

The background of the slide features a photograph of a light-colored wooden desk. On the desk, there is a round wooden clock showing approximately 10:10. To the right of the clock, a portion of a calendar page is visible, showing the days of the week and some dates like 14, 21, and 28. In the bottom right corner, there are several pink sticky notes pinned to the desk with pushpins. One note has the word 'I' written on it.

Módulo

# Você mais produtivo(a)

Organização e Rotina

# Organização e Rotina

- ⇒ A Matriz de Eisenhower
- ⇒ B Ciclo Circadiano
- ⇒ C Criando novos hábitos



Nadyne Souza   
@nodynethoughts

# Matriz de Eisenhower

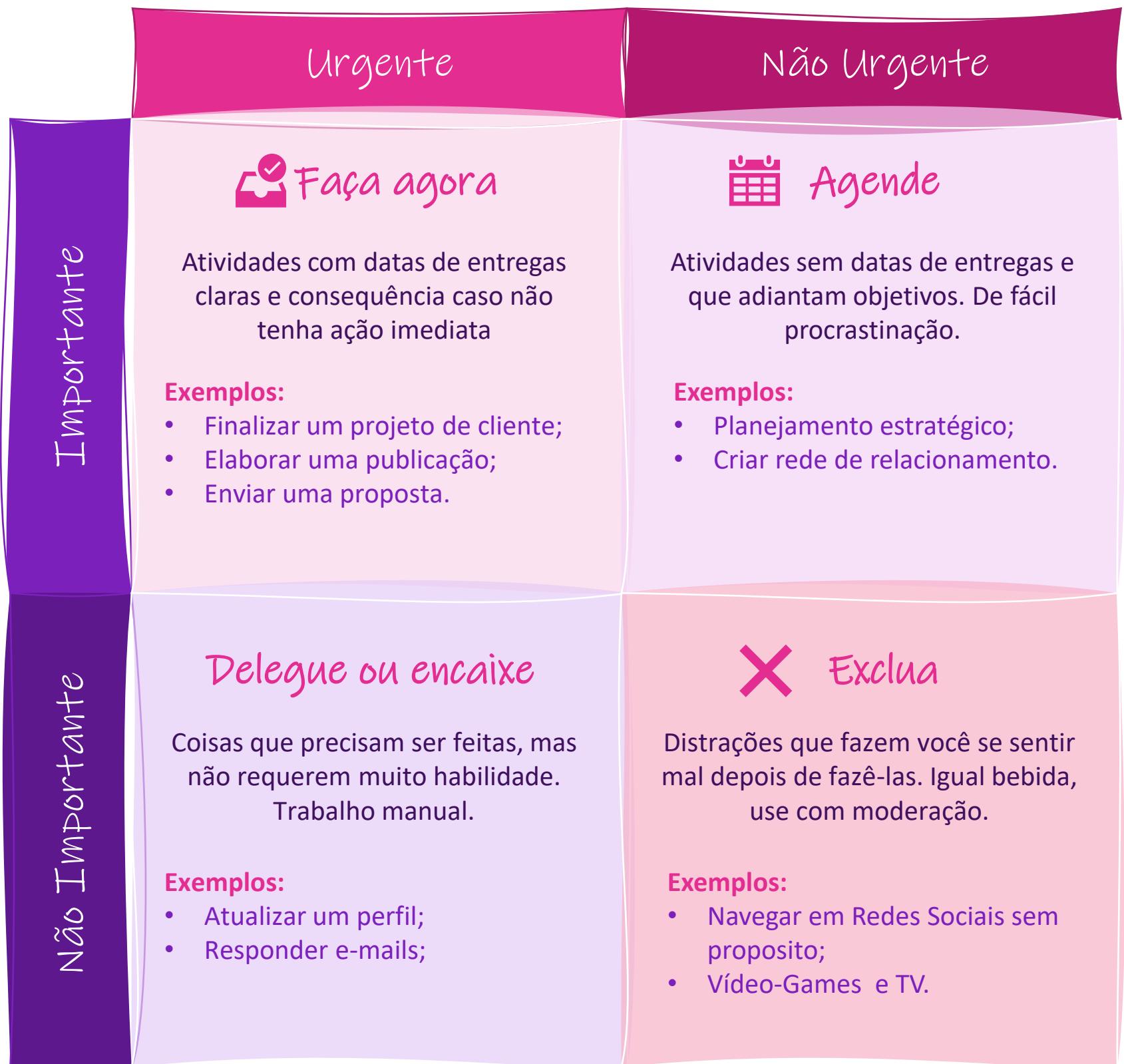
Você conhece a Matriz de gerenciamento de tempo de Eisenhower? Segundo o autor do livro "Os 7 hábitos das pessoas altamente eficazes" – Stephen Covey , a essência do gerenciamento de tempo pode ser capturada em única frase: organize e execute conforme a prioridade. ☀

