



Academy

~ Mais ~
ABRACOS[®]
Academy

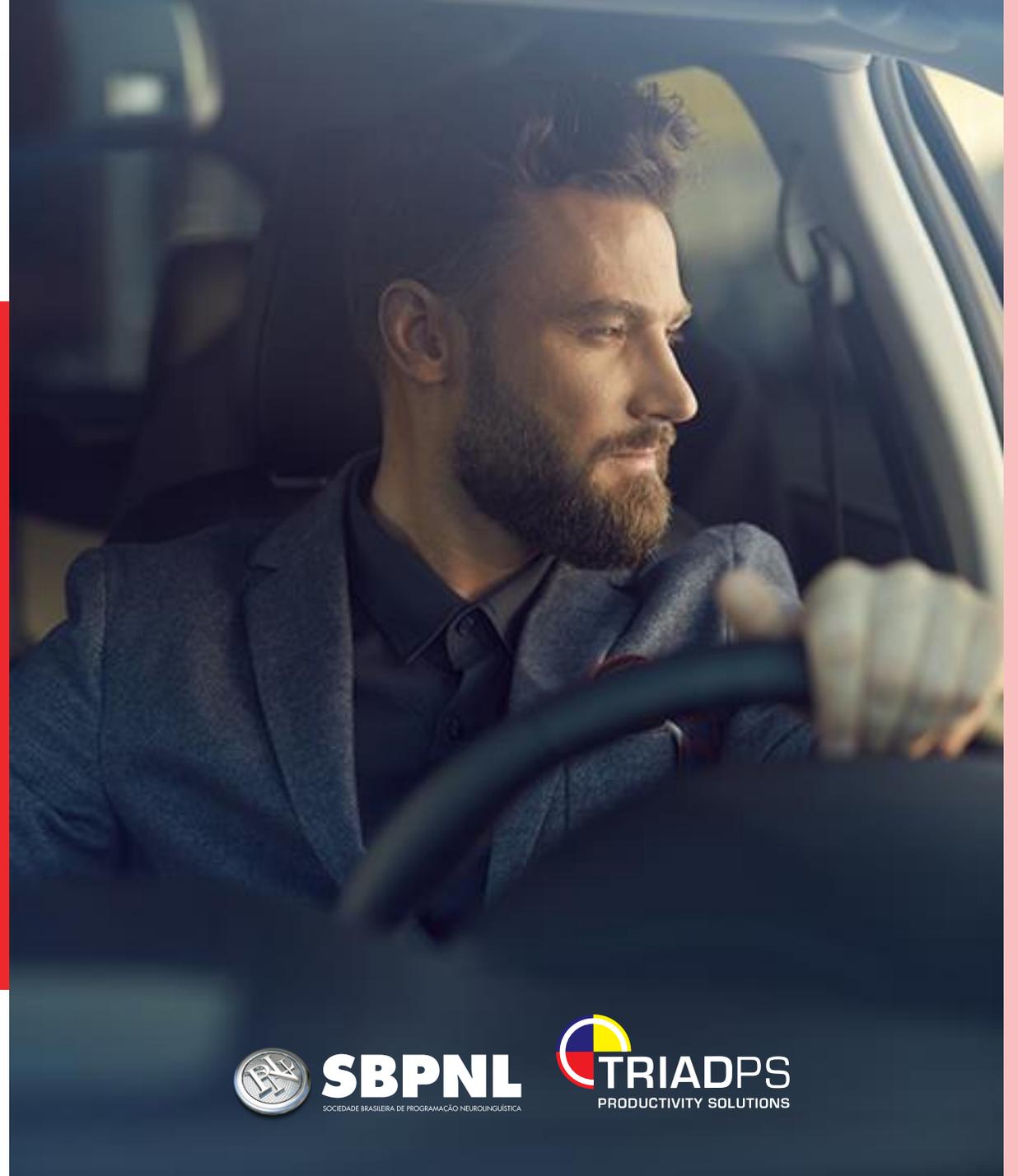
Gestão do Tempo e Produtividade

Valeria Nakamura

Powered by
 **B2Mamy**
ACELERADORA

Tempos Modernos

- Pressão por resultados
- Excesso de tarefas
- Estresse
- Síndrome de Burnout
- Depressão/ Ansiedade



SBPNL
SOCIEDADE BRASILEIRA DE PROGRAMAÇÃO NEUROLINGÜÍSTICA



TRIADPS
PRODUCTIVITY SOLUTIONS

- 91%** das mulheres dizem que estão estressadas.
- 58%** das mulheres não conseguem equilibrar sua vida pessoal e profissional
- 78%** das mulheres não têm tempo para relacionamentos
- 22%** a **38%** é a diferença salarial entre homens e mulheres
- 95%** mais tempo do que os homens nos afazeres domésticos
- 67%** mulheres empregadas com filho até 03 anos em creche
- 41%** mulheres empregadas com filho até 03 anos sem creche



Dados sobre as
mulheres

Será que existe gestão de tempo?



SBPNL
SOCIEDADE BRASILEIRA DE PROGRAMAÇÃO NEUROLINGÜÍSTICA



TRIADPS
PRODUCTIVITY SOLUTIONS



O que é produtividade?

