



DR. FREDERICO PORTO

NEURO

PRODUTIVIDADE

Você no controle da sua vida





Índice

Gestão da Energia	01
Teste: Avaliando a sua energia	02
Índice glicêmico dos alimentos	04
Diagnóstico de emoções	05
Gestão do Tempo	06
Planilha de administração do tempo	07
Roda da vida - exemplo	08
Roda da vida	09
Roda de identidades	10
Para reflexão	11
Como multiplicar seu tempo	12
Perguntas estratégicas	13
Mapa da Mente	15
Mapa da Mente: Exercícios	21

An anatomical illustration of a human lower body, specifically the legs and feet, rendered in a semi-transparent green style. A horizontal barbell is positioned across the mid-thighs, with two large, textured weight plates on either end. The background is a solid green color, framed by decorative geometric patterns at the top and bottom.

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 pule 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.
- ☐ Não passo muito tempo com minha família e entes queridos e, quando estou com eles, é como se não estivesse realmente com eles.
- ☐ Reservar 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 bênçãos.
- ☐ 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
- < 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

Ameixa
Ameixa seca
Cerejas
Laranja
Maçã
Grapefruit
Pêssego
Pêra
Tomate
Verduras de folhas
Feijão
lame
Repolho
Sementes de abóbora
Sementes de girassol
Castanha de caju
Nozes
Damasco seco
Amêndoa
Barras nutritivas-a maioria
Aveia
Pão Pumpernickel
Atum
Peru
Frango
logurte e Leite
Ovos

Médio

Banana
Manga
Mamão
Bagos (morango, amora etc.)
Damasco
Kiwi
Uva
Frutas enlatadas
Melão
Sucos
Coquetel de frutas
Cenoura
Beterraba
Arroz integral
Milho
Biscoito de Aveia
Granola
Muffin
Pão Integral
Passas
Pipoca
Barras de cereais
Biscoitos –alguns
Crackers –a maioria
Croissants
Massas
Chocolate

Alto

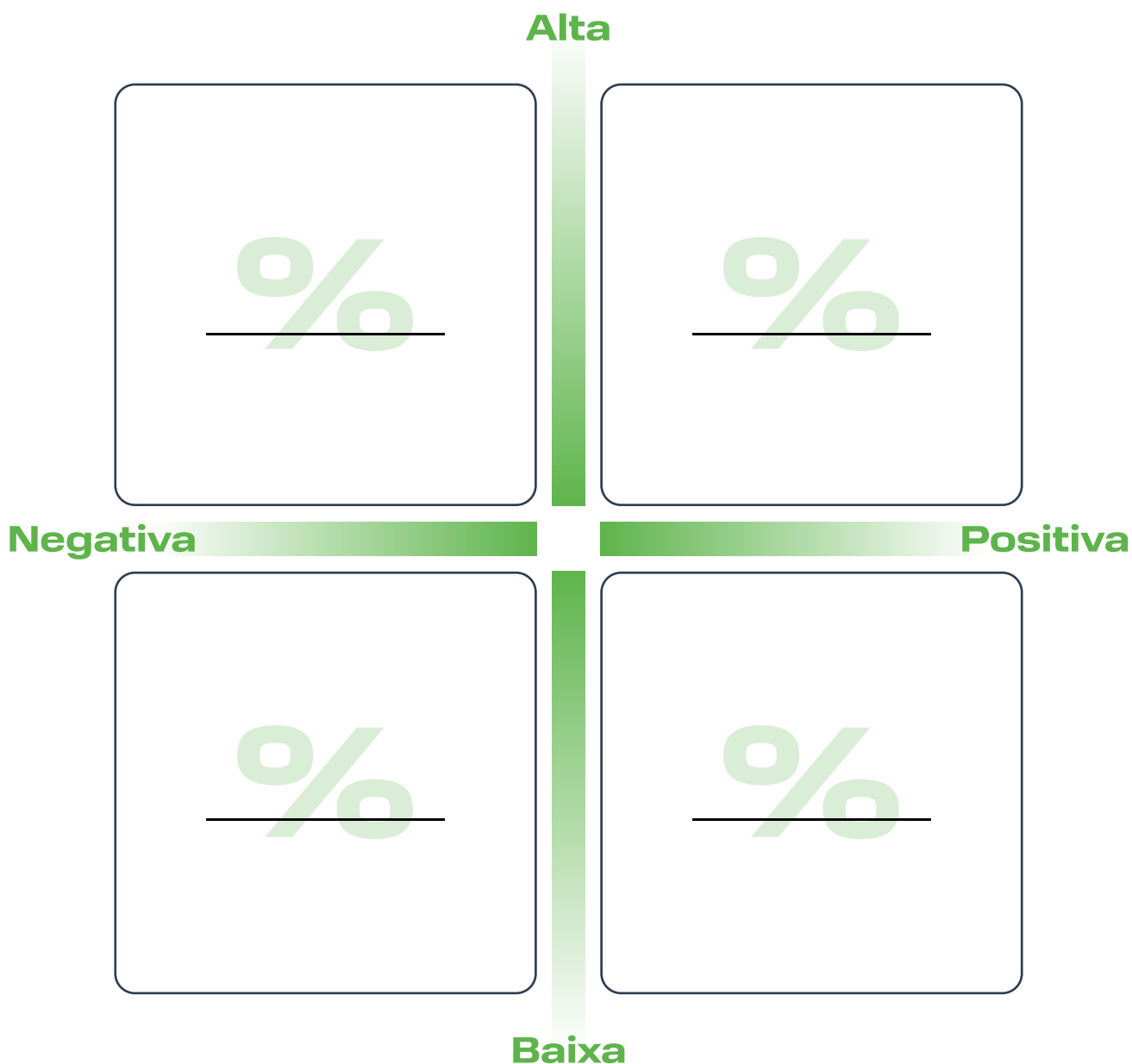
Abacaxi
Melancia
Abóbora
Tâmaras secas
Pão Francês
Bagel (pão judeu)
Biscoitos -muitos
Panqueca
Pretzels
Donuts
Bolinhos
Bolos
Salgados de milho
Flocos de milho
Mingau de milho
Bolo de milho
Batata cozida
Batatas fritas
Purê de batata
Bolinhos de arroz
Arroz comum
Açúcar
Mel
Doces
Bebidas energéticas
Refrigerantes
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.

