



PRODUTIVIDADE INTELIGENTE





MÓDULO 04

Práticas e hábitos
de alta performance

AGENDA DO MÓDULO



Anotações

Agenda



Interativo



O
J
A
S
H
M

▼ +

MISSÃO

Fazer com que a **jornada para atingir os seus objetivos** seja constante, divertida e estritamente **alinhada com você**.

O que você preferiria: ser 100% melhor ao fim de um ano ou 1% melhor todo dia?

Se você se propor a ser **1% melhor a cada dia, ao final de um ano você terá se tornado 3678% melhor**.

Pequenos esforços que se somam em uma enorme diferença, afinal, é de milho em milho que a galinha enche o papo, não é?

Por isso, qualquer esforço é bem-vindo, desde que ele seja **sustentável**. Para adquirir mais constância nas suas atitudes, mais disciplina e, óbvio, muito mais sucesso.



01

+

INVISTA
NA
CRIATI-
VIDADE





Qualquer pessoa pode ser criativa e essa criatividade pode vir de muitas formas.

Vamos cortar essa ideia de que criatividade é um dom, porque na verdade é algo que podemos fortalecer, igual aos nossos músculos.

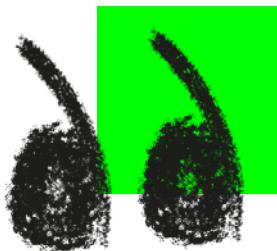
Assim como algumas pessoas têm tendência a ganhar mais massa muscular que outras, nascer com uma aptidão para a criatividade é apenas uma predisposição. Tudo dependerá muito mais do seu comportamento e das suas escolhas do que do seu DNA.

Você só precisa saber como gerar oportunidades criativas de propósito.



Maya Angelou

“Você não pode esgotar a criatividade; quanto mais você usa, mais você tem.”





Criatividade = resolver problemas

Pessoas criativas acabam sendo protagonistas da própria realidade, é aquele tempero a mais que leva um prato a outro nível. Mas no final das contas, se tirarmos as firulas e os enfeites, uma pessoa que cultiva a criatividade é simplesmente um ótimo resolvedor de problemas.

E é aí que esta aula entra no curso: para alcançar as coisas que queremos, é preciso aprender a superar os obstáculos, não é? Quanto mais jogo de cintura, mais criatividade e maiores as suas chances de chegar ao sucesso.

“A criatividade é inata, mas deixa de ser estimulada conforme os anos passam.”

Tina Seelig

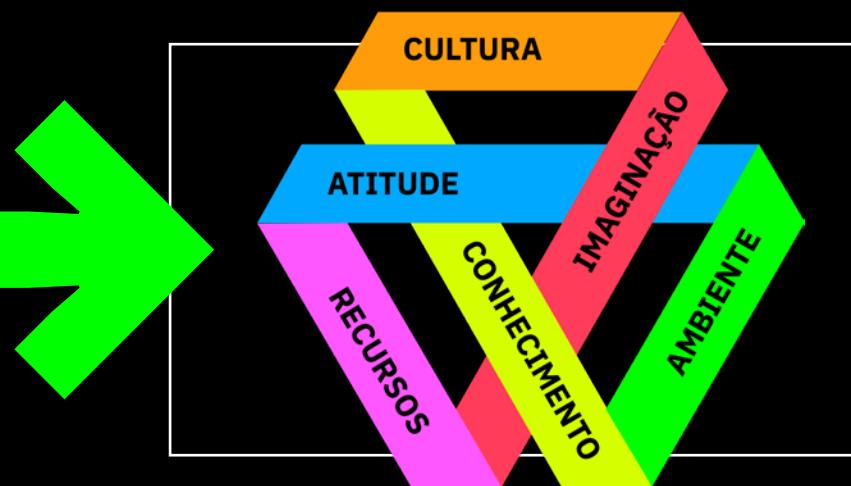
Para a professora da Universidade de Stanford, Tina Seelig, a criatividade é inata, mas deixamos de ser estimulados para sermos criativos conforme os anos passam.

A autora afirma que podemos mudar isso e estimular nossa criatividade de maneiras simples, como mudando algo de lugar ou olhando para um objeto de maneira diferente.



Uma das abordagens sugerida por ela é o “Motor da Inovação”, por meio dele somos capazes de desbloquear a criatividade.

