conhecimento



❏ Como os hábitos são formados?

Definição

Segundo Charles Duhigg, em seu livro O poder do hábito, todo hábito se compõe de **deixa, rotina e recompensa**. Com o tempo, esse ciclo se torna mais automático e um hábito é estabelecido, seja ele bom ou ruim.

A Deixa:

É o **gatilho** que diz ao cérebro para entrar no modo automático.



O comportamento:

É o comportamento propriamente dito



A recompensa:

É o que ajuda o cérebro a perceber se valerá a pena recordar esse hábito específico no futuro



▣ O poder do hábito

Exemplos

O hábito de fumar



A **Deixa** para ele é ver um maço de cigarro em sua frente.



A **Rotina** nesse caso é o ato de fumar.



A **recompensa** é a sensação que a nicotina dá para o fumante.

Checar as redes sociais constantemente



A **Deixa** colocar o celular ao seu lado.



A **Rotina** checar as mensagens e notificações nas redes sociais.



A **recompensa** é que você merece uma "distração simples" em alguns momentos.

❑ Como reformular seus gatilhos

Veja

Se queremos **mudar a rotina**, **não precisamos mudar o comportamento**. Em vez disso, precisamos **encontrar** a **deixa** que provoca a atividade ou o comportamento não essencial e **associe** esta mesma **deixa** a **algo essencial**.

Por exemplo:

Ao voltar para casa, você **passa por uma padaria...**



Com isso, você tem **vontade** de **comprar** um **bolo...**



Na próxima vez, aproveite a deixa e **compre uma salada** no restaurante do outro lado da rua.



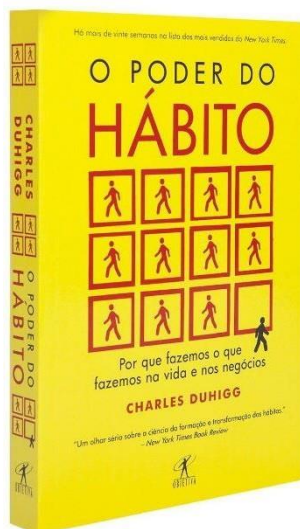
Indicação de Livro

Livro

PB4YOU

Resumo do Livro

O Poder do Hábito



Charles Duhigg em seu livro "O poder do hábito" Duhigg expõe um novo **entendimento da natureza humana** e seu potencial para a transformação.

O livro mostra porque algumas empresas e pessoas têm tanto sacrifício em **mudar hábitos**, enquanto outras têm tamanha facilidade.

Módulo 04

Decisões Inconscientes

- ✓ Lição 1: Objetivos deste módulo
- ✓ Lição 2: O poder da rotina certa
- ✓ Lição 3: Reformule seus gatilhos
- ✓ **Lição 4: Crie novos comportamentos**
- ✓ Lição 5: Faça o mais difícil primeiro
- ✓ Lição 6: Como gerenciar melhor sua rotina?
- ✓ Lição 7: Como aumentar sua produtividade?
- ✓ Lição 8: 5 passos para praticar o que você aprendeu
- ✓ Lição 9: Consolidando o conhecimento



❏ Crie novos gatilhos

Definição

Se a meta é estabelecer mudanças comportamentais, ou seja, novos hábitos, podemos criar outras para provocar a execução de alguma rotina essencial. Para criar qualquer hábito é necessário seguirmos o loop do hábito.

Para isso, você pode seguir **três passos essenciais**:

- 1 Escolha um gatilho:** Um horário específico, depois de acordar.
- 2 Escolha uma recompensa:** sentimento de completude, ou a satisfação de poder falar a um amigo.
- 3 Comece pequeno:** Iniciando sua rotina com pequenos passos.

❏ Como criar novos gatilhos?

Aprenda

Desenvolver a rotina de escrever num diário:

Gatilho

Comecei a pôr o diário na pasta de trabalho, ao lado do celular. Desse jeito, quando tiro o celular da pasta para carregá-lo toda noite, **vejo o diário**, e isso me leva a escrever nele.

Recompensa

Desenvolverei o **autoconhecimento**. Com isso, poderei conhecer mais meus pontos fortes e fracos, além de **autoconfiança**.

Começando pequeno

Escrever algumas linhas à mesma hora todo dia.