Dividida em quatro quadrantes principais, as atividades podem ser separadas entre:

- ✓ **Urgentes e importantes:** atividades que acrescentam valor e resultado e devem ser executadas com ação imediata;
- ✓ **Não urgentes e importantes:** atividades que podem ser agendadas. Ex: treinamentos, planejamento semanal, leitura de livros, são atividades com execução de médio prazo.
- ✓ **Não importantes e urgentes:** atividades que te levam à interrupções e procrastinação. Ex: ligações, envio de e-mails, conversas e reuniões.
- ✓ **Não importantes e não urgentes:** distrações e perda de tempo. Ex: pequenas tarefas, redes sociais, etc.

---

⇒ A Matriz Eisenhower



⇒ A Matriz Eisenhower



## Ciclo Circadiano

O ciclo circadiano representa o **nossa relógio biológico**. Assim como os animais, nosso corpo possui um ciclo de horários para produção de hormônios que podem ser hormônios que conduzem o nosso sono e ate o nosso despertar.

O que acontece muitas vezes é que as pessoas tendem a ignorar esse ciclo circadiano em busca de uma maior produtividade. Por exemplo, situações de trocar o dia pela noite. Nesses casos, abrimos muitas vezes mão do nosso sono para sermos mais produtivos e no longo prazo, isso acaba afetando o nosso estresse, ansiedade e a nossa rotina.

Passamos a ter uma rotina “produtiva” pelas longas horas de trabalho mas estressante. Criar uma rotina na qual você consiga respeitar os seus horários em torno do que melhor funciona para você, sem ter que abrir mão de uma qualidade de sono e outras coisas que são importantes para o nosso funcionamento, pode ser uma forma de alavancar a sua produtividade.

Nossa mente e nosso corpo precisam estar descansados para que possamos dar o nosso melhor.

---

⇒ B ciclo circadiano

Você mais  
produtivo(a)

## Ciclo Circadiano



→ B ciclo circadiano

# Criando novos hábitos

Você sabia que segundo pesquisadores da Duke University, os nossos hábitos são responsáveis por 40% do nosso comportamento durante o dia?

Quando falamos sobre criação de hábitos, o maior desafio acredito que não está na criação e sim no fator principal, **a consistência**.

Seja o hábito de leitura, fazer exercício físico, se alimentar bem, qualquer processo que seja repetitivo e que queremos que faça parte da nossa rotina, o sucesso dependerá da nossa capacidade de manter a consistência.

James Clear, o autor do livro "**Hábitos Atômicos**" defende 5 principais passos para que possamos aprender esse processo.

Acredito que depois de repetir inúmeras vezes todos esses 5 passos, passamos para um outro patamar dos hábitos que é o piloto automático.

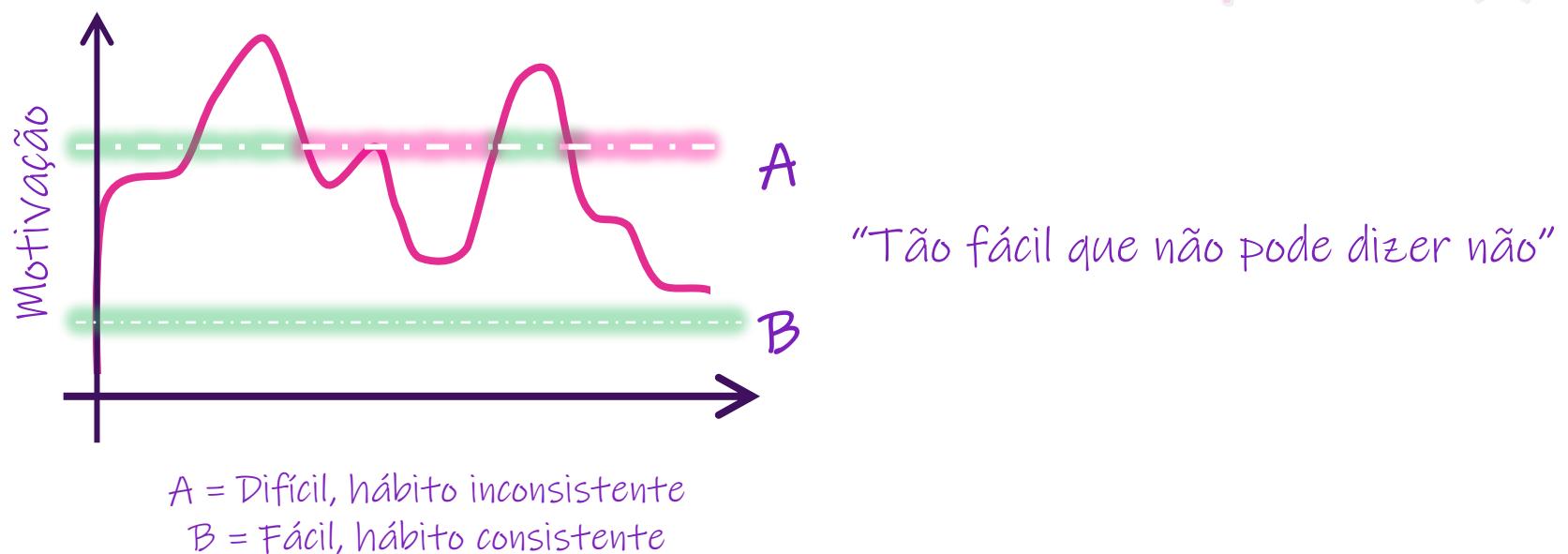
A ideia é criar novos hábitos, manter a consistência até que as atividades que são importante para nós possam ser executadas no piloto automático.