O motor é composto por 6 partes que funcionam em conjunto. Por isso, ele é representado por essa fita sem começo nem fim, em que você circula por todos os componentes infinitamente.



A boa notícia é que podemos ter influência sobre todos esses elementos em diferentes intensidades. Vamos ver como você pode trabalhar com eles a seu favor.



Imaginação

A imaginação é a nossa capacidade como ser humano de criar novas soluções, histórias e situações por meio do repertório disponível.

É nossa capacidade criativa e, por isso, um elemento-chave do motor da inovação.

Procure novas combinações

Procure por novas combinações dentro do seu repertório.
Pergunte-se: “o que eu já tenho que posso usar a meu favor?”

Troque a moldura

Troque a moldura do seu quadro: isso quer dizer apenas considerar situações de outros pontos de vista diferentes do seu primeiro instinto, principalmente se colocando de fora. Perguntas são suas maiores aliadas - por esse motivo, nosso pulo do gato é sobre isso. Olha só:

PULO DO GATO

A pergunta que você faz determina a moldura em que você enxerga cada problema.





Confronte paradigmas

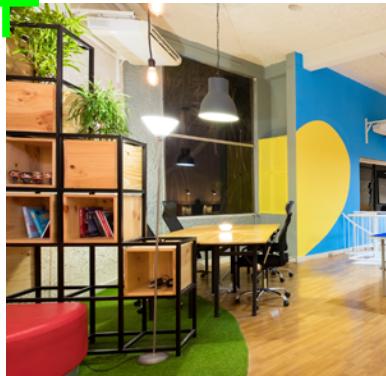
Confronte paradigmas constantemente: nunca se satisfaça com a sua visão de mundo ou suas crenças. Esteja sempre desafiando suas ideias pré-concebidas e se perguntando se suas convicções continuam fazendo sentido para você, pois as pessoas mudam.

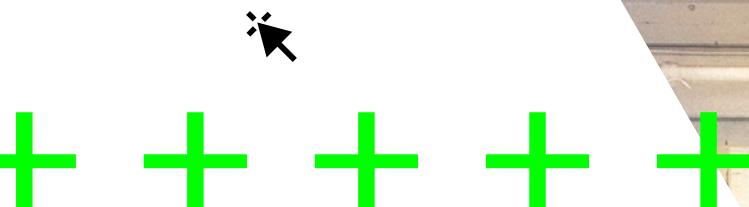
Ambiente

O ambiente é uma manifestação da imaginação, mas a imaginação também é influenciada pelo ambiente. Um elemento influencia o outro reciprocamente.

Dê uma olhada nessas duas fotos e responda:

Em qual desses ambientes você acha que poderia ser mais criativo? O primeiro ou o segundo?





Existe uma diferença grande entre atmosfera criativa e um ambiente que proporciona criatividade.

Será que é tão produtivo trabalhar em um escritório de startup todo moderno, com puffs e bolas de pilates em vez de uma cadeira bem confortável e ergonômica, mas que talvez não seja tão “instagramável”?

Questione um pouco quais fatores externos podem estar bloqueando sua criatividade: é um ambiente muito sem graça, sem cor, sem vida? Preciso organizar melhor minha mesa? O processo de gestão do meu time colabora para a nossa criatividade?



Atitude

Da mesma forma que o ambiente e a imaginação dependem um do outro, a sua atitude também faz parte desse sistema.

Criar soluções que não sejam óbvias não é fácil. Por isso, uma atitude autoconfiante e com uma dose saudável de otimismo é essencial!





Vá além da primeira resposta

Quando você se fizer uma pergunta ou buscar uma solução, não pare na primeira resposta. Crie o hábito de oferecer a si pelo menos 3 soluções quando estiver precisando resolver um problema.

Essa é uma forma de estar atento(a) às opções e possibilidades que talvez possam passar despercebidas.

