

NEURO PRODUTI VIDADE

Você no controle
da sua vida

WORKBOOK



Dr. Frederico Porto

ÍNDICE

GESTÃO DA ENERGIA	3
Teste: Avaliando a sua energia	4
Índice glicêmico dos alimentos	5
Diagnóstico de emoções	6
GESTÃO DO TEMPO	7
Planilha de administração do tempo	8
Roda da vida - exemplo	9
Roda da vida	10
Roda de identidades	11
Para reflexão	12
Como multiplicar seu tempo	13
Perguntas estratégicas	14
MAPA DA MENTE	15
Mapa da mente	16
Mapa da mente - exercícios	19
ENCERRAMENTO	21



GESTÃO DA ENERGIA

AVALIANDO A SUA ENERGIA

Marque abaixo os itens que são verdadeiros para você. Some os itens marcados em cada dimensão e no final some o total.

FÍSICO

- [] Não consigo ter de 7 a 8 horas de sono regular e/ou frequentemente acordo me sentindo cansado.
- [] Frequentemente não pulo alguma refeição ou acabo comendo algo que não é particularmente saudável.
- [] Não pratico treinamentos cardiovasculares pelo menos três vezes por semana e treinamento de força pelo menos duas vezes por semana.
- [] Não faço intervalos regulares durante o dia para me recuperar ou recarregar.
- [] Frequentemente almoço na mesa de trabalho, ou não almoço.

EMOCIONAL

- [] Frequentemente me sinto irritado, impaciente ou ansioso no trabalho, especialmente quando as exigências são altas.
- [] Nao passo muito tempo com minha família e entes queridos e, quando estou com eles, é como se não estivesse realmente com eles.
- [] Reservo pouco tempo para as atividades de que realmente gosto.
- [] Raramente paro para expressar minha apreciação por outras pessoas ou para saborear e celebrar minhas realizações e bônus.
- [] Frequentemente penso que minha vida é apenas um conjunto inexorável de exigências que tenho de atender e tarefas que tenho de concluir.

MENTAL

- [] Tenho dificuldade de me concentrar em uma coisa de cada vez e fico facilmente distraído durante o dia, especialmente por e-mails.
- [] Passo muito de meu tempo reagindo a exigências imediatas do que me concentrando em atividades de maior valor a longo prazo.
- [] Não deixo muito tempo reservado para refletir e pensar criativa e estrategicamente.
- [] São raros os momentos em que minha mente está quieta e livre de pensamentos.
- [] Frequentemente trabalho à noite e nos finais de semana e/ou raramente passo algum feriado sem ler emails

ESPIRITUAL

- [] Não me sinto apaixonadamente comprometido com o que faço
- [] Passo muito pouco tempo no trabalho fazendo o que faço melhor e mais gosto de fazer.
- [] Há diferenças significativas entre o que digo que é importante em minha vida e como realmente vivo.
- [] Minhas decisões no trabalho são frequentemente mais influenciadas por exigências externas do que por um senso firme e claro de meu próprio objetivo.
- [] Não invisto muito tempo e energia em fazer uma diferença positiva para os outros e/ou para o mundo.

TOTAL []

PONTUAÇÃO:

- 17-20 Crise de energia total
- 13-16 Crise de energia iminente
- 9-12 Déficit de energia significativo
- 5-8 Déficit de energia moderado
- Abaixo de 5 Totalmente energizado

PONTUAÇÃO POR CATEGORIA:

- 5 Crise de energia total
- 4 Crise de energia iminente
- 3 Déficit de energia significativo
- 2 Déficit de energia moderado
- 1 Totalmente energizado

