

GESTÃO DE ESCOLHAS PRODUTIVADE & TEMPO

APRESENTAÇÃO DE
BOAS VINDAS

Desejamos a todos uma boa imersão.

Vamos lá?



Especialista

Igor Henrique Rodrigues

Mentor | Palestrante | Facilitador | CEO Evolvere

- Master Coach | Mentoring e Advice Humanizado - Holos
- Professor da Franklin Covey USA no Brasil
- Especialista em Hábitos Eficazes e Produtividade
- Professional, Self, Life e Executive Coach - Slac
- Trainer Comportamental DISC® Profiler - Solides
- Practitioner em PNL - SBPNL Sociedade Brasileira de Programação Neurolinguística
- Pós graduado em Comportamento Humano | SBDG - Porto Alegre
- Especialista em Liderança e Gestão Organizacional – Franklin Covey USA
- Psicoterapeuta | Analise existencial e Logoterapia
- Teólogo e Gestor de Recursos Humanos


Quem
é você?

NOSSOS VÁRIOS PAPÉIS



PASSADO

PRESENTE

FUTURO




O problema é que
você não está
aqui!



ONDE ESTÁ SUA PRESENÇA?

PASSADO



PASSADO



Revisitar o passado é tentar mudar algo que já aconteceu!

FUTURO



FUTURO

Visitar o futuro é querer controlar algo que ainda não aconteceu!



FUTURO

PASSADO





PRESENTE

É O ÚNICO LUGAR POSSÍVEL, PARA VIVEREMOS!


CLICK


"Architect
of the Year"
ewman Architecture



1. Você tem comportamentos semelhantes?



1. Você tem comportamentos semelhantes?
2. **Quais impactos de Longo Prazo?**



1. Você tem comportamentos semelhantes?
2. Quais impactos de Longo Prazo?
3. **Quais são as consequências?**



1. Você tem comportamentos semelhantes?
2. Quais impactos de Longo Prazo?
3. Quais são as consequências?
4. **Que ação simples pode ser tomada que muda o rumo dessa situação?**

Pense em algo que você poderia fazer regularmente – mas não faz no momento – e que teria um impacto positivo e expressivo em sua vida profissional e pessoal.



OFICINA DE PRODUTIVIDADE

"OFICINA DE PRODUTIVIDADE"

Esta avaliação tem como objetivo:

- Ajudá-lo a analisar como você gasta o seu tempo;
- Gerar um relatório pessoal para ser utilizado durante a palestra;

Instruções:

1. Escolha e marque sua resposta (de 1 a 6) para cada uma das dezesseis questões abaixo.

2. Escreva as suas respostas ao lado de cada quadrante no local correspondente a pergunta no

Gráfico e some o total.

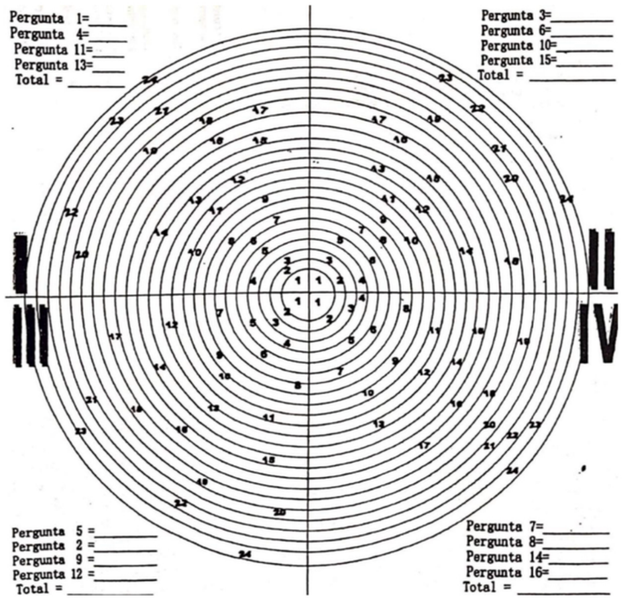
3. Pinte a área interna de cada quadrante em direção ao centro, correspondente ao total de pontos feitos naquele quadrante. Reforce a pintura nas bordas.