Não seja um criador de quebra-cabeças, mas de mosaicos



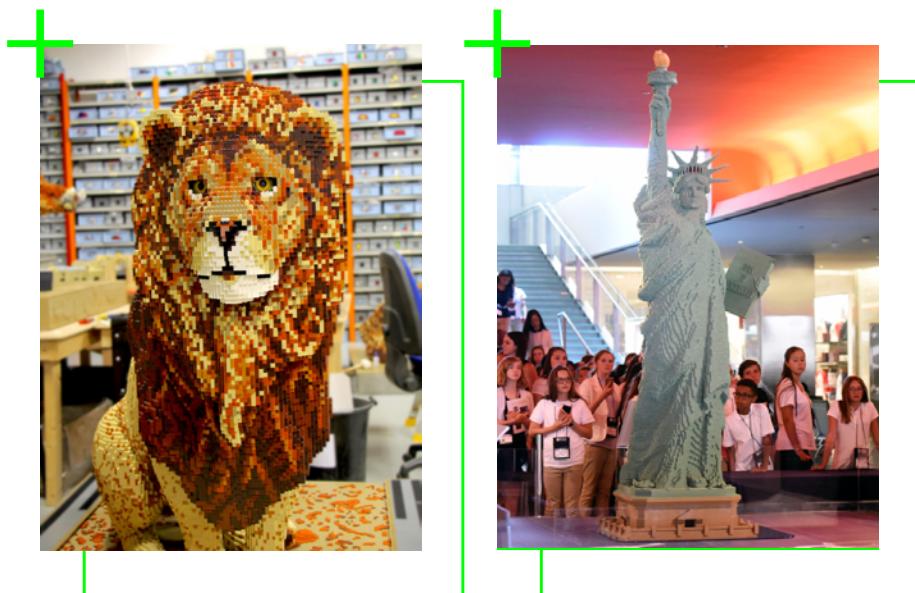
Um quebra-cabeça é feito de peças que têm o seu lugar exato. Se você não tiver uma peça que seja exata, você já não tem como terminar de montar o desenho e o seu esforço vai parecer ter sido em vão.

Já um mosaico pode ser construído com partes de diversas coisas diferentes. Não existe uma única peça que completa o desenho, você sempre pode tentar alguma coisa diferente e ver como fica o resultado.



Conhecimento

O conhecimento é a sua caixa de ferramentas para a sua imaginação. Pensa só: quanto mais coisas você souber, mais elementos vai ter para conectar na sua mente e mais criativa poderá ser a sua solução. Dá para pensar nisso como um Lego: quanto mais peças (conhecimento, repertório) tiver, maiores e mais legais são as coisas que você poderá construir (soluções).





Recursos

Os recursos também influenciam sua capacidade de inovar e gerar soluções!

O que você tem à disposição para usar no seu processo criativo? Cérebros para emprestar? Um conhecimento muito aprofundado em determinada área? Ou você manda muito bem em pesquisa?
Bora descobrir seus recursos?

MÃO
NA + + +
+ MASSA

Liste **agora** todos os recursos que vierem à cabeça.



Cultura

A cultura é o plano de fundo que molda e contextualiza todos os outros elementos.

Nós vivemos e respiramos a nossa cultura e nem imaginamos o quanto dela não é “natural” e sim “fabricada”. Até dormir deitado ou usar privada são coisas que naturalizamos, mas que variam dependendo da sociedade em que vivemos. Existem culturas em que, sim, se dorme em pé!

E o curioso é que desconstruir essas concepções de que tudo é instintivo e natural, abre seus olhos para um milhão de novas possibilidades, como foi o caso de quem criou uma forma de dormir em pé e comercializou isso.

Mas a pergunta que não quer calar é: você teria coragem de dormir nessa cama vertical? ➔

Personalize seu motor!

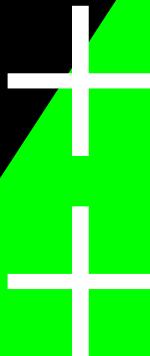
No final das contas, o que fica desse motor da inovação é que nossa capacidade criativa não depende de uma coisa só, ou seja, é algo muito multifatorial!

Agora cabe a você montar seus mosaicos com todas essas peças que eu te mostrei, talvez até criar suas próprias peças, seus próprios elementos desse motor.





Rápido ou
devagar, o
importante é
não parar.





Tem mais uma forma de aumentar sua criatividade, e ela é bem contra-intuitiva.

Temos aquela ideia de que imaginação não tem limites e, de certa forma, é verdade. Criatividade não se gasta, é algo que se renova.

Mas, na maioria das vezes, a criatividade surge da necessidade. Necessidade criada por limites de tempo, esforço e escopo.

Veja como aplicar isso no seu dia a dia.