Módulo 04

Decisões Inconscientes

- ✓ Lição 1: Objetivos deste módulo
- ✓ Lição 2: O poder da rotina certa
- ✓ Lição 3: Reformule seus gatilhos
- ✓ Lição 4: Crie novos comportamentos
- ✓ **Lição 5: Faça o mais difícil primeiro**
- ✓ Lição 6: Como gerenciar melhor sua rotina?
- ✓ Lição 7: Como aumentar sua produtividade?
- ✓ Lição 8: 5 passos para praticar o que você aprendeu
- ✓ Lição 9: Consolidando o conhecimento



❑ Por que começar pelo mais difícil?

Veja



Brian Tracy , em seu livro "Comece Pelo Mais Difícil", mostra que se você começa pelo mais difícil, assim, você consegue **identificar as tarefas críticas, organizar o seu dia, cumprir** aquelas **atividades** que terão **maior impacto positivo** em sua vida e, por fim, fará o que realmente importa e mais em menos tempo.

❏ Como fazer o mais difícil primeiro?

3 dicas

1

Planeje o seu dia na noite anterior:

Antes de dormir, use cinco minutos para planejar o dia seguinte. Liste todas as coisas que você deseja e o que precisará fazer.

2

Liste as tarefas mais difíceis em primeiro lugar:

Procure posicionar as mais difíceis de serem realizadas no topo da sua lista. À medida que o dia vai passando, agenda fica mais leve com a execução das atividades mais desafiadoras.

3

Identifique seus períodos de produtividade:

Se for possível, identifique o período em que você é mais produtivo, seja pela manhã, a tarde, a noite ou até mesmo de madrugada. Então, realize as tarefas mais difíceis nesse tempo.

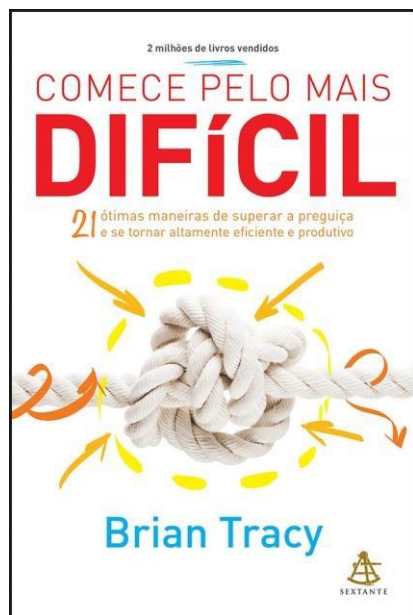
Indicação de Livro

PB4YOU

Livro

Resumo do Livro

Comece pelo mais difícil



O autor Brian Tracy em seu livro "Comece Pelo Mais Difícil" busca nos ensinar **métodos de priorização e planejamento**, de modo a manter o foco naquilo que verdadeiramente traz resultado.

Além disso, o conteúdo do livro é repleto de métodos de gerenciamento de tempo, a fim de mostrar como **identificar** as **tarefas mais importantes** e **manter** o **foco** nelas.

Módulo 04

Decisões Inconscientes

- ✓ Lição 1: Objetivos deste módulo
- ✓ Lição 2: O poder da rotina certa
- ✓ Lição 3: Reformule seus gatilhos
- ✓ Lição 4: Crie novos comportamentos
- ✓ Lição 5: Faça o mais difícil primeiro
- ✓ **Lição 6: Como gerenciar melhor sua rotina?**
- ✓ Lição 7: Como aumentar sua produtividade?
- ✓ Lição 8: 5 passos para praticar o que você aprendeu
- ✓ Lição 9: Consolidando o conhecimento



☐ O que é *Time Blocking*?

Conheça

Time Blocking

Leia o artigo da Voitto

O bloqueio de tempo é um método de gerenciamento de tempo que pede que você divida seu dia em blocos de tempo. Cada bloco é dedicado a realizar uma tarefa específica, ou grupo de tarefas similares.

O bloqueio de tempo é ideal para:

- ✓ Quem tem **muitos projetos** ou responsabilidades diferentes;
- ✓ Passe muito tempo no “**modo reativo**”, respondendo a e-mails e mensagens;
- ✓ Encontre o **dia** deles **dividido por reuniões**;
- ✓ Batalha **interrupções** constantes **ao longo do dia**.

❏ O que é *Day theming*?

