



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 INTERNO** que permite a pessoa, cumprir 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...

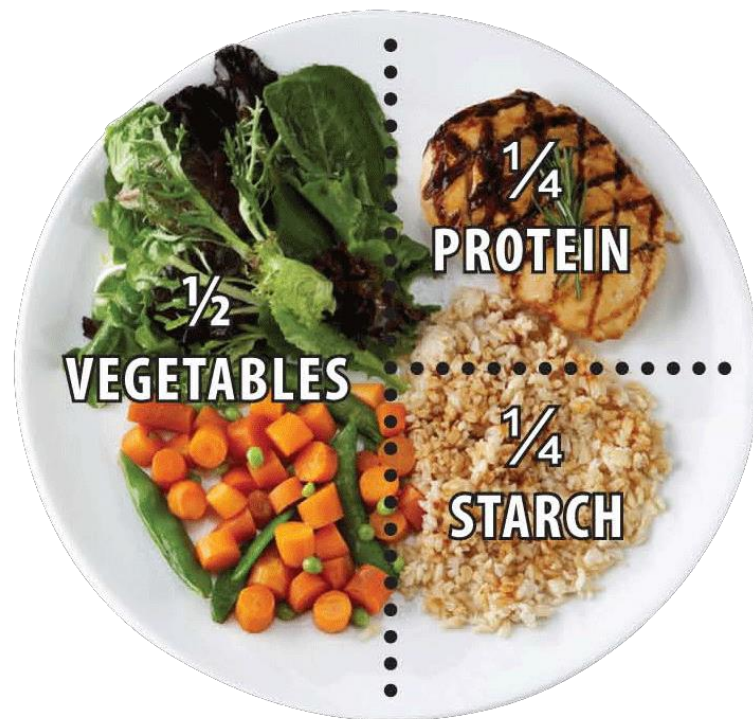
“Você tem uma visão sobre o que pretende realizar, **define o que** precisa fazer **e o prazo** para conseguir seu objetivo; **assume o compromisso com sua causa** e simplesmente faz. Isso é agir com disciplina”.

“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?

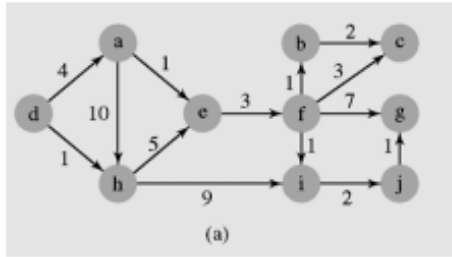


VS



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.



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, 0, 1, 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 do benefícios de longo
prazo.

estratégias



Faça um plano objetivo (SMART)