01. Tempo: dedicar um tempo específico e limitado para pensar em soluções para um problema é muito mais eficaz do que ficar mastigando aquilo dentro da cabeça por horas, enquanto você poderia estar se concentrando em outro projeto que também precisa da sua atenção.

02. Esforço: escolha quanto da sua energia vale esse problema que precisa ser solucionado.

Será que aquela roupa que rasgou ou aquele erro no trabalho que você já solucionou valem 19, 20 horas do seu dia? É muita energia desperdiçada!

03. Escopo: o escopo também é essencial. Se não nos limitamos a um problema de cada vez, ficamos tentando solucionar todos ao mesmo tempo e acabamos por solucionar nada.



PULO DO GATO

De tempos em tempos, procure a sua própria companhia.



Nessa era cada vez mais sobrecarregada de informação, vamos perdendo contato com o nosso mundo interno. De tempos em tempos, desligue esses estímulos e veja o que pode aprender com você mesmo.

Pronto para aplicar tudo que viu aqui em um mão na massa?

MÃO NA MASSA

Aplique o em um das barreiras identificadas no caminho para os seus objetivos.

Assim como a imaginação que não tem limites, existem **milhares de recursos** para cultivar o seu lado criativo.



02

+

REVISAR OBJETIVOS PARA ATINGIR MAIS





Quem é você comparado ao seu eu de 10 anos atrás?

Quem é você comparado ao seu eu do ano passado?

E quem é você comparado ao seu eu do começo deste curso?

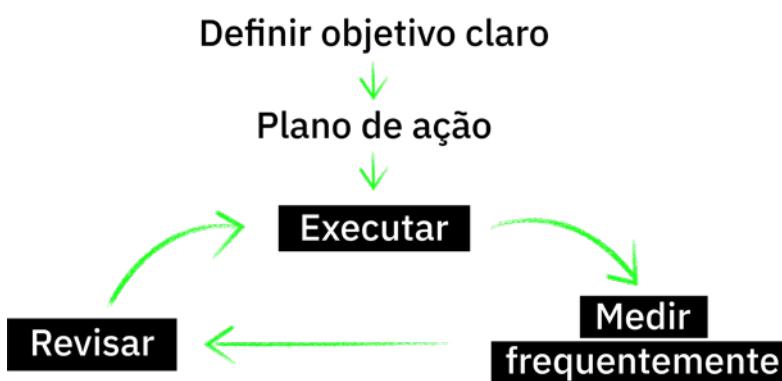
Mudamos com o tempo e, com isso, é normal nossos objetivos e sonhos também mudarem.

Por isso, nossos planos não podem ser estáticos.
Todo projeto precisa ser revisitado regularmente.

O próximo passo é:

- medir nosso progresso
- revisar nosso planejamento
- continuar a execução de acordo com os ajustes feitos

Esse ciclo deve se repetir sempre!





Objetivos + Metas



Indicadores de progresso

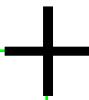
Medir e revisar estão diretamente relacionados. Parte da nossa revisão será medir nosso progresso e nossos resultados.

Como fazemos isso? Para medir, precisamos definir indicadores. E, veja só: fizemos isso ao definir nossas metas!

A frequência da revisão depende do objetivo, pode ser diário, semanal, trimestral – mas precisa acontecer. Isso te manterá alinhado com seus objetivos.

MÃO
NA + + +
+ MASSA

- › Marque o seu **compromisso** com a **revisão** do seu plano de ação na sua agenda.
- › Defina a **frequência** e reserve ao menos **uma hora** para esta ação.



Com isso em mente, vamos definir 4 etapas para a revisão do seu plano de ação, com o objetivo de verificar:

- › se alcançou o objetivo
- › se houve erros
- › se está no caminho certo
- › o ritmo do seu progresso

Seja qual for o resultado, aceite-o e veja como você pode melhorar tal situação.

Análise do progresso

- › Em uma escala de 1 a 10, quão confiante você se sente sobre o seu progresso nas metas?
- › O que teve o maior impacto positivo nas metas neste período?
- › Há algum bloqueador?
- › No que você pode pedir ajuda?

Dessa forma, você identificará gargalos, o que está funcionando e o que não está funcionando. Isso garantirá que o plano continue válido.