Conheça

O tema do dia é uma **versão do bloco de tarefas** para **pessoas** que têm **várias áreas** de responsabilidade competindo por sua atenção.



Nesse modelo, você **dedica cada dia da semana** a um **único tema de trabalho**. Limitando, assim, a carga cognitiva da mudança de contexto.



❑ Como o fundador do Twitter aplica o *day theming*?

Veja

Jack Dorsey, um dos fundadores do **Twitter** e criador da Square, **dividiu** sua **rotina** semanal **em temas**. Essa rotina permite que ele concentre a energia num único tema por dia em vez de se sentir puxado em todas as direções. Por exemplo:



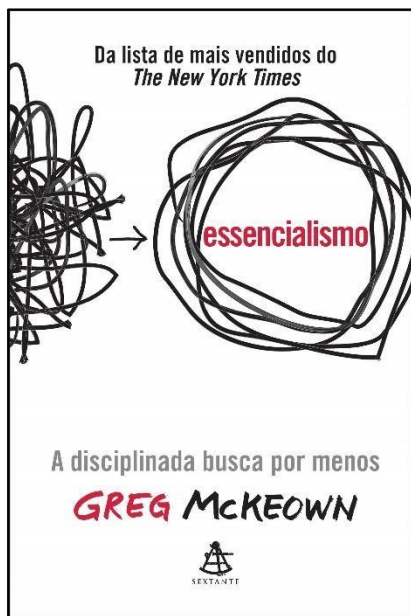
Indicação de livro

PB4YOU

Livro

Resumo do Livro

Essencialismo



O livro "Essencialismo: A Disciplinada Busca por Menos", do autor Greg McKeown, busca ensinar a **ser melhor fazendo menos coisas**.

As práticas sugeridas do livro "Essencialismo" são úteis para qualquer pessoa que deseja ser **mais produtiva, eficiente**. Além disso, pode ajudar também a pessoas com dificuldade **em identificar suas prioridades na vida**.

Módulo 04

Decisões Inconscientes

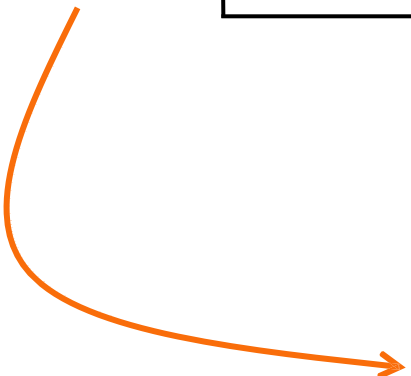
- ✓ Lição 1: Objetivos deste módulo
- ✓ Lição 2: O poder da rotina certa
- ✓ Lição 3: Reformule seus gatilhos
- ✓ Lição 4: Crie novos comportamentos
- ✓ Lição 5: Faça o mais difícil primeiro
- ✓ Lição 6: Como gerenciar melhor sua rotina?
- ✓ **Lição 7: Como aumentar sua produtividade?**
- ✓ Lição 8: 5 passos para praticar o que você aprendeu
- ✓ Lição 9: Consolidando o conhecimento



❏ O mito do “multitarefa”

Veja

David Meyer, especialista na área de produtividade, afirma que é possível **perder 40% de produtividade** ao tentar ser multitarefas.



Isso ocorre porque ao realizar **mudanças** bruscas entre afazeres provocam um **cansaço** enorme no **cérebro**. Com isso, o tempo perdido ao longo de semanas pode ser muito grande.

⚡ Ataque as rotinas uma de cada vez

Veja

Se você quer realmente incluir um novo hábito dentro da sua rotina caótica, é preciso se concentrar em uma coisa de cada vez.

Para isso, você pode seguir **dois passos essenciais**:

- 1 Foco em cada tarefa:** A maioria das pessoas resolve mudar as próprias vidas de uma só vez e, por isso, tem grandes dificuldades de se ater a uma nova atividade.
- 2 Estabeleça um período:** Não adianta tentar fazer tudo ao mesmo tempo. Durante um período, você testará aquele novo hábito e o coloque como prioridade.