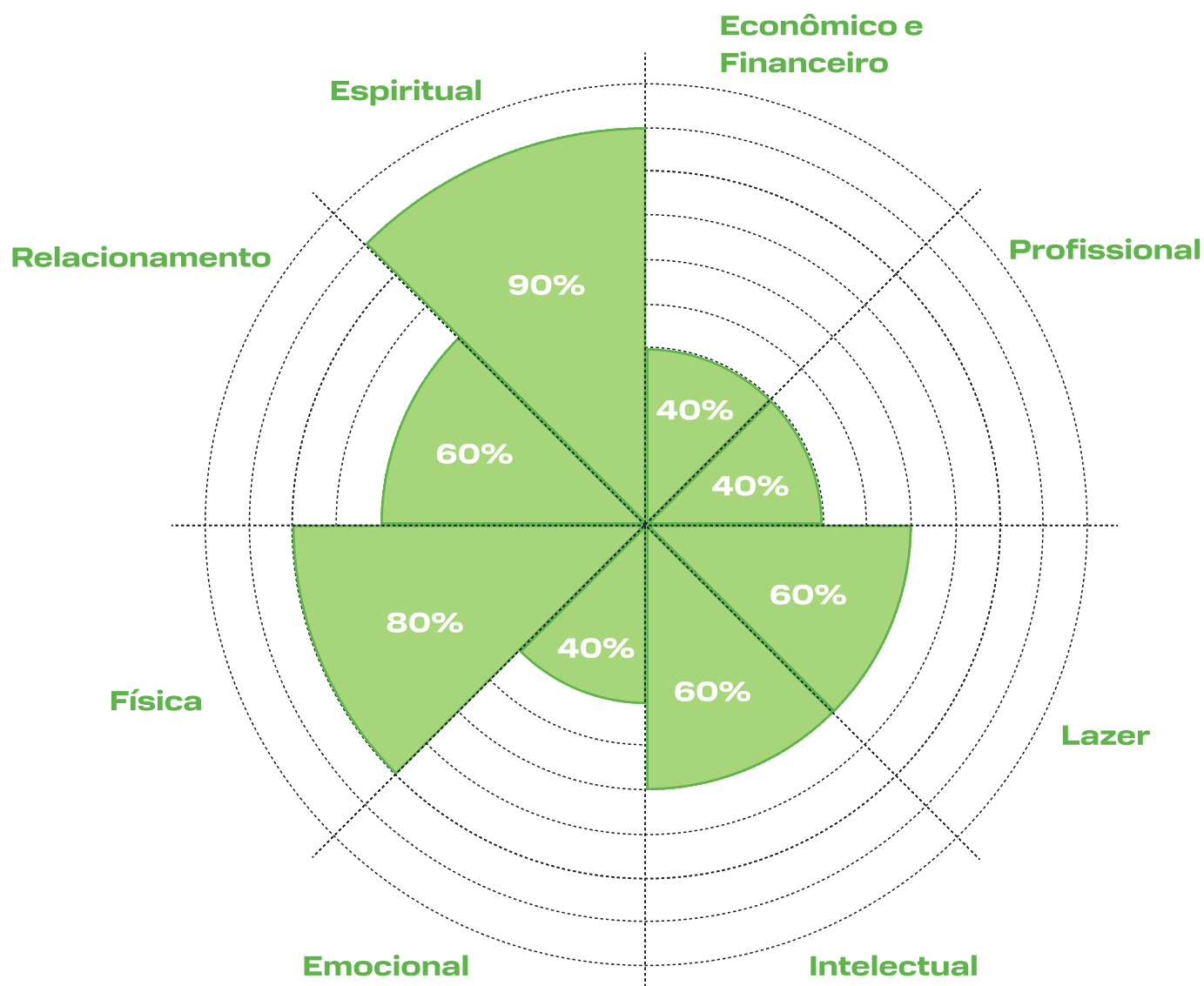
Não se preocupe em detalhar cada tarefa que executa.

