

# Alta performance sem burnout: estratégias para uma empregabilidade fluida e saudável na era da IA


Henrique Rabelo de Andrade  
@henriquecrang



Vamos nos  
conectar! 

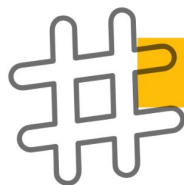




Vamos nos  
conectar! 



“O **HAPPY HOUR REMOTO** É UM PROGRAMA AO VIVO  
SOBRE **PRODUTIVIDADE E FELICIDADE**  
NO AMBIENTE DE **TRABALHO REMOTO**”



## OS APRESENTADORES




Pedro Marins

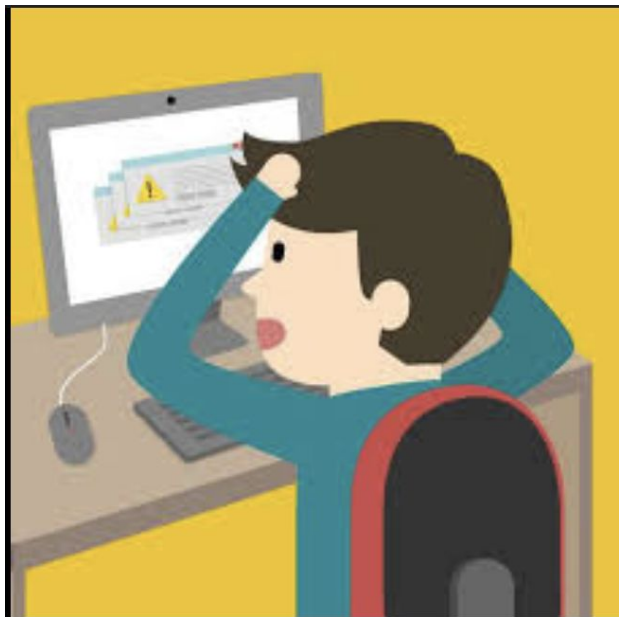



Henrique de Andrade



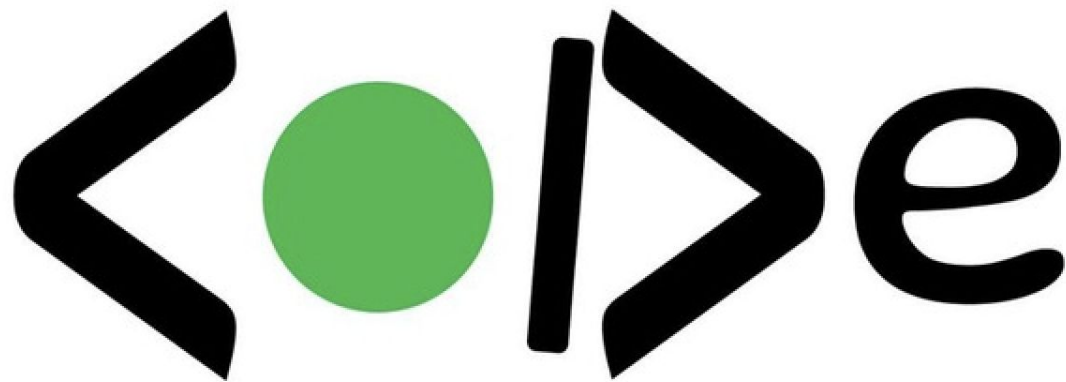
Vamos nos  
conectar! 






Vamos nos  
conectar! 





Metodologias para  
empregabilidade  
sem burnout




Vamos nos  
conectar! 





Mais de 1.400 profissionais já colocaram o método em prática

Vamos nos conectar! 



# OS **5** PILARES DA CARREIRA

COMPROMISSO



CONFIANÇA



COMUNICAÇÃO



CONEXÕES



CONSTÂNCIA





# COMPROMISSO







“

Cada escolha uma renúncia.

CHORÃO

”







“

Todo mundo quer uma pílula mágica - algum truque - que elimine a necessidade de fazer o trabalho. Mas isso não existe.

JOCKO WILLINK

”

# CONFIANÇA



A MEMÓRIA DA EXPERIÊNCIA  
É MAIS FORTE QUE A DO ESTUDO



“

Talk is cheap.  
Show me the code.

LINUS TORVALDS

”

# COMUNICAÇÃO











“

Nossa mensagem molda  
nosso mercado.

HENRIQUE DE ANDRADE

”

# CONEXÕES



*Small*  
**ACTS**  
Manifesto

*Small Acts Make Great Revolutions*

**TRUST**  
**DIALOG**  
**PERSONAL CONTACT**  
**TRANSPARENCY**  
**DIVERSITY**  
**SELF-ORGANIZATION**  
**EXAMPLE**  
**CONSISTENCY**  
**GIVE, GIVE, GIVE!**  
**DO IT!**





“

Montar uma boa rede profissional  
exige esforço, sinceridade e tempo

Sir Alan Collins

”



# CONSTÂNCIA



O FOCO **NÃO** É NA BUSCA

~~O FOCO É NA BUSCA~~

O FOCO É NO **PROCESSO**

A grayscale portrait of Steve Jobs, wearing his signature round glasses and a dark turtleneck, with his hand near his chin in a thoughtful pose. The image is semi-transparent, serving as a background for the text.

“

Você não pode conectar os pontos  
olhando para frente; você só pode  
conectá-los olhando para trás.

STEVE JOBS

”

***ESTAR PREPARADO  
É MOMENTÂNEO***



“

O impossível só vira realidade se  
você estiver bem preparado  
quando a chance aparecer.

OSCAR SCHMIDT

”

# OS **5** PILARES DA CARREIRA

COMPROMISSO



CONFIANÇA



COMUNICAÇÃO



CONEXÕES



CONSTÂNCIA






# Para onde vamos?



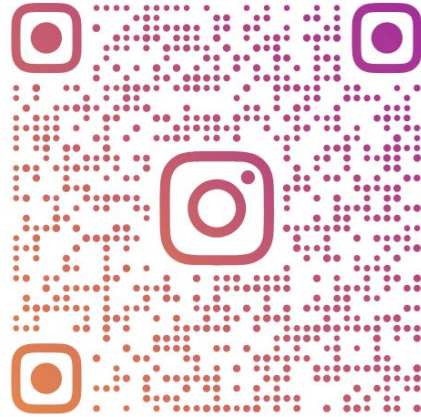
**Acompanhe e participe da evolução do método!**



Vamos nos  
conectar! 



# Bônus: Gincana NetChallenge



ROBIALBANO



Vamos nos  
conectar! 