Lembretes do que é importante



Compromissos públicos e atividade pública



Organização do ambiente

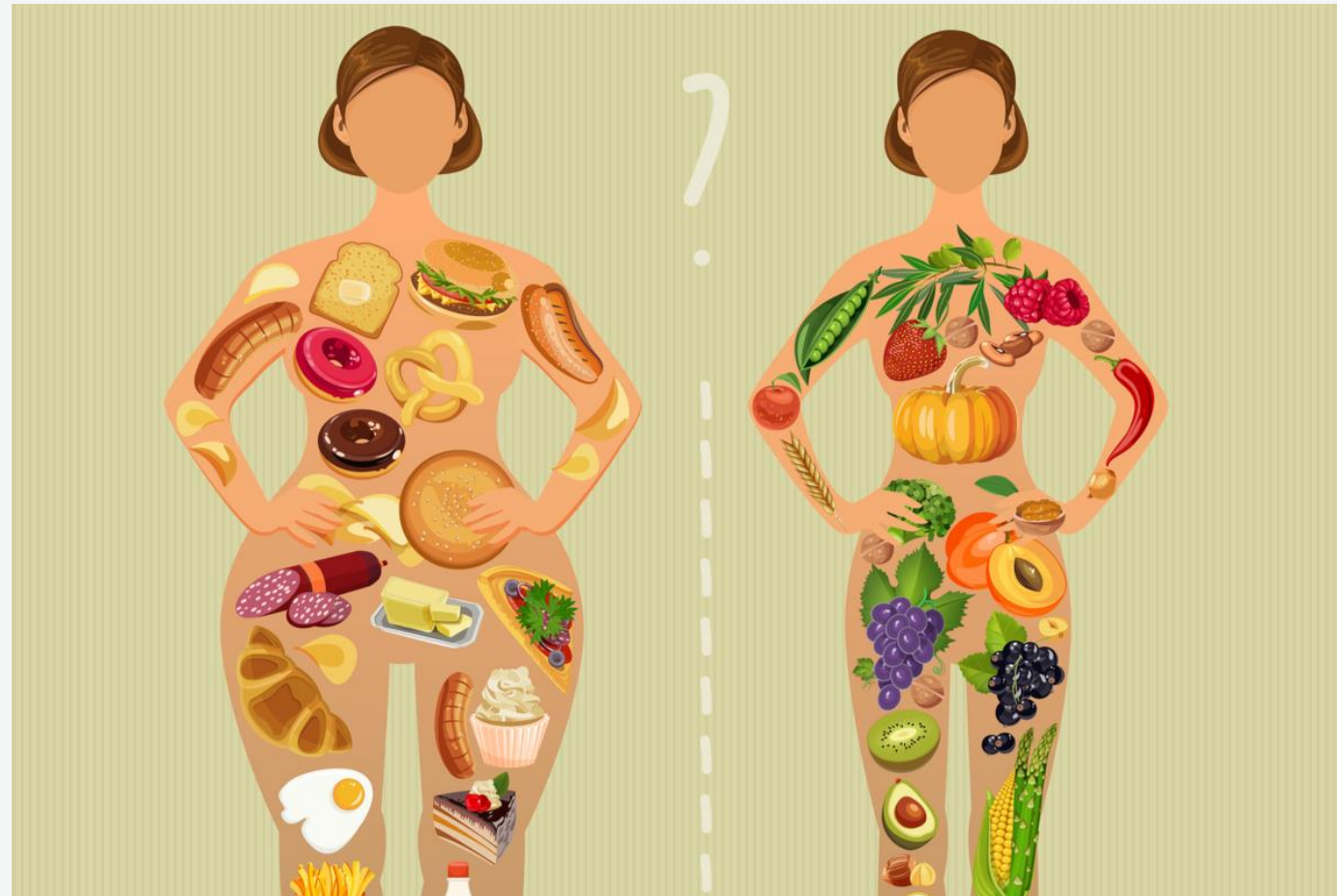
Estratégia 1: Um plano inteligente

Defina uma META / OBJETIVO **SMART**



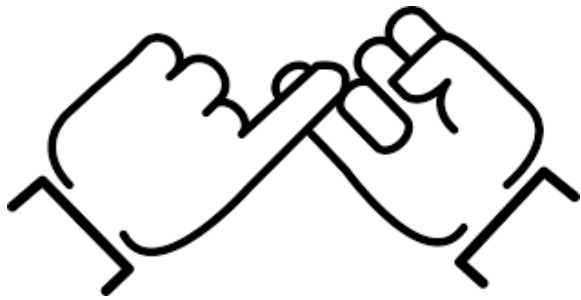
EXEMPLO:

Emagrecer 5kg de hoje até 30/11/2022.



