Resumo seção 03

# Pressão organizacional

Os projetos de tecnologias têm recursos e prazos limitados, o que faz com que tenha muita pressão para a entrega.

Todos os stakeholders (que de alguma forma são impactados pelo o projeto) pressionam os testadores:

* Desenvolvedor
* PO
* Scrum Master
* Gestores
* Clientes

OBS: Entender para o que serve o projeto é essencial para o teste

* Nem todo usuário é cliente e vice versa.
* Aconselhe e ajude as pessoas a entender de qualidade e testes.

Comprometidos OU Envolvidos

Comprometimento é essencial para ter uma carreira próspera na área, não basta estar envolvido, deve estar disposto a dar o melhor pelo seu trabalho, não ser uma pessoa passiva.

Uma pessoa comprometida encontra algo que gosta de fazer, está sempre se aperfeiçoando, não é ingênuo em relação às empresas, valoriza suas conquistas e a sua capacidade de fazer algo novo, de aprender, de fazer coisas novas.

## Autogerenciamento

*“Não é possível gerenciar o que não se pode medir.”*

* Organizar seu tempo para realizar as tarefas
* Entender as restrições
* Entender os compromissos

### Matriz GUT

* Grave
* Urgente
* Tendenciosos

## Comunicação verbal e não verbal

Influência na mensagem:

* Palavras - 10%
* Tom de voz - 35%
* Comportamento não verbal - 55%

A comunicação não verbal é influenciada pelo ambiente em que a pessoa está e deve ser muito bem alinhada, para transmitir uma imagem adequada. Além disso, prestar atenção na opinião da outra pessoa é importante em uma conversa.

Ao escrever um texto deve ser explicado corretamente o que deseja.

Características de análise:

1. Simbolos
2. Aparência
3. Cinésica
4. Paralinguagem
5. Proxêmica

## Produtividade

10 hábitos de pessoas com inteligência produtiva:

(por Tathiane Deândhela)

1. Vivem o hoje
2. Se exercitam
3. Cultivam rituais saudáveis
4. Afastam-se de pessoas negativas
5. Convivem com pessoas do bem
6. Aprendem com os erros
7. Formalizam seus sonhos
8. Praticam a gratidão
9. Curtem a jornada
10. Focam na solução

## 

## Fluxo contínuo

Um time estar pronto para a quantidade de esforço necessária para a entrega de algum projeto depende do fluxo contínuo, pois isso estimula e promove uma evolução a cada dia.

O quadro Kanban tem como foco otimizar e organizar as tarefas de um determinado período do trabalho.

#### Técnica pomodoro

Em períodos de 25 em 25 minutos de foco, fazemos uma pausa de 5 minutos de descanso, e depois de uma sequência de 4 pomodoros (totalizando um total de 1 hora e 40 minutos) teria um descanso maior de 30 minutos, com o objetivo de otimizar o aprendizado/trabalho ou atividade do qual está sendo realizada.

Um time estar pronto para a quantidade de esforço necessária para a entrega de algum projeto depende do fluxo contínuo, pois isso estimula e promove uma evolução a cada dia, individualmente ou da equipe. Relacionando com a pressão organizacional, o fluxo contínuo auxilia na adaptação com os prazos e cobranças de entregas de projetos. E como todos os stakeholders (aqueles que de alguma forma são impactados pelo o projeto) pressionam os testadores, é essencial desenvolver e aplicar essa metodologia.

O quadro Kanban tem como foco otimizar e organizar as tarefas de um determinado período do trabalho.

## 

## 