Módulo 04

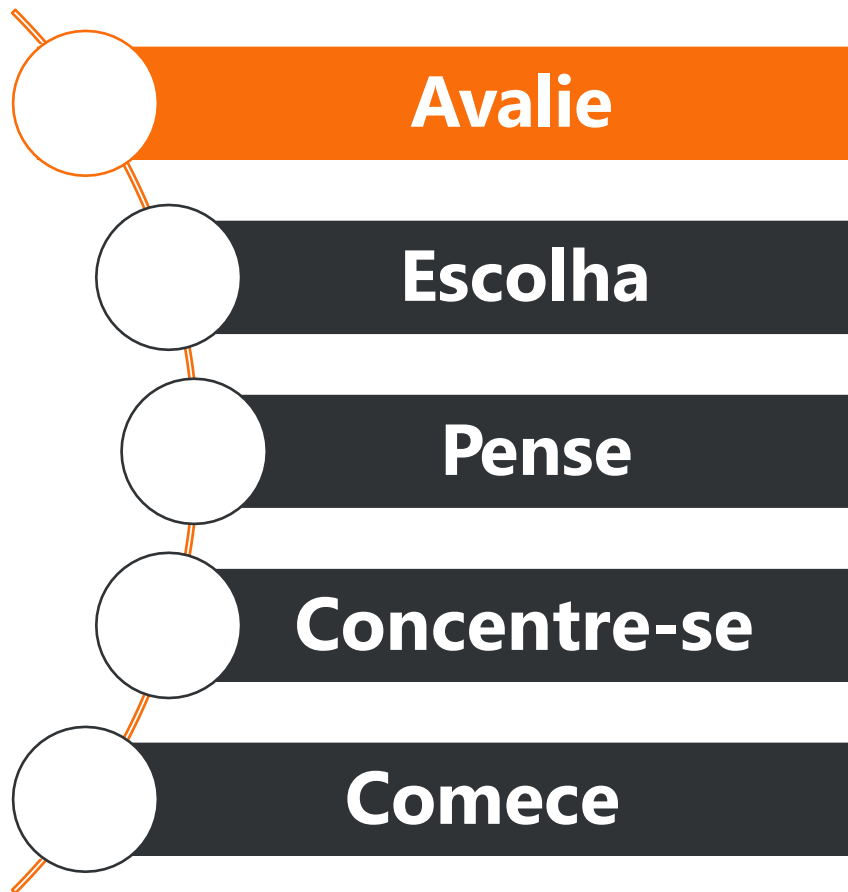
Decisões Inconscientes

- ✓ Lição 1: Objetivos deste módulo
- ✓ Lição 2: O poder da rotina certa
- ✓ Lição 3: Reformule seus gatilhos
- ✓ Lição 4: Crie novos comportamentos
- ✓ Lição 5: Faça o mais difícil primeiro
- ✓ Lição 6: Como gerenciar melhor sua rotina?
- ✓ Lição 7: Como aumentar sua produtividade?
- ✓ **Lição 8: 5 passos para praticar o que você aprendeu**
- ✓ Lição 9: Consolidando o conhecimento



❏ 5 passos para praticar o que você aprendeu

Pratique!