Faça download do framework





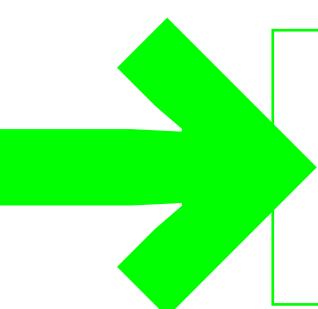
Análise das falhas

- › Você realizou o trabalho necessário ou faltou planejamento?
- › Houve fatores (externos) fora do seu controle? Quais foram eles?
- › Quais ações você pode tomar para que o plano volte a funcionar?
- › No que você pode pedir ajuda?

Análise subjetiva

Analise como se sente em relação ao seu plano

- › Os objetivos e metas concluídos contribuíram para sua felicidade a longo prazo?
- › Seus objetivos ainda fazem sentido com seu momento de vida?



Mas cuidado! Não use esta etapa como uma desculpa para desistir de seus sonhos ou procrastiná-los. O objetivo é garantir que você não gaste suas energias em algo que te não faça mais sentido.



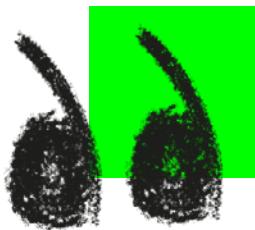
- › Resgate sonhos e objetivos que você tentou colocar em prática anteriormente.
- › Aplique as etapas 1 a 3 de revisão nesses objetivos.
- › Use os resultados como lições aprendidas para o novo projeto.

Desafio extra:

Aplique as etapas 1 a 3 da revisão nos seus planos atuais.

MÃO NA + + + + MASSA

E qual é a 4.ª etapa desse processo de revisão?



Teresa Amabile

“Pequenas conquistas podem dar um grande incentivo emocional às pessoas, podem aumentar seus níveis intrínsecos de motivação e levar à criatividade.”



Isso se chama “princípio do progresso”, descoberto por **Teresa Amabile** e pelo **pesquisador Steven J. Kramer**. Eles coletaram cerca de 12 mil registros diários que foram fornecidos por centenas de colaboradores, em várias organizações diferentes.

Diante da análise desses textos, uma das coisas reveladas foi a importância de as pessoas envolvidas em problemas complexos alcancem pequenos sucessos regularmente.

Esses avanços significativos — mesmo quando pequenos — sustentam a motivação mesmo diante de contratempos inevitáveis. E essas pequenas conquistas promovem a produtividade criativa a longo prazo.

Essa é a 4.^a etapa do processo de revisão:

Celebre as pequenas conquistas

Para isso:

- › Pense em benefícios “acidentais” ou relacionados que estão acontecendo.
 - › Pergunte: o que aprendi sobre mim mesmo ao tentar alcançar meu objetivo?



Caso você tenha dificuldade de celebrar essas vitórias, temos algumas dicas:

ESCOLHA O MOMENTO CERTO

Escolha, dentro da sua rotina, o momento do dia que você mais gosta, seja o banho, as refeições ou outras atividades, e use como meio para realizar a comemoração da sua última conquista.

VOCÊ NÃO PRECISA COMEMORAR SOZINHO(A)

Reserve alguns momentos para receber seus amigos, familiares, colegas de trabalho em casa, ou convide-os para ir a um restaurante ou seu bar favorito. As pessoas que estão com você no dia a dia vão ficar felizes por comemorar suas conquistas.

VOCÊ MERECE UMA RECOMPENSA

Quem não gosta de uma recompensa, né? E isso pode fazer toda a diferença na hora da sua comemoração, pois até os atos mais simples são carregados de grandes significados. Pode ser um brinde, um presente ou qualquer mimo. Isso faz parte do autocuidado.

TORNE ESSAS CELEBRAÇÕES UM RITUAL DIÁRIO

Faça desses momentos de celebração um compromisso com você mesmo. Faça isso sem medo de ser feliz. É hora de aproveitar a vida e valorizar o que você anda realizando.



Utilize o framework



- Anote até três vitórias que você conquistou no seu dia.
- Insira qual recompensa ou momento você destinou para celebrar.

MÃO NA⁺ + + + + MASSA

Você se torna aquilo que constrói...

E a revisão de objetivos é o que te permite chegar ainda mais longe. É sobre o que você se torna no processo e que te faz almejar ainda mais coisas.