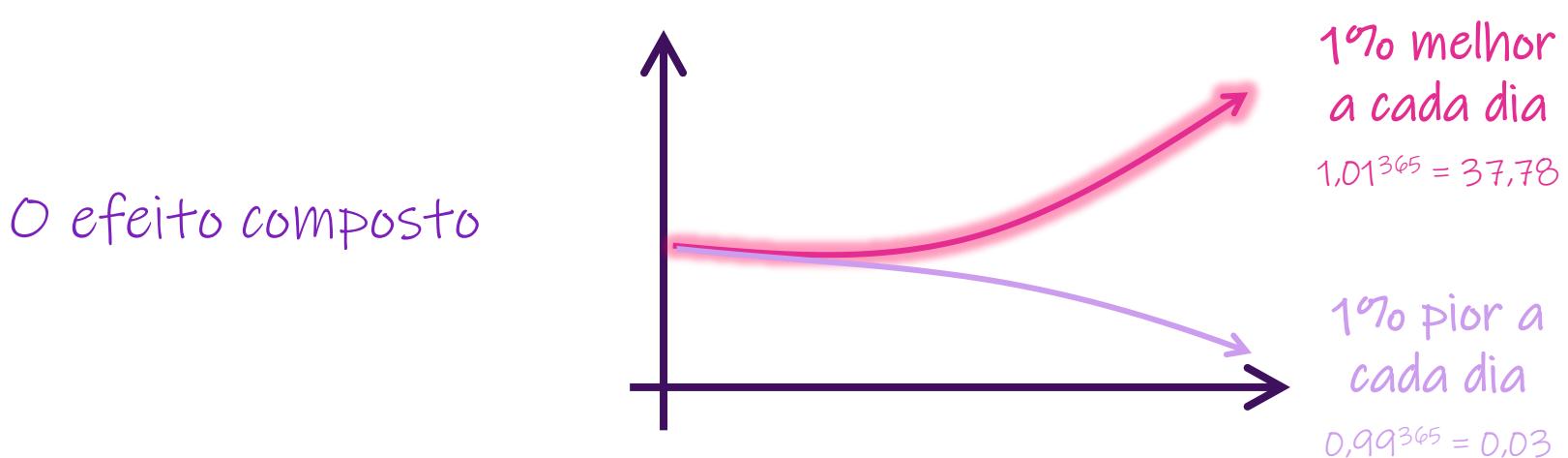
⇒ C Criando novos hábitos

Você mais  
produtivo(a)