TABELA DE ÍNDICE GLICÊMICO

BAIXO

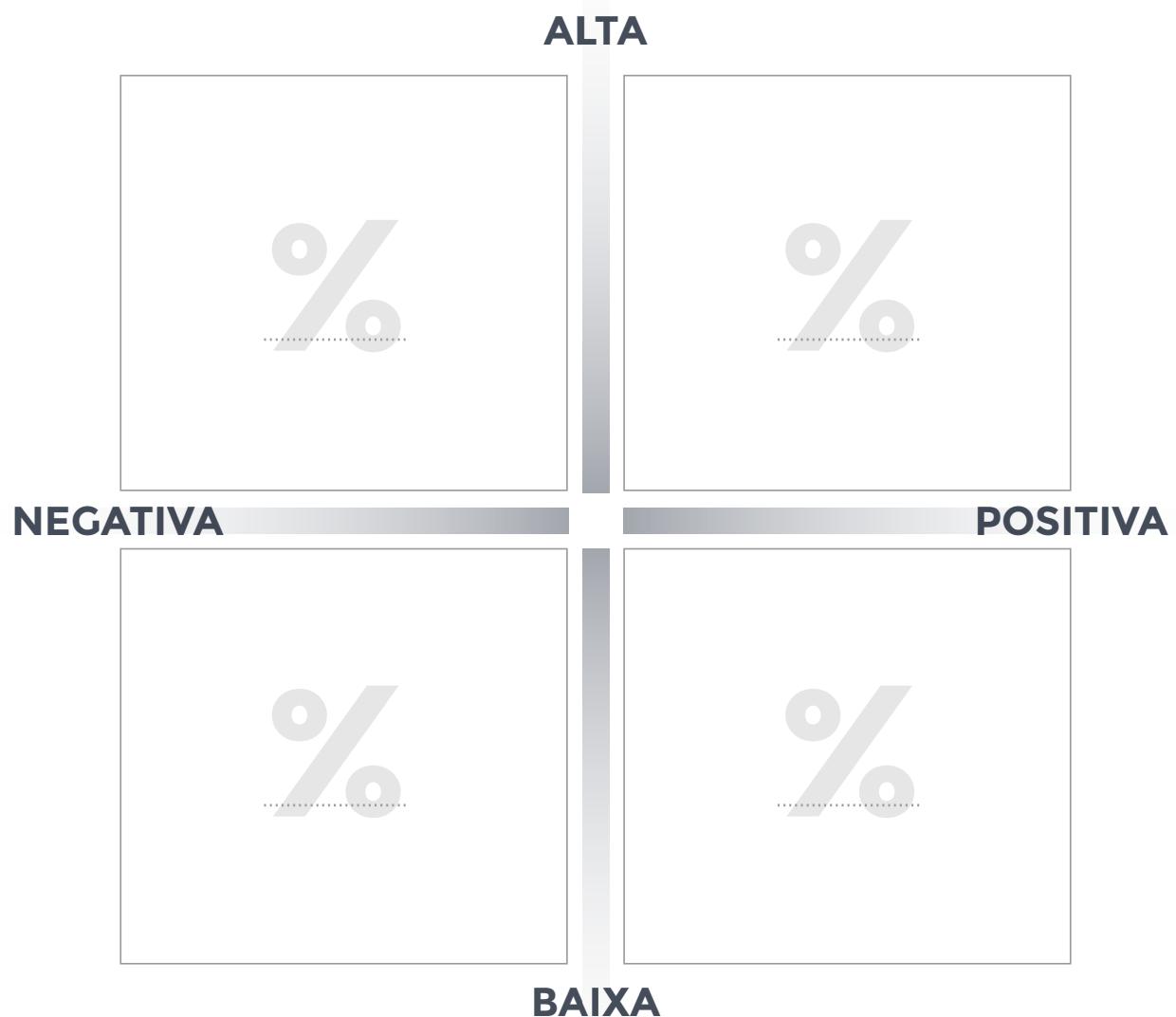
MÉDIO

ALTO

Ameixa	Banana	Abacaxi
Ameixa seca	Manga	Melancia
Cerejas	Mamão	Abóbora
Laranja	Bagos (morango, amora etc.)	Tâmaras secas
Maçã	Damasco	Pão Francês
Grapefruit	Kiwi	Bagel (pão judeu)
Pêssego	Uva	Biscoitos - muitos
Pêra	Frutas enlatadas	Panqueca
Tomate	Melão	Pretzels
Verduras de folhas	Sucos	Donuts
Feijão	Coquetel de frutas	Bolinhos
Iame	Cenoura	Bolos
Repolho	Beterraba	Salgados de milho
Sementes de abóbora	Arroz integral	Flocos de milho
Sementes de girassol	Milho	Mingau de milho
Castanha de caju	Biscoito de Aveia	Bolo de milho
Nozes	Granola	Batata cozida
Damasco seco	Muffin	Batatas fritas
Amêndoas	Pão Integral	Purê de batata
Barras nutritivas-a maioria	Passas	Bolinhos de arroz
Aveia	Pipoca	Arroz comum
Pão Pumpernickel	Barras de cereais	Açúcar
Atum	Biscoitos - alguns	Mel
Peru	Crackers - a maioria	Doces
Frango	Croissants	Bebidas energéticas
Iogurte e Leite	Massas	Refrigerantes
Ovos	Chocolate	Cerveja

DIAGNÓSTICO DAS EMOÇÕES

Percentagem do seu tempo que passa em cada quadrante.
Faça uma para o trabalho e outro para a vida pessoal
Avalie em qual quadrante você se encontra pela manhã, à tarde e à noite.