Ao fim de cinco dias, some os minutos totais de cada dia em cada categoria, obtendo os totais da

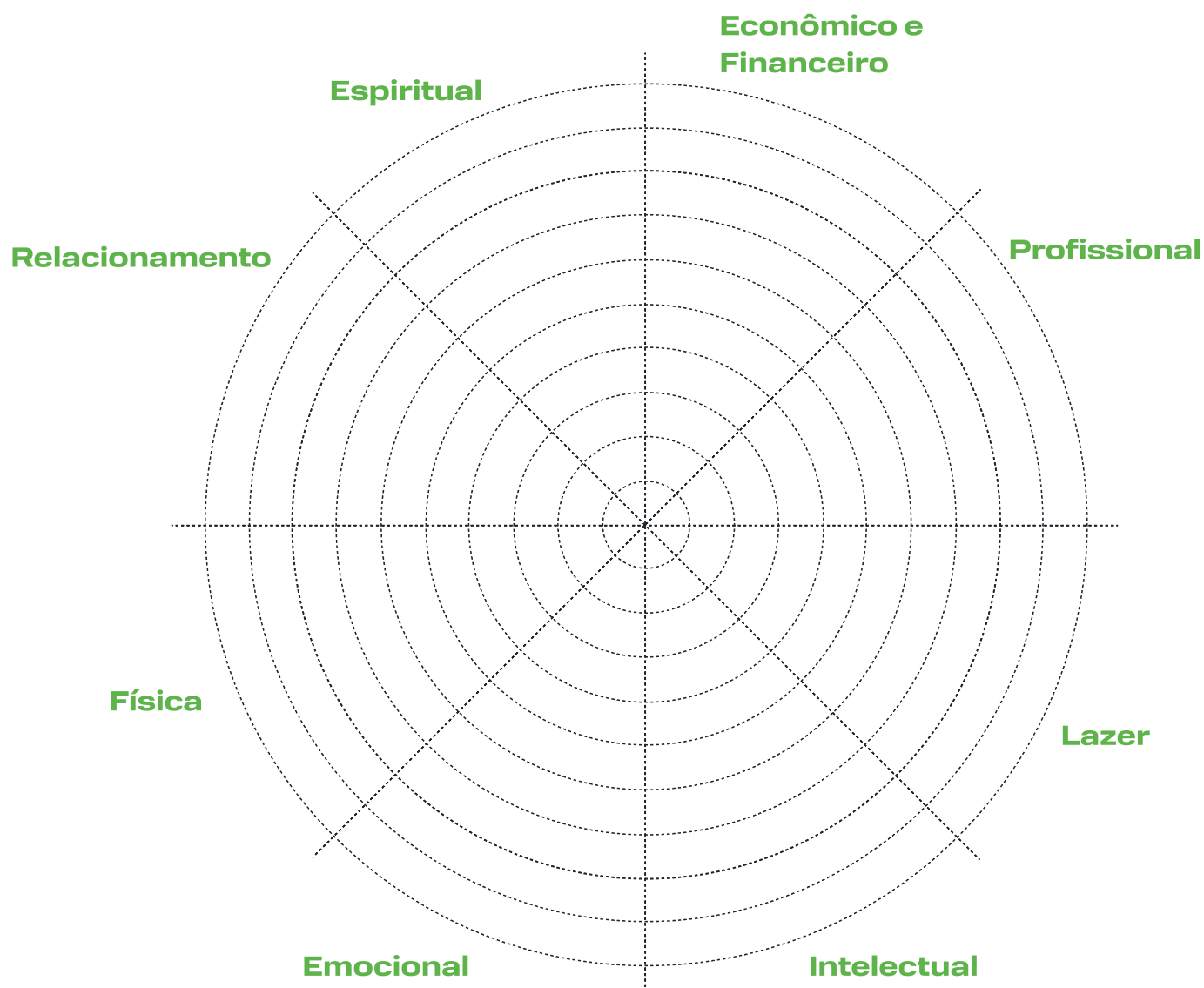
semana e compute os percentuais semanais de cada categoria, formando o seu perfil real.