03+

A IMPOR
TÂNCIA
DO
APREN
DIZADO
CONSTANTE





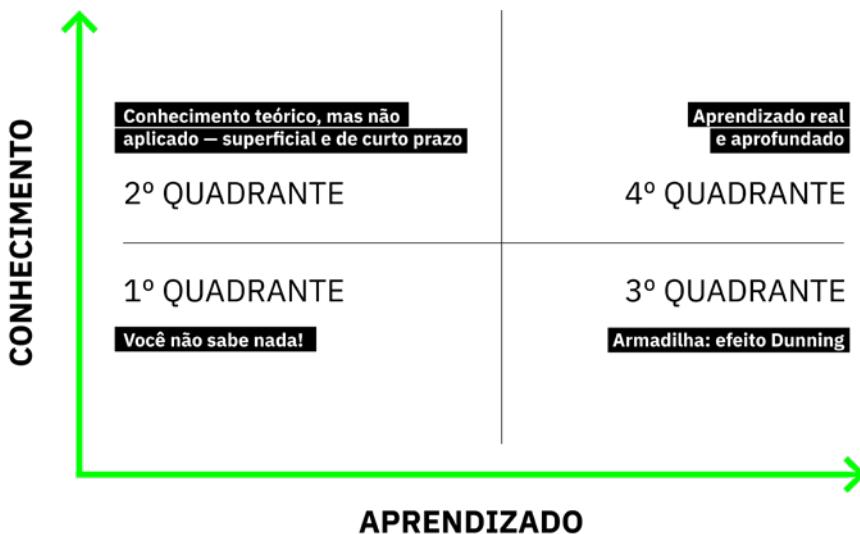
Lembre-se sempre: “saber e não fazer ainda é não saber”.

CONHECIMENTO X APRENDIZADO

Quando falamos em aprender, é muito importante que você saiba a diferença entre conhecimento e aprendizado.

O conhecimento significa ter acesso a uma informação, você já conhece o assunto; já a aprendizagem é quando você viveu e experimentou determinado conceito, não é apenas uma teoria.

Matriz de conhecimento x aprendizado





Partir direto para o aprendizado sem nenhum conhecimento teórico nos faz cair em uma armadilha chamada de **Efeito Dunning–Kruger**.

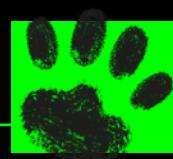
Efeito Dunning–Kruger



PULO GATO

Aqui no Conquer Plus há **mais de 80 cursos** em diferentes áreas para você se aprofundar.

Use o código: JOSEF99





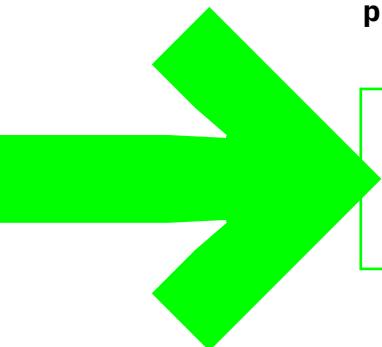
O conhecimento é capaz de te levar além e fazer com que você conquiste seus objetivos e suas metas.

Para acessar o estudo realizado pela consultoria Deloitte, escaneie o QRCode.



Habilidades que todo bom profissional precisa desenvolver:

Comportamentais Profissionais
Empreendedoras Técnicas





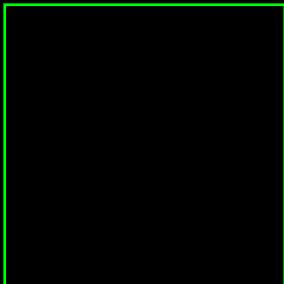
DESAFIO CONQUER



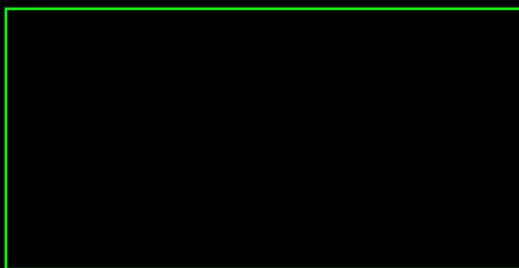
**Preencha a última parte
da ferramenta GPS:**

- › Escreva quais são os cursos e livros que você pretende fazer e ler, respectivamente, que te ajudarão a alcançar seus objetivos.

QUERO MÁIS



Grupo VIP do Curso



Plataforma Conquer Plus

MAIS! QUERO MAIS! QUERO MAIS!





ANOTAÇÕES