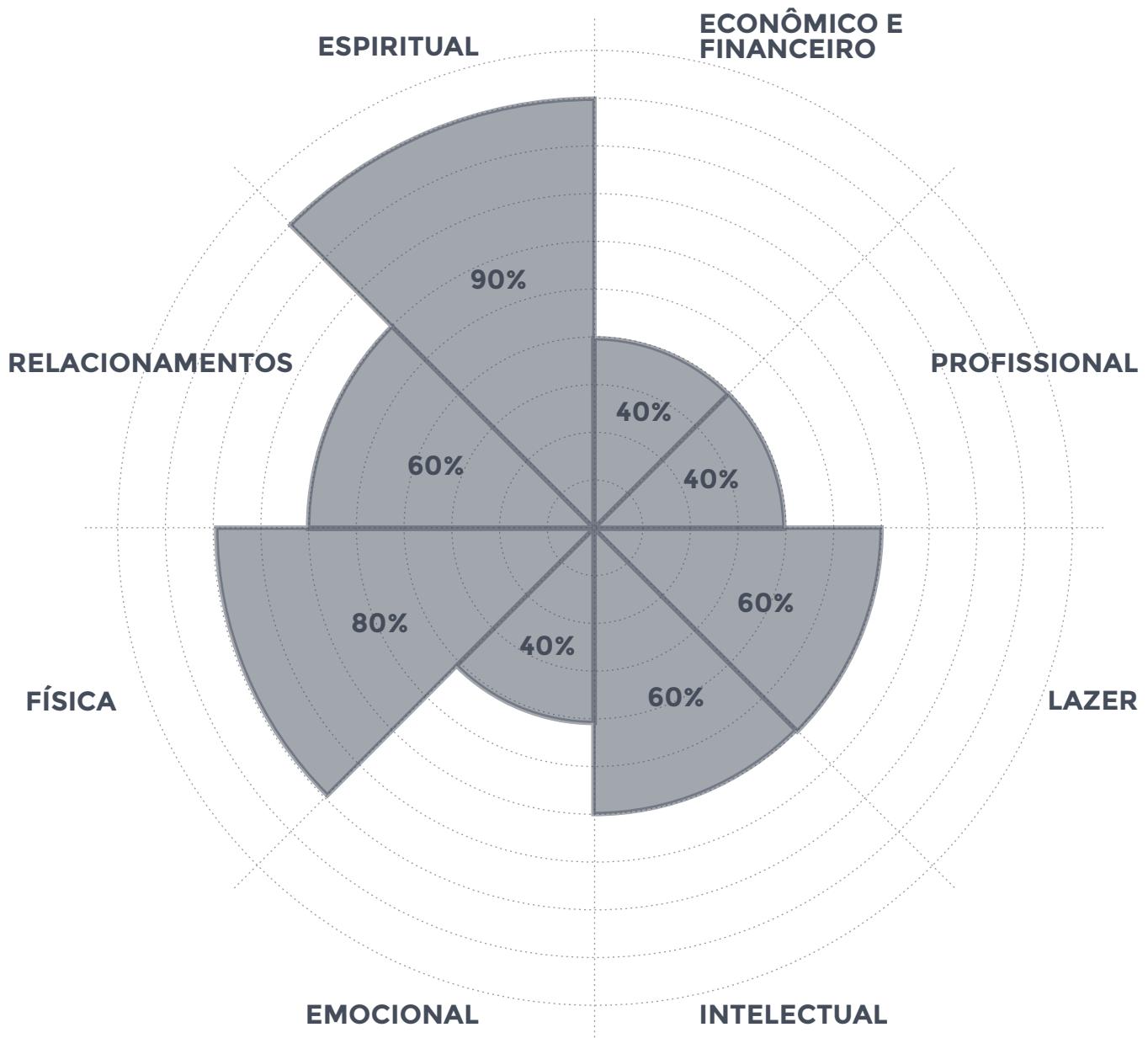
GESTÃO DO TEMPO

PLANILHA PARA ADMINISTRAR SEU TEMPO

Procure anotar de 15 em 15 minutos, 30 em 30 minutos ou no máximo de hora em hora. Não se preocupe em detalhar cada tarefa que executa.

Ao fim de cinco dias, some os minutos totais de cada dia em cada categoria, obtendo os totais da semana e compute os percentuais semanais de cada categoria, formando o seu perfil real.