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**

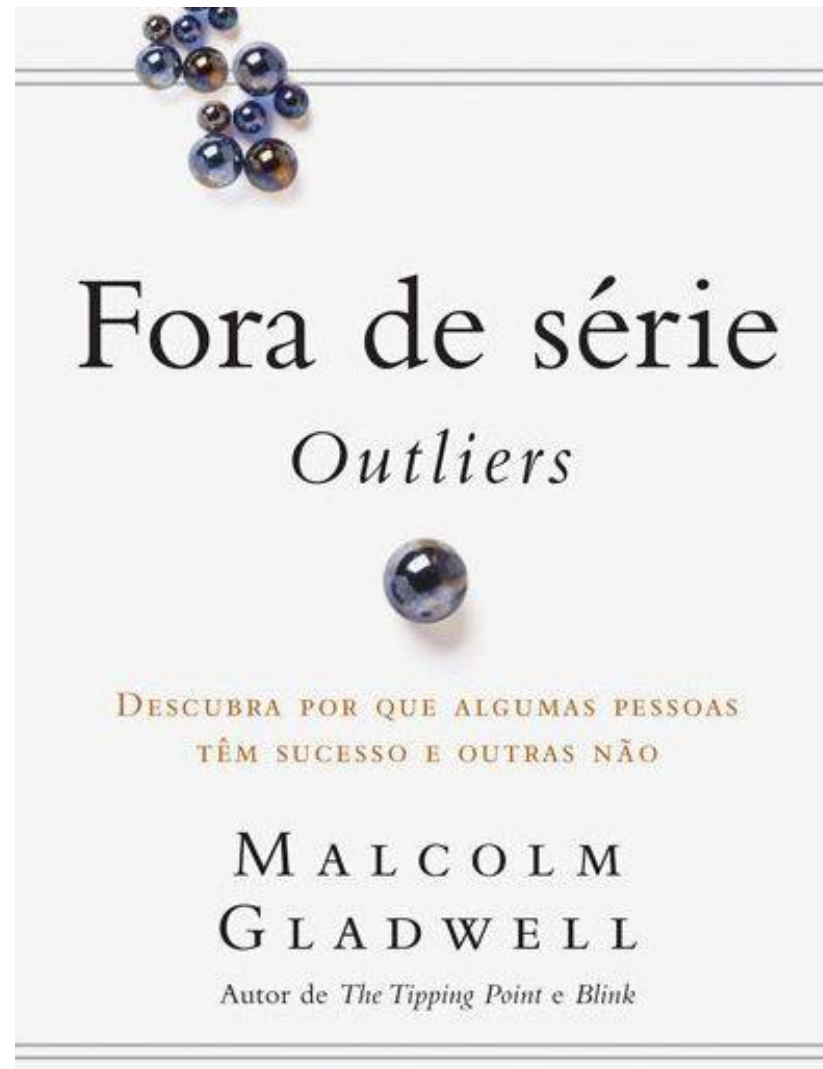
Entregar após uma semana a atividade descrevendo todas as etapas: qual a meta, a frase do lembrete e aonde colocou, com quem assumiu o compromisso e como organizou o ambiente.



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.



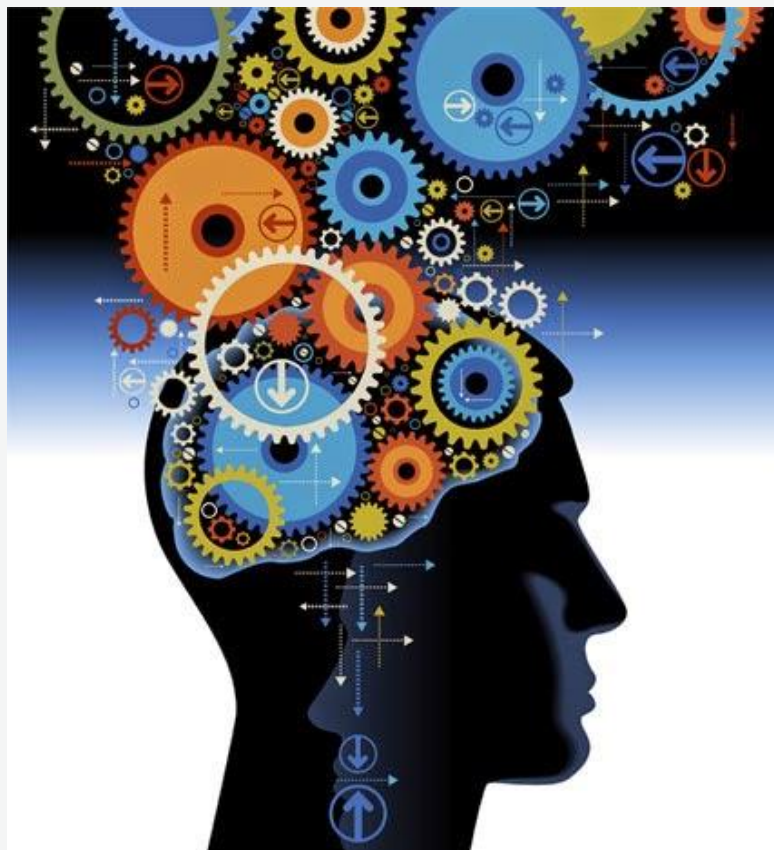
“A que atribuir tanta **sorte** eu não sei, mas reparei que quanto **mais eu treino**, mais **sorte eu tenho**.”