[illegible]

RODA DA VIDA

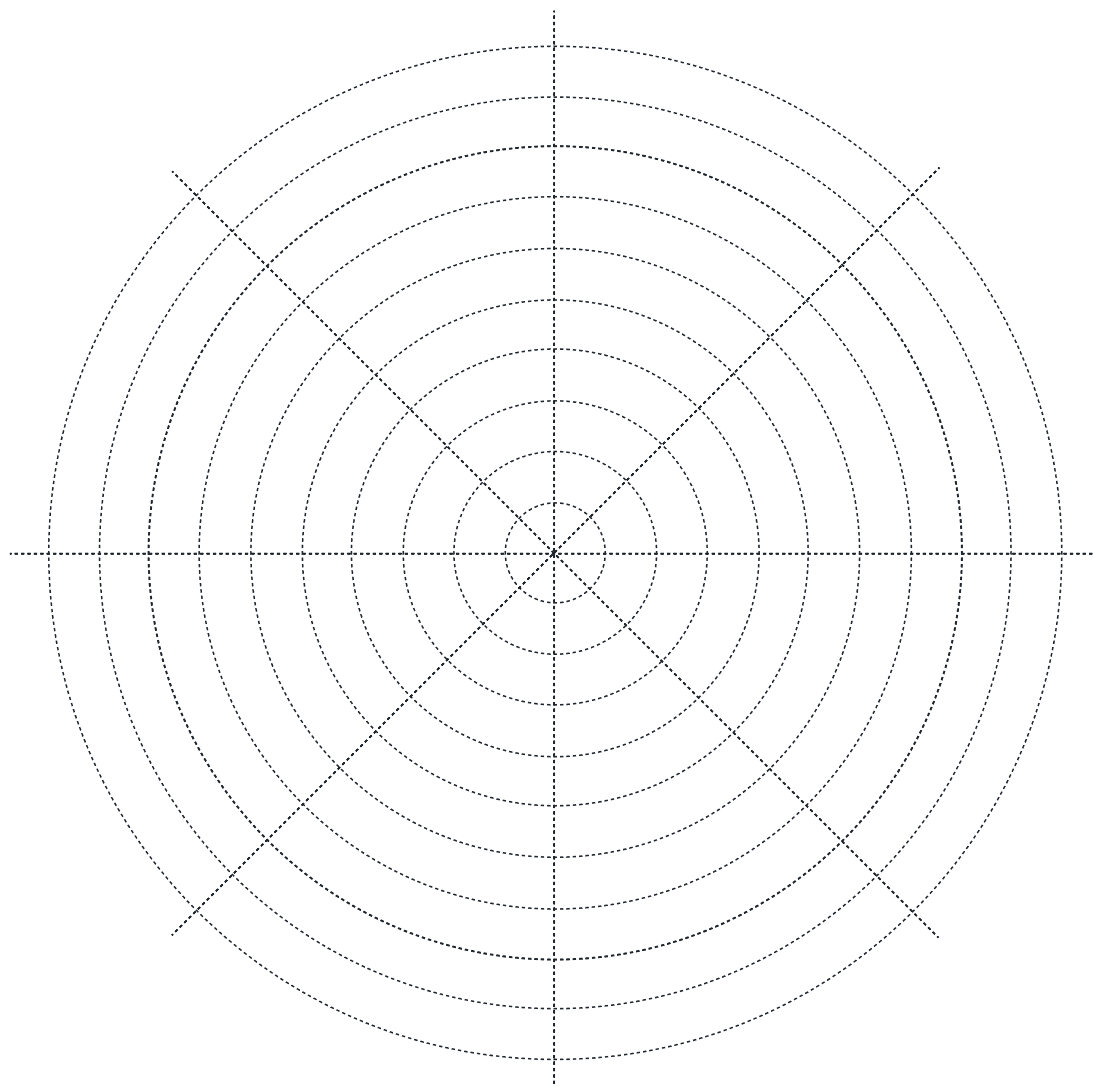


RODA DA VIDA

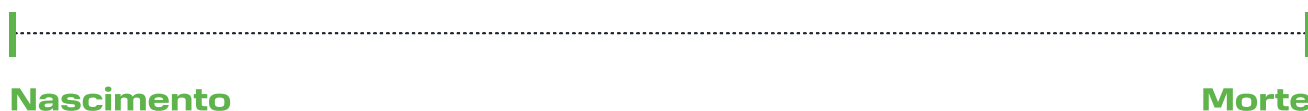


RODA DE IDENTIDADE

PAPÉIS



PARA REFLEXÃO