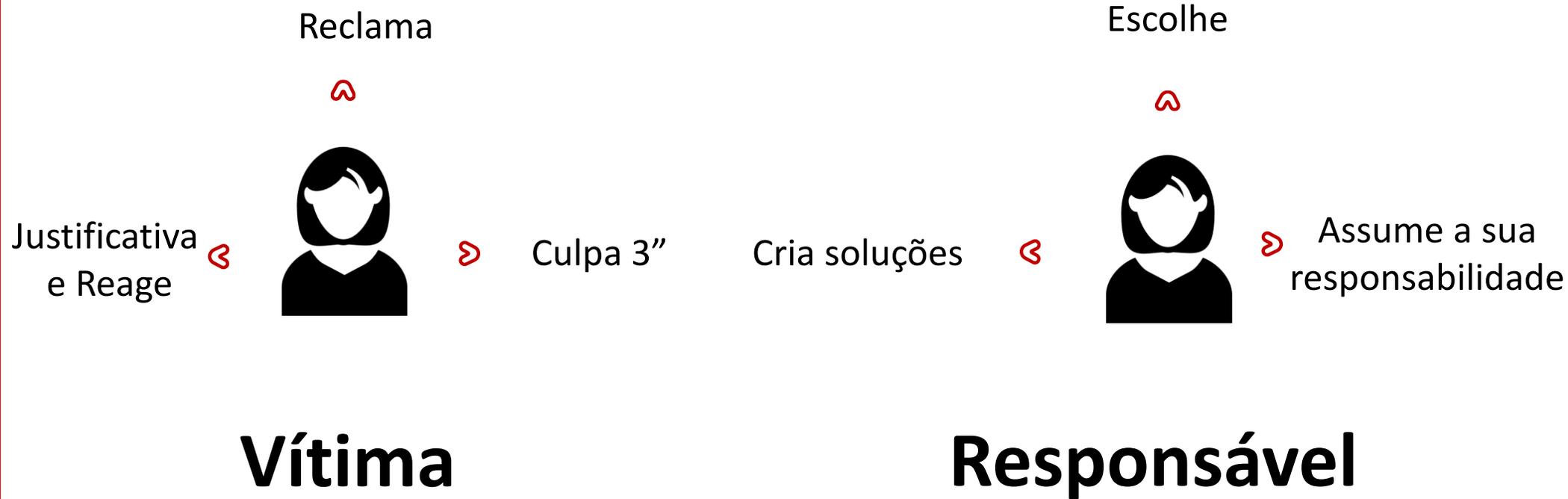


SBPNL
SOCIEDADE BRASILEIRA DE PROGRAMAÇÃO NEUROLINGÜÍSTICA



TRIADPS
PRODUCTIVITY SOLUTIONS

A ESCOLHA É SUA



Como utilizar melhor o tempo



Os Ciclos

PROSPERIDADE

A photograph of a man and two children embracing in a field. The man is on the right, looking towards the children. The children are on the left, looking towards the man. The scene is bathed in a teal-green light.

SOBREVIVÊNCIA

A photograph of a person wearing a helmet and climbing a tree. The person is on the left, leaning against the trunk of the tree. The background is a dense forest. The scene is bathed in a yellow-green light.

FRUSTRAÇÃO

A photograph of a person standing in a forest with their hands on their head. The person is in the center, facing away from the camera. The forest is dense with trees. The scene is bathed in a red light.



FRUSTRAÇÃO

- Não sabe o que é Importante
- Falta de equilíbrio
- Excesso de urgências
- Tempo Corrido, Vida Acelerada



SOBREVIVÊNCIA

- Importante nebuloso
- Conformado
- Tempo Pessoal?
- Metas não rolam



PROSPERIDADE

- Importante é claro
- Consegue realizar metas
- Tem tempo para o “Eu”
- Cria novas oportunidades

ENTENDA E MENSURE SEU TEMPO...

Urgente

Pressa, falta de tempo



Importante

Tempo, resultados



Circunstancial

Desperdício, sem resultados



Faça seu teste: www.triadps.com/triade

COMO TER TEMPO PARA O IMPORTANTE (DE VERDADE)



Aumente sua Energia!





Ter uma vida mais saudável

PLANEJE 3 DIAS À FRENTE



SBPNL
SINDICATO BRASILEIRO DE PROGRAMADORES DE SISTEMAS



TRIADPS
PRODUCTIVITY SOLUTIONS

2006/25. HÉT · WEEK · WOCHE

19 SEGUNDA

GYÁRFAS

04.46 ☀️ 20.44

09:00 – 10:00 – ATENDIMENTO CLIENTE

- 1 – Relatório de vendas - 2hs
- 2 – E-mail equipe - 0:15 min
- 3 – Apresentação de venda - 1h
- 4 – Confirmar médico - 0:15 min
- 5 – Preparar reunião gerencial - 1h

5:30hs

20 TERÇA

RAFAEL, DINA, POLETT

04.46 ☀️ 20.44

13:00 – 14:00 – MÉDICO

- 1 – Checar estoque de produtos - 1h
- 2 – Preparar relatório de vendas - 2hs
- 3 – Material da escola da Letícia - 1hs
- 4 – Pagar academia - 0:15 min

5:15hs

21 QUARTA

ALAJÓS, LEILA, ALOJZIA

04.46 ☀️ 20.45

14:00 – 16:30 – REUNIÃO GERENCIAL

19:00 – 21:30 – FESTA DA MÃE

- 1 – Resolver e-mails pendentes - 2hs
- 2 – Preparar resumo da reunião - 1h
- 3 – Procurar curso de investimento - 30 min
- 4 – Convidar marido para jantar - 0:10 min

Organize sua vida para melhorar a sua execução

- Crie uma rede de apoio
- Compartilhe responsabilidades
- Uma atividade por vez (monotarefa)
- Reunião Familiar
- Crie um quadro de atividades
- Mantenha sua vida em estado de alta performance: atividade física, alimentação, hidratação, sono, lazer
- Entenda seu biorritmo
- Cuidado com o excesso de tempo gasto no seu celular com distrações
- Crie uma rotina diária

~ Mais ~
ABRACOS[®]
Academy

Obrigada!



Powered by