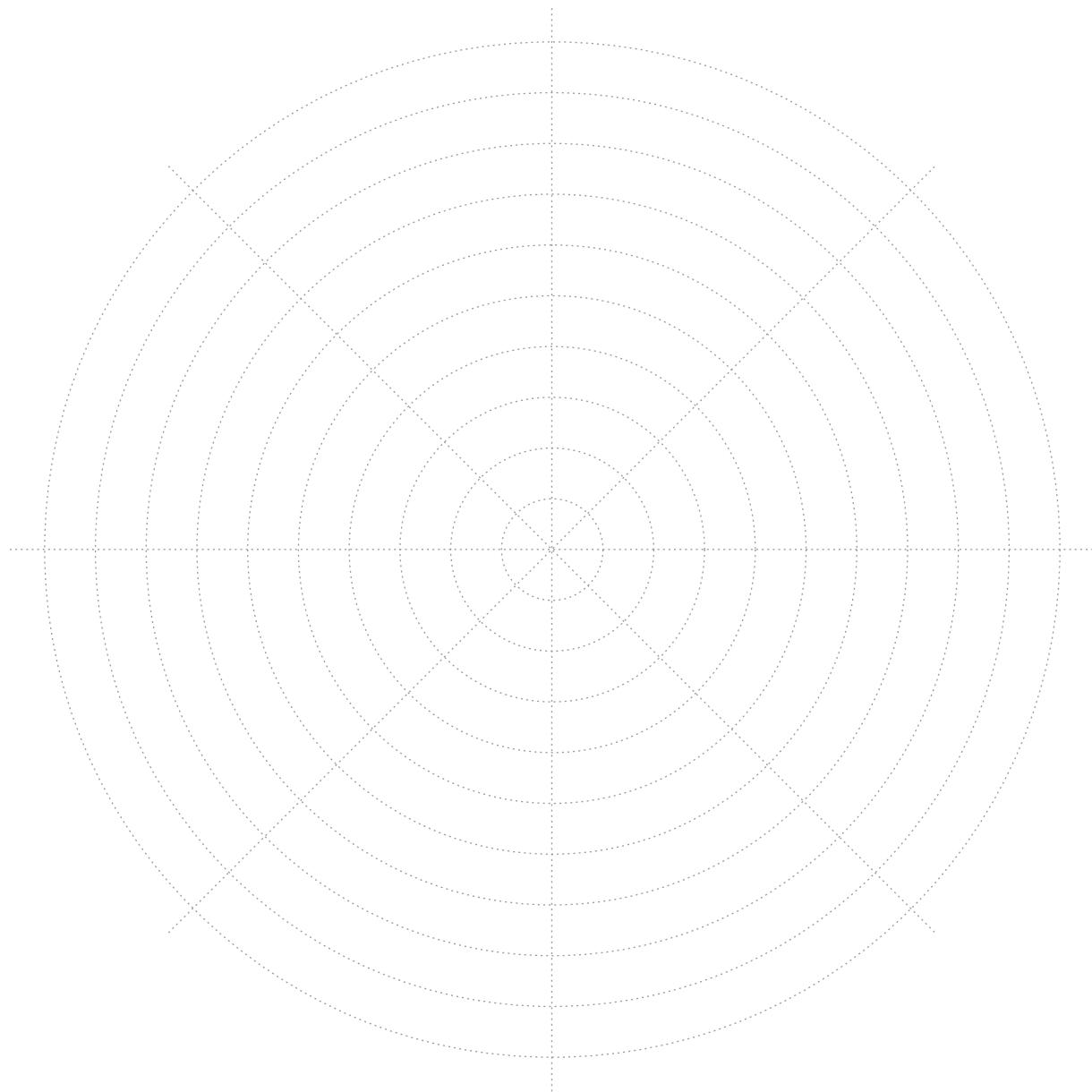
RODA DA VIDA



RODA DA VIDA



RODA DE IDENTIDADE - PAPÉIS



PARA REFLEXÃO



NASCIMENTO

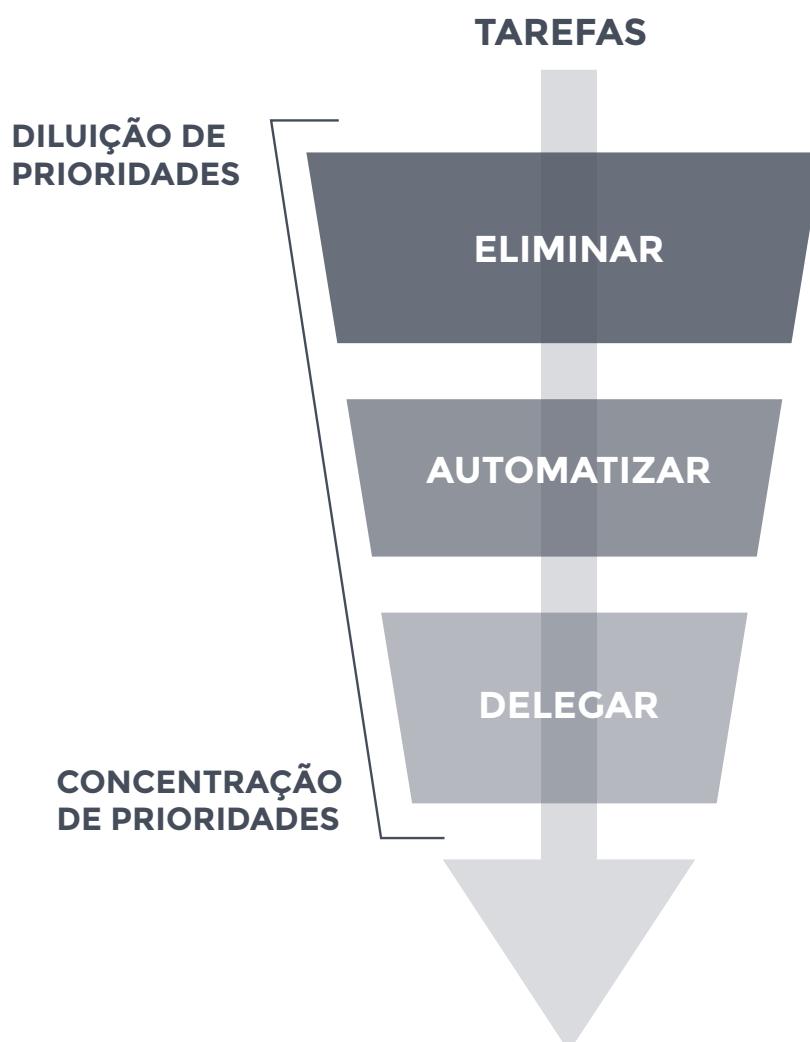
MORTE

UM DIA, QUANDO TIVER TEMPO, EU VOU

COMO MULTIPLICAR SEU TEMPO

Gaste tempo hoje com tarefas que lhe economizarão tempo amanhã.

FUNIL DE PRIORIZAÇÃO



ELIMINAR

PERGUNTA ESTRATÉGICA

Ao que você está dizendo sim, que está levando você a dizer não aos seus sonhos, metas e outras tarefas importantes?

“A perfeição é atingida, NÃO quando não tiver mais o que acrescentar, mas SIM quando não houver mais o que eliminar.”

Antoine de Saint-Exupery

PROCESSUALIZAÇÃO E AUTOMAÇÃO

PERGUNTA ESTRATÉGICA

Quais tarefas você faz com frequência que podem ser processualizadas ou automatizadas?

EXEMPLOS

- Respostas automáticas
- FAQ - perguntas frequentes
- Filtros para emails
- Gestão do conhecimento
- Débito automático de contas
- Back-up automático
- Follow-up de clientes antigos
- Aprendizado à distância

DELEGAÇÃO