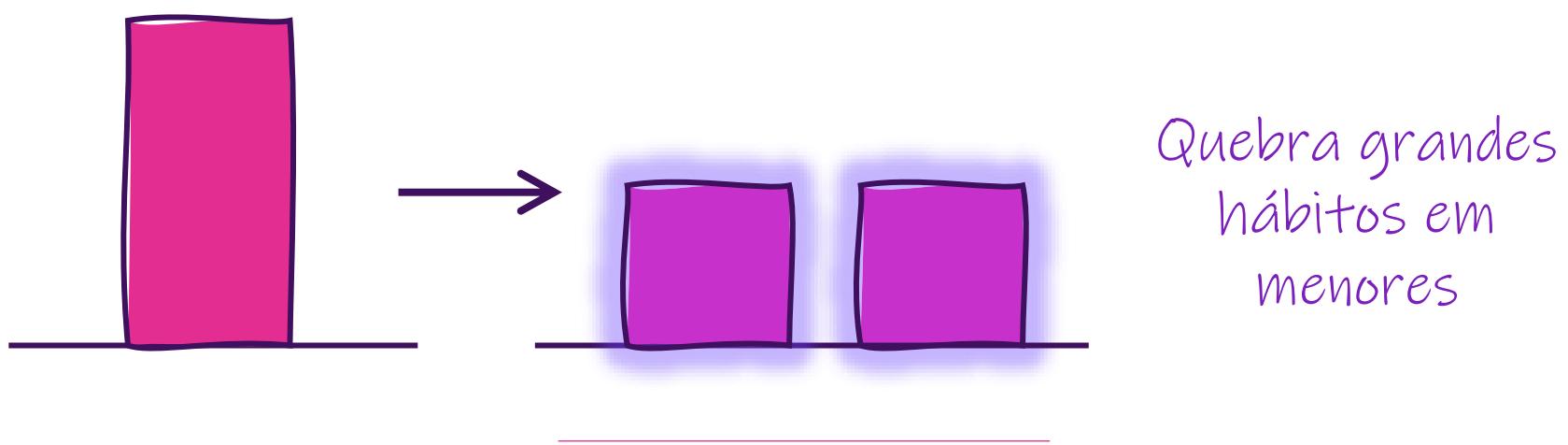
## #1 Comece com um hábito incrivelmente pequeno



## #2 Aumente seu hábito um pouco a cada dia



## #3 A medida que evolui, quebre em fatias menores



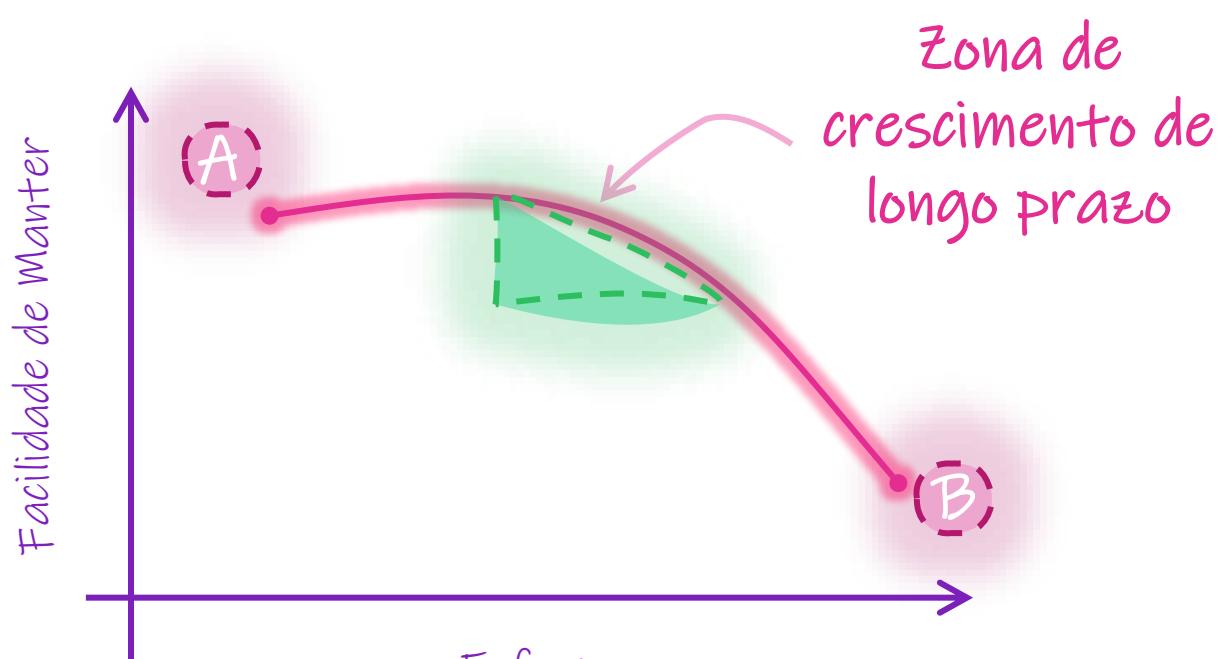
⇒ C Criando novos hábitos

## #4 Se perder o ritmo, recupere-se logo

Nunca falhe duas vezes seguidas

D	S	T	Q	Q	S	S

## #5 Seja paciente, siga um ritmo que você possa manter



⇒ C Criando novos hábitos