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.

0 que é Feedback



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.

Gente . . .

Eu estou sem voz



mas eu queria fazer uma
retomada de ontem...

Primeiro, um
voluntário...

Disciplina é...

Agora em jogral,
claro!

todo mundo junto,
enquanto eu aponto
[por favor!!]

Calma.... (é daqui a pouco)

Disciplina é
difícil porque...

Respira fundo e pensa... é no próximo!

Preciso abandonar
_____ a
favor de ganhos de

AGORAAAAAA!

Preciso abandonar
----- a
favor de ganhos de

DEU CERTO? De novo?

Preciso abandonar
_____ a
favor de ganhos de

Feedback é a
resposta que o
mundo dá do nosso
comportamento

só assim
aprendemos !



**Lembram desse
exemplo da gente indo
treinar todo dia? Quem
me conta?**

O Feedback mais
importante que
recebemos é o que
recebemos de outras
pessoas

Respira... Vocês
vão precisar
completar a próxima
frase...

**não
ensaiamos
essa**



mas eu to
confiante! 😊

Quando eu não
comunico de forma
clara

ta chegando a hora de vocês completarem. Se preparem

Pensem sem falar nada... (uma letra tracinho)

Eu permito que o
outro entenda meu
comportamento como

— — — — — — — — — —

AGORAÁÁÁÁÁ!!!!

Eu permito que o
outro entenda meu
comportamento como

— — — — — — — —

obrigado!! [se deu
certo...]

se não deu certo... Desculpa...

EXERCÍCIO

Semana de feedback

Definir 5 pessoas para as quais você irá solicitar algum feedback ao longo da próxima semana – uma pessoa por dia.

Sua pergunta deve ser dirigida para “O que eu posso fazer para ser melhor na *seguinte atividade*?”

Ex. Solicitar para a sua mãe: O que posso fazer para lavar a louça melhor?

Registre a atividade conforme template disponível no Moodle. Entrega até 23/09

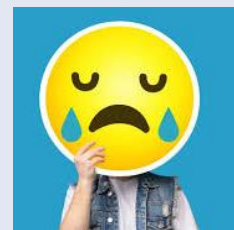
FEEDBACK NO MUNDO DO TRABALHO



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

1 Positivo O objetivo é reforçar um comportamento. <i>Parabéns pela meta alcançada, percebi seu esforço e fico feliz por tê-lo na equipe.</i>	3 Insignificante Vago, genérico, não causa efeito positivo. <i>Você é muito bom, continue assim!</i>
2 Corretivo 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>	4 Ofensivo 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.

EXERCÍCIO

Preparando estratégias

Escreva pelo menos duas estratégias que você poderá adotar para cada um dos cenários abaixo:

1] Seu chefe chamou sua atenção pela baixa qualidade de uma entrega sua na frente dos seus colegas;

2] Você já está na equipe há 6 meses [ou 6 dias] e nunca recebeu nenhum retorno sobre suas atividades;

3] O Sênior da sua Squad disse que sua capacidade técnica é baixa e você precisa se esforçar e estudar mais;

Agradeço
a sua atenção!



SÃO
PAULO
TECH
SCHOOL