PERGUNTA ESTRATÉGICA

Quais tarefas que você está se apegando e que precisaria liberar?

COMO NÃO DELEGAR

DE QUEM DELEGA

- Delegar responsabilidade sem autoridade
- Não assegurar-se da competência e disponibilidade do delegado
- Não definir limites de autoridades claros
- Não acompanhar
- Delegar só a rotina
- Competir com o delegado

DE QUEM RECEBE A DELEGAÇÃO

- Não busca ampliar seu espectro de ação
- Aceitar delegação fora da sua competência
- Não negociar limites de autoridade claros
- Não dar feedback
- Não buscar esclarecimento e orientação

PERGUNTA ESTRATÉGICA

Agora é a melhor hora para se fazer?

No que você precisa focar sua atenção agora?



MAPA DA MENTE

MAPA DA MENTE

ESTRUTURA

HABILIDADES

Analítica, financeira, estatística, explicativa, lidar com números, solucionar problemas.

COMUNICAÇÃO

Usa fatos, detalhista, muita informação, pouca emoção.

APRENDIZAGEM

Através da lógica, procurando fatos, formando teorias.

RESULTADOS

Modelos, planos, padrões, previsibilidade.

PROFISSÕES

Informática, contabilidade, engenharia, finanças.

PONTOS FRACOS

Emoções, espontaneidade, inflexível sob pressão.

LIBERDADE

HABILIDADES

Inovar, criar, interagir, intuir.

COMUNICAÇÃO

Perguntas abertas, metáforas, frases pela metade, assuntos incomuns.

APRENDIZAGEM

Autoconhecimento, criando conceitos, intuindo, explorando novas áreas.

RESULTADOS

Soluções criativas, visionário, futurista, novas combinações.

PROFISSÕES

Inventores, artistas, publicitários, empresários.

PONTOS FRACOS

Inconstância, organização do tempo, falta de investigação detalhada, dificuldade de seguir procedimentos.

TAREFA

HABILIDADES

Administrar, implementar, supervisionar, organizar.

COMUNICAÇÃO

Objetiva, sequencial, explicada, focada em resultados.

APRENDIZAGEM

Organizando o conteúdo, testando teorias, implantando o que aprende.

RESULTADOS

Geram ação, criam ordem, resultados a baixo custo, fazem as coisas acontecerem.

PROFISSÕES

Administradores, supervisores, planejamento operacional.