Avalie

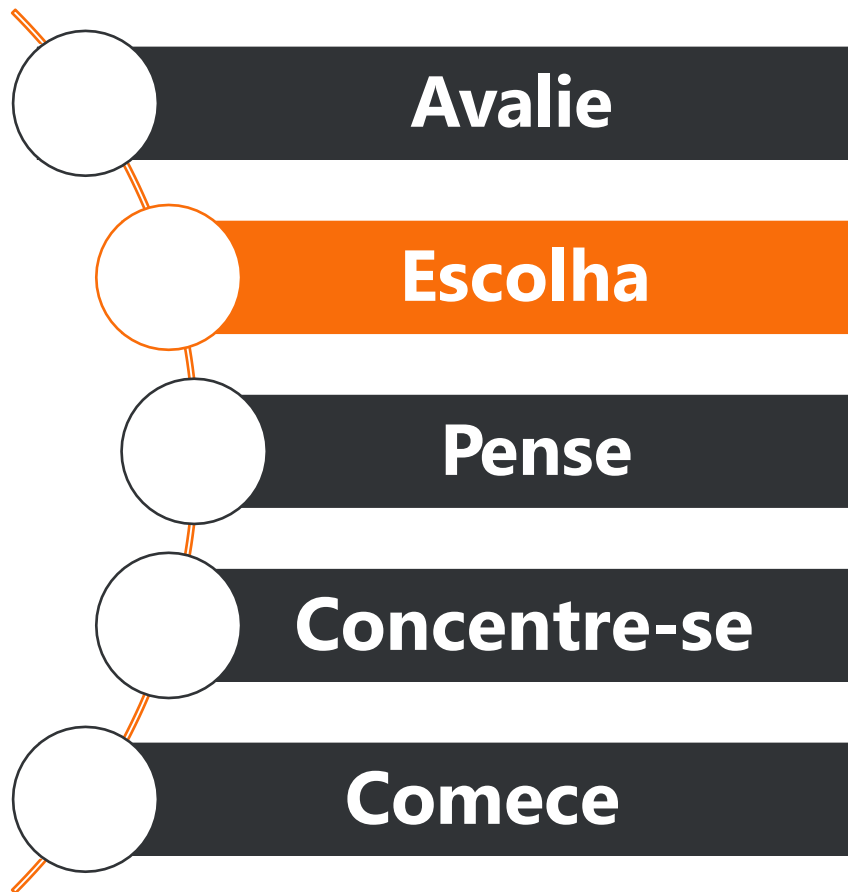


Avalie a sua rotina atual.

Ela está como você gostaria, ou está caótica?

❏ 5 passos para praticar o que você aprendeu

Pratique!



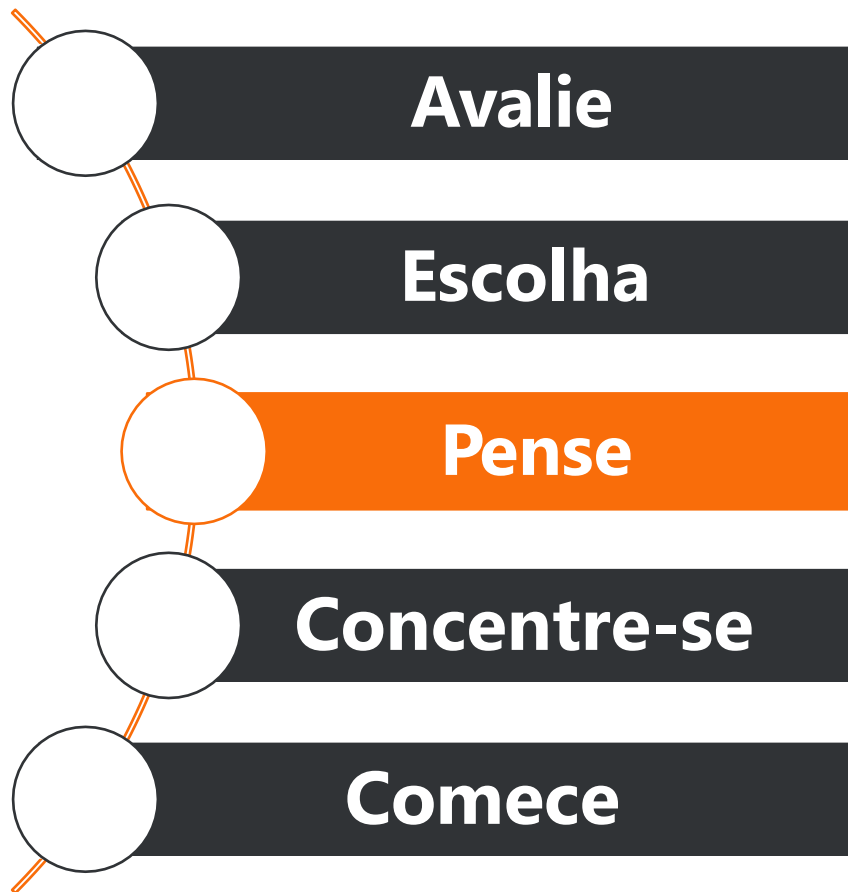
Escolha



Escolha um comportamento que você queira mudar ou criar.

❑ 5 passos para praticar o que você aprendeu

Pratique!