Por favor, indique o quanto você concorda com as afirmações abaixo.

	Discordo plenamente	Discordo	Discordo parcialmente	Concordo parcialmente	Concordo	Concordo plenamente
1. Eu gasto muito do meu tempo em atividades importantes que requerem atenção imediata, tais como crises, problemas urgentes e projetos guiados pelo prazo.	1	2	3	4	5	6
2. Eu sinto que, constantemente, cuido de assuntos que são importantes para os outros, mas não para mim.	1	2	3	4	5	6
3. Eu regularmente invisto tempo no cultivo de relacionamentos e na auto renovação.	1	2	3	4	5	6
4. Eu me sinto constantemente "apagando incêndios" e trabalhando no modo de crise.	1	2	3	4	5	6
5. Eu gasto muito do meu tempo em atividades de pouca relevância para as minhas prioridades, mas que requerem atenção imediata (por exemplo: Interrupções inúteis, reuniões sem importância, telefonemas e e-mails dispensáveis).	1	2	3	4	5	6
6. Eu me sinto no domínio das coisas em função de preparação e planejamento cuidadosos.	1	2	3	4	5	6
7. Eu gasto muito do meu tempo em trabalho supérfluo, correspondência inútil, TV excessiva, navegação sem importância na Internet, jogos, etc.	1	2	3	4	5	6
8. Eu sinto que desperdiço muito tempo.	1	2	3	4	5	6
9. As demandas de outras pessoas desviam-me do meu caminho para atingir objetivos e metas essenciais.	1	2	3	4	5	6
10. Eu procuro agir sobre os assuntos agora, para que eles não se transformem em crises no futuro.	1	2	3	4	5	6
11. Eu me sinto constantemente "com a faca no pescoço" para terminar coisas importantes.	1	2	3	4	5	6
12. Eu corro o dia inteiro, mas faço poucas coisas que contribuam para as principais prioridades da minha organização.	1	2	3	4	5	6

Por favor indique o quanto você concorda com as afirmações abaixo.

	Discordo plenamente	Discordo	Discordo parcialmente	Concordo parcialmente	Concordo	Concordo plenamente
13. Frequentemente sou chamado, na última hora, para ajudar em projetos chave.	1	2	3	4	5	6
14. Eu passo o fim de semana "me recuperando" da semana de trabalho, com pouco tempo para atividades significativas.	1	2	3	4	5	6
15. Eu começo cada semana com um planejamento claro para atingir minhas maiores prioridades.	1	2	3	4	5	6
16. Frequentemente percebo que passei tempo demais na frente da TV ou navegando na Internet.	1	2	3	4	5	6



MATRIZ DO TEMPO



Importante:

Atividades que representam sua missão, papéis, valores e objetivos de alta prioridade.

Urgente:

Atividades que exigem atenção imediata.



	URGENTE	NÃO URGENTE
IMPORTANTE	**Q1 NECESSIDADE** Crises Reuniões emergenciais Prazos de última hora Problemas urgentes Eventos inesperados	**Q2 EFICÁCIA** Trabalho proativo Objetivos importantes Pensamento criativo Planejamento e prevenção Construção de relacionamentos Aprendizado e renovação Lazer
NÃO IMPORTANTE	**Q3 DISTRAÇÃO** Interrupções desnecessárias Relatórios dispensáveis Reuniões irrelevantes Problemas secundários de outras pessoas E-mails, tarefas, ligações, atualizações de status e outras atividades irrelevantes	**Q4 DESPERDÍCIO** Atividades banais Atividades “de fuga” Uso excessivo de: tempo de relaxamento, televisão, games, internet Atividades que desperdiçam tempo Fofoca



COMO É POSSÍVEL VIVER NO Q2?




“Foco é a
capacidade de
dizer não para
ótimas ideias”

Passei a minha vida inteira com hábitos ruins. O que fazer?