PONTOS FRACOS

Não suportam dúvidas, precipitados, falta de imaginação.

RELACIONAMENTO

HABILIDADES

Expressar ideias, interagir com pessoas, ensinar, treinar.

COMUNICAÇÃO

Não verbal, pouca informação, mais informação e valores, refere-se a pessoas.

APRENDIZAGEM

Ouvindo e compartilhando ideias, agindo e sentindo, envolvendo-se afetivamente.

RESULTADOS

Motivação, busca consenso, reconhece o desejo dos outros, ler o que não é dito.

PROFISSÕES

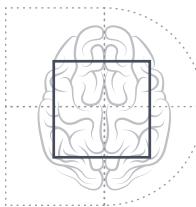
Enfermeiras, assistentes sociais, professores.

PONTOS FRACOS

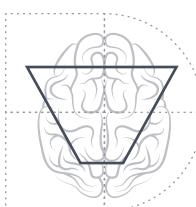
Falta de lógica e objetividade, certa inocência.

OBSERVAÇÕES

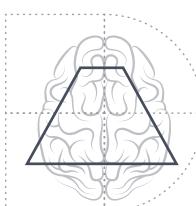
MAPA DA MENTE



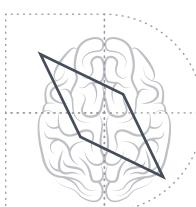
Se o seu teste apresentou um gráfico assim, das duas uma: ou você tem realmente os quadrantes equilibrados, o que corresponde a 5% dos indivíduos, e por isso pode escolher qualquer um deles para aprimorar, ou está passando por uma fase de mudança, que quando concluída, o cérebro assumirá uma nova configuração. Caso você esteja entre os 5%, a sua contribuição para um grupo é de funcionar como uma ponte entre as pessoas com diferentes habilidades.



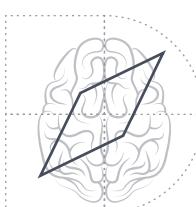
Neste caso, a pessoa pensa mais do que age, e deverá tomar cuidado com as divagações e procrastinação.



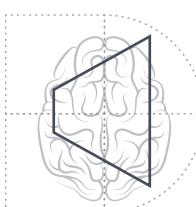
Este age mais do que pensa, atira para depois mirar. Deve procurar planejar suas ações.



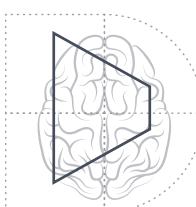
Este indivíduo tem a facilidade de lidar com números e pessoas, integrando tecnologia com gente. Por exemplo, em uma empresa seria indicado para introduzir novas técnicas de trabalho. Pode com frequência ter conflitos, pois sabe que tem de tomar determinada decisão, mas o lado emotivo o faz preocupar demais com os envolvidos.



O diagrama ao lado é de alguém que alterna períodos de muita ação com outros de muita divagação. Deve prodrurar ser mais consistente.



Este demonstra preferências pelas habilidades do hemisfério direito, corre riscos, interage bem com pessoas, tendo facilidade em atividades de ensino e ajuda. Tem de atentar para a organização do tempo.



Maior preferência pelo cérebro esquerdo, portanto lida melhor com números e fatos do que com pessoas e paradoxos. Procurar cooperar e compartilhar com os outros.

MAPA DA MENTE

Agora que você conhece as suas habilidades mais desenvolvidas, é importante que pratique os exercícios para desenvolver os outros quadrantes em que obteve as menores pontuações. Deve também procurar trabalhar ou trocar ideias com pessoas que tenham habilidades que são pouco desenvolvidas em você.

Lembre-se: não existe resultado bom ou ruim. O teste possibilita você se conhecer melhor e descobrir onde e como deve se desenvolver, mostrando a preferência por determinado modo de processar informação, não a competência da pessoa, pois esta só é adquirida pelo treinamento. Apesar disso, há certa relação entre preferência e competência, visto que você acaba praticando mais aquilo pelo qual tem maior preferência.