Pense

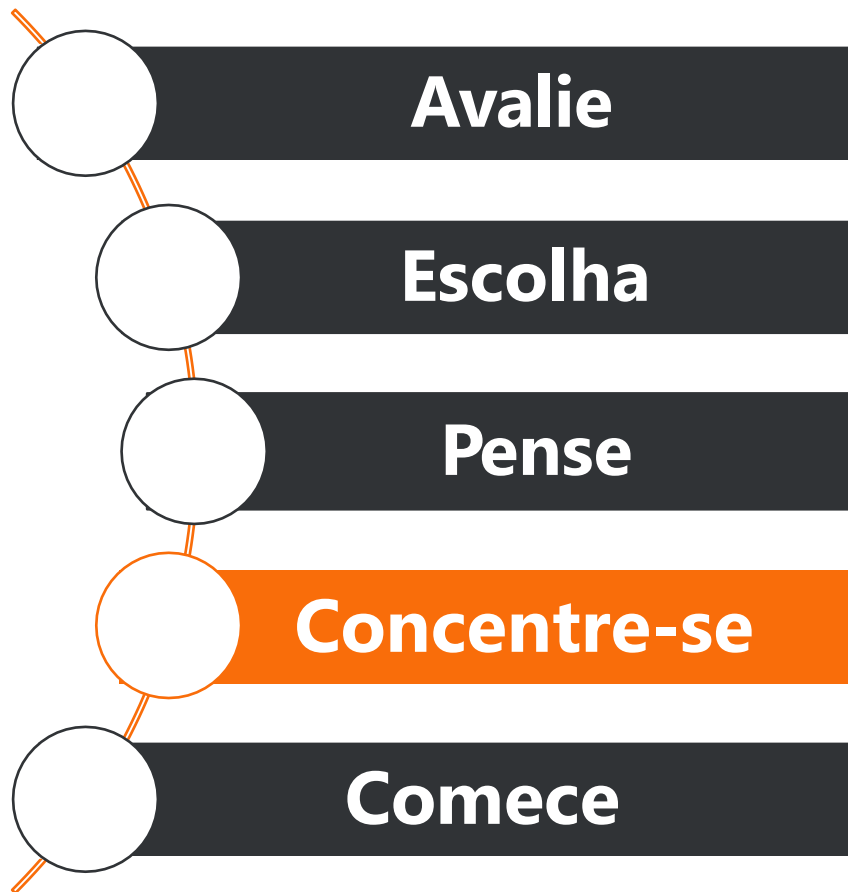


Pense no ciclo desse hábito:

Qual a deixa e qual a recompensa?

❑ 5 passos para praticar o que você aprendeu

Pratique!



Concentre-se

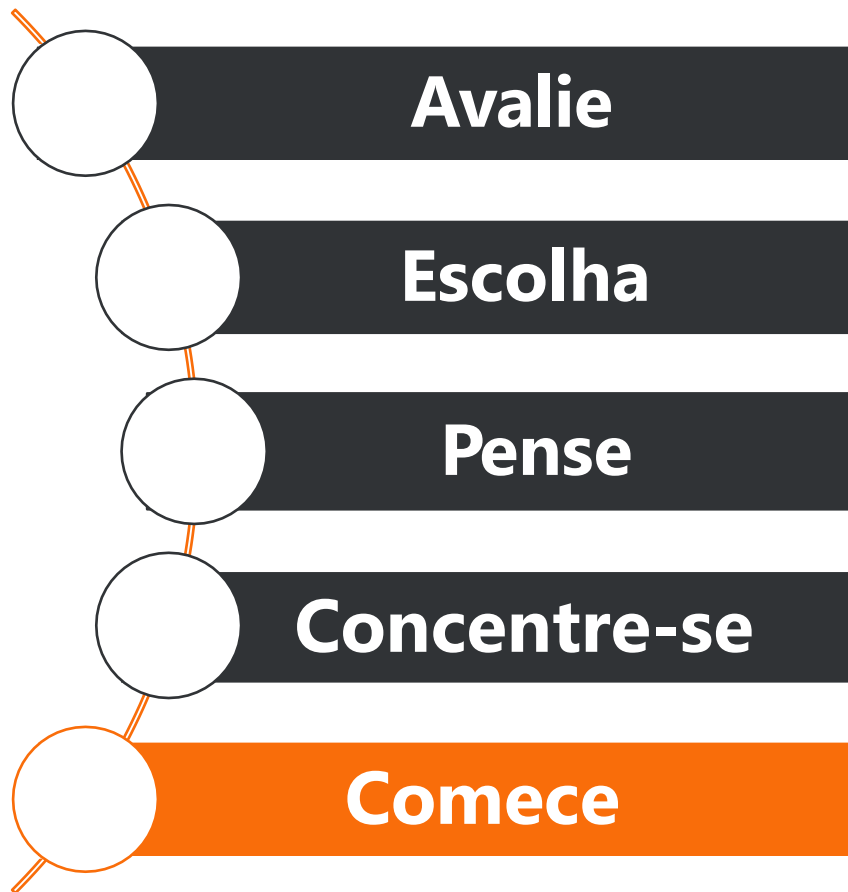


Concentre-se em uma coisa de cada vez:

Primeiro organize sua rotina, para depois incluir ou excluir comportamentos.