Fisiologia do Hábito



AS 4
ETAPAS
DO HÁBITO:

1 ESTÍMULO

2 DESEJO

3 RESPOSTA

4 RECOMPENSA

1 **ESTÍMULO**

Um gatilho que diz para o cérebro iniciar o hábito

2 **DESEJO**

A previsão que te leva a agir

3 **RESPOSTA**

O hábito que você executa

4 **RECOMPENSA**

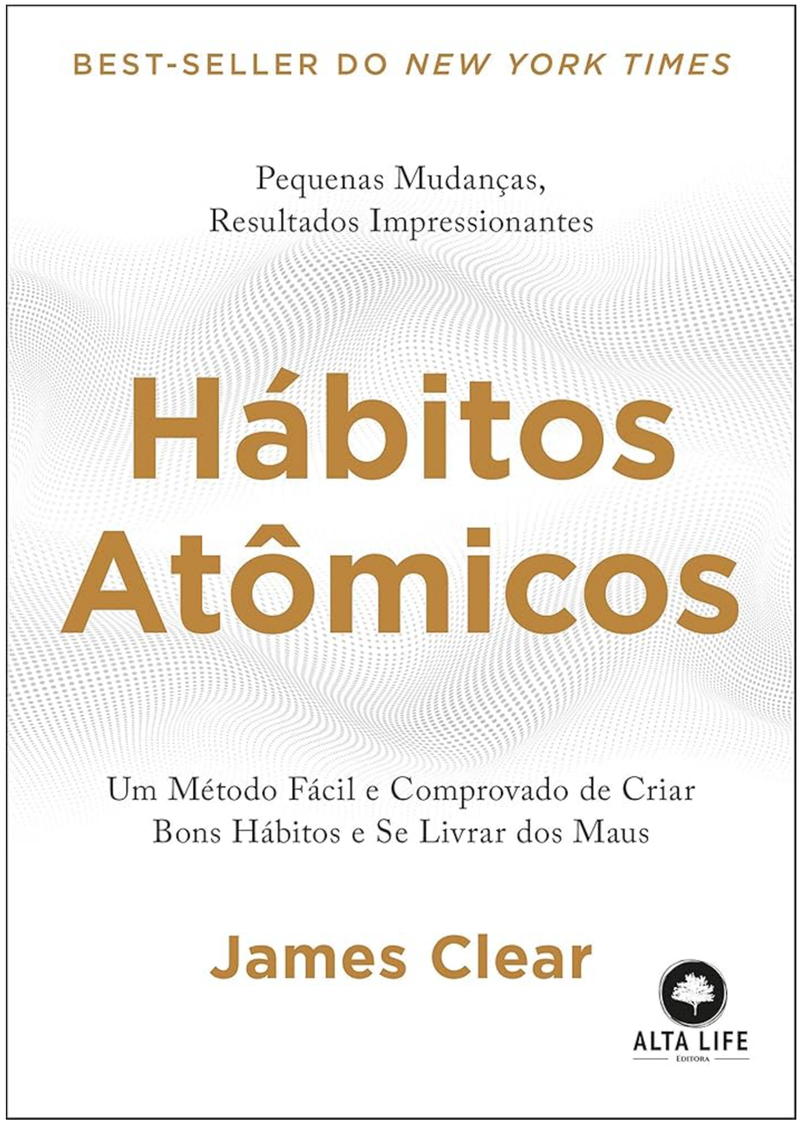
O resultado que satisfaz seu desejo

Como deixar isso prático, aplicável a nossa vida?



4 LEIS
DA MUDANÇA DE HÁBITOS

1. Torne óbvio
2. Torne atraente
3. Torne fácil
4. Torne satisfatório



1 Torne óbvio

- Colocar roupas de treino e tênis ao lado da cama na noite anterior,
- Ter horário fixo,

2 Torne atraente

- Combine o treino com algo de que goste,
- Encontrar um parceiro para se exercitar

3 Torne fácil

- Comece com treinos curtos, como apenas 5 ou 10 minutos

4 Torne satisfatório

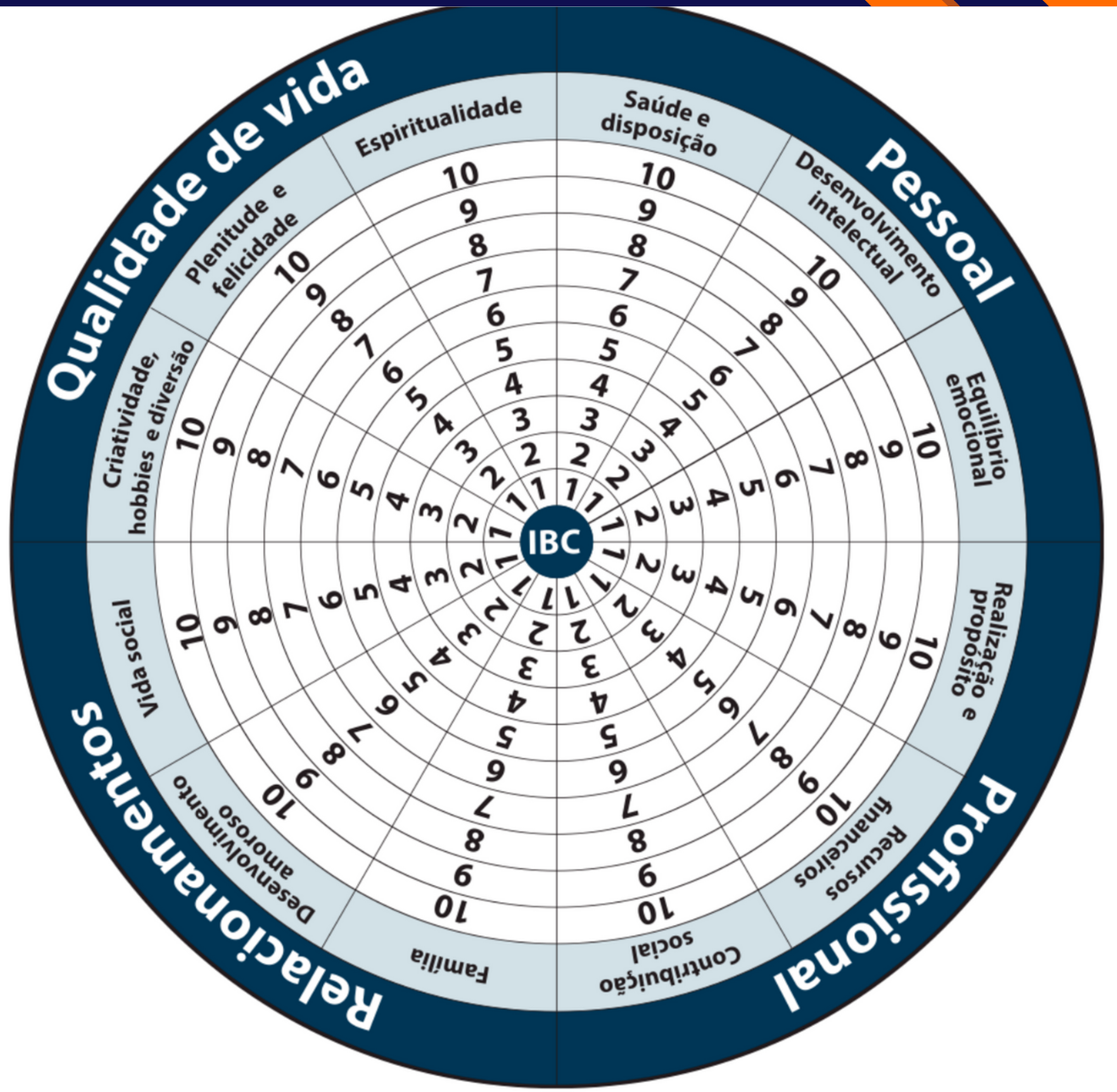
- Marque seu progresso com um calendário com X,
- Se recompensar com algo simples



E para desfazer um hábito ruim?

Faça o caminho inverso!

Roda da Vida


Qualidade de vida
Pessoal
Profissional
Relacionamentos
Espiritualidade
Saúde e disposição
Desenvolvimento intelectual
Equilíbrio emocional
Realização e propósito
Recursos financeiros
Contribuição social
Família
Desenvolvimento amoroso
Vida social
Criatividade, hobbies e diversão
Plenitude e felicidade
IBC


OBRIGADO
Instagram
Igorhenrique_rodrigues