"Enfatize seus pontos fortes, treine seus pontos fracos. Ninguém que aprende a se conhecer permanece como era antes."

Thomas Mann

MAPA DA MENTE - EXERCÍCIOS

Você deve exercer o quadrante onde teve a menor pontuação , por exemplo, vamos supor que seja o detalhista vá então a lista de atividades “ para desenvolver detalhista”, escolha algumas e pratique.

PARA DESENVOLVER ESTRUTURA

- 1 - Analisar e solucionar um problema técnico
- 2 - Calcular seu salário /hora minuto
- 3 - Aprender sistema
- 4 - Usar lógica nas decisões
- 5 - Especializar em determinado assunto de sua preferência
- 6 - Escrever artigos
- 7 - Aprender a mexer nos eletrodomésticos
- 8 - Analisar um problema dividindo - o em partes
- 9 - Avaliar seu sonho de forma racional
- 10 - Jogos de lógica (xadrez/ senha)
- 11 - Fazer planos e metas, definindo objetivos
- 12 - Comparar resultados dos objetivos da semana passada , com os desta semana
- 13 - Quando diante de determinado assunto, fazer perguntas do tipo o que, como, quando, quem e porque?

PARA DESENVOLVER LIBERDADE

- 1 - Fazer metas a longo prazo
- 2 - Pense numa idéia louca por dia
- 3 - Imaginar sua organização daqui a dez anos
- 4 - Fazer deduções intuitivas
- 5 - Anotar sonhos
- 6 - Brincar com Argila
- 7 - Antes de levantar criar um estado beta
- 8 - Criar um ícone pessoal e outro para a sua empresa
- 9 - Fazer relaxamento, meditação
- 10 - Anotar suas idéias
- 11 - Aprender música , fotografia , pintura, escultura
- 12 - Fazer uma metáfora de como foi sua semana passada
- 13 - Estudar assuntos alternativos
- 14 - Fazer cursos de criatividade

MAPA DA MENTE - EXERCÍCIOS

Você deve exercer o quadrante onde teve a menor pontuação , por exemplo, vamos supor que seja o detalhista vá então a lista de atividades “ para desenvolver detalhista”, escolha algumas e pratique.

PARA DESENVOLVER TAREFA

- 1 - Focar em resultados
- 2 - Ser mais competitivo, ideal em algum esporte
- 3 - Cronometrar suas atividades
- 4 - Fazer uma lista de afazeres, por ordem de importância
- 5 - Ser pontual
- 6 - Listar seus pertences e desfazer do que não usa
- 7 - Organizar o escritório
- 8 - Identificar alguma coisa que vem adiando e tomar uma decisão
- 9 - Organizar seus hábitos , por exemplo, local onde coloca as chaves
- 10 - Aprender sobre gerência por objetivo, gerência de tempo por organização
- 11 - Discursar de improviso
- 12 - Anote como você usa seu tempo
- 13 - Brincar de jogos que requeiram decisões rápidas
- 14 - Criar normas e rotinas para implantar uma nova idéia

PARA DESENVOLVER RELACIONAMENTO

- 1 - Observar os sentimentos dos outros
- 2 - Imaginar-se no lugar do outro
- 3 - Presentear , quem você ama
- 4 - Observar a linguagem não verbal
- 5 - Fazer terapia e cursos onde Compartilham-se sentimentos
- 6 - Brincar com crianças
- 7 - Dançar
- 8 - Rever álbum de família
- 9 - Visitar amigos que não vê a muito tempo
- 10 - Voltar a lugares onde viveu
- 11 - Deixar os sentimentos virem a tona
- 12 - Participar de grupos como rotary, grupos comunitários, etc
- 13 - Discutir os problemas ouvindo as pessoas envolvidas ou interessadas
- 14 - Perceber o seu biorritmo, isto é , qual hora do dia você se sente mais energizado.

“Primeiro você aprende as palavras, depois aprende as frases e depois aprende a gramática, mas com certeza você não vai aprender a nadar sentado em um banco de piano”

Milton Erickson