❑ 5 passos para praticar o que você aprendeu

Pratique!



Comece



Comece pequeno:

O esforço inicial deve ser pequeno e você deve ir aumentando o ritmo ao longo do tempo.

Módulo 04

Decisões Inconscientes

- ✓ Lição 1: Objetivos deste módulo
- ✓ Lição 2: O poder da rotina certa
- ✓ Lição 3: Reformule seus gatilhos
- ✓ Lição 4: Crie novos comportamentos
- ✓ Lição 5: Faça o mais difícil primeiro
- ✓ Lição 6: Como gerenciar melhor sua rotina?
- ✓ Lição 7: Como aumentar sua produtividade?
- ✓ Lição 8: 5 passos para praticar o que você aprendeu
- ✓ **Lição 9: Consolidando o conhecimento**



❑ Consolidando o conhecimento

Questão 1

1. O pensamento inconsciente pode ser definido como um processo decisório sobre alguma coisa, na ausência de atenção consciente.

Certo

Errado

❏ Consolidando o conhecimento

Questão 1

1. O pensamento inconsciente pode ser definido como um processo decisório sobre alguma coisa, na ausência de atenção consciente.

Certo

Errado

❑ Consolidando o conhecimento

Questão 2

2. Quais os componentes de um hábito?

- a) Deixa, Comportamento e Recompensa
- b) Concentração, Comportamento e Recompensa
- c) Concentração, Perfeccionismo e Recompensa
- d) Perfeccionismo, Deixa e Comportamento

❏ Consolidando o conhecimento

Questão 2

2. Quais os componentes de um hábito?

a) Deixa, Comportamento e Recompensa

b) Concentração, Comportamento e Recompensa

c) Concentração, Perfeccionismo e Recompensa

d) Perfeccionismo, Deixa e Comportamento

❏ Consolidando o conhecimento

Questão 3

3. Para mudar um hábito, devemos encontrar a deixa, ou seja, o gatilho para aquele comportamento e associá-lo a algo essencial.

Certo

Errado

❏ Consolidando o conhecimento

Questão 3

3. Para mudar um hábito, devemos encontrar a deixa, ou seja, o gatilho para aquele comportamento e associá-lo a algo essencial.

Certo

Errado

❏ Consolidando o conhecimento

Questão 4

4. Se começarmos nossas atividades pela tarefa mais fácil, teremos um maior impacto positivo.

Certo

Errado

Consolidando o conhecimento

Questão 4

4. Se começarmos nossas atividades pela tarefa mais fácil, teremos um maior impacto positivo.

Certo

Errado

❏ Consolidando o conhecimento

Questão 5

5. Assinale duas formas de realizar o gerenciamento de tempo para quem está envolvido em muitos projetos ao mesmo tempo:

- a) Começar pelo mais fácil, *Time Blocking*
- b) Fazer tudo ao mesmo tempo, *Day Theming*
- c) *Time Blocking*, Fazer tudo ao mesmo tempo
- d) *Time Blocking*, *Day Theming*

❑ Consolidando o conhecimento

Questão 5

5. Assinale duas formas de realizar o gerenciamento de tempo para quem está envolvido em muitos projetos ao mesmo tempo:

- a) Começar pelo mais fácil, *Time Blocking*
- b) Fazer tudo ao mesmo tempo, *Day Theming*
- c) *Time Blocking*, Fazer tudo ao mesmo tempo
- d) *Time Blocking, Day Theming***

grupoVoitto

www.voitto.com.br



[/grupovoitto](https://www.facebook.com/grupovoitto)



[@grupovoitto](https://www.instagram.com/grupovoitto)



[grupovoitto](https://www.youtube.com/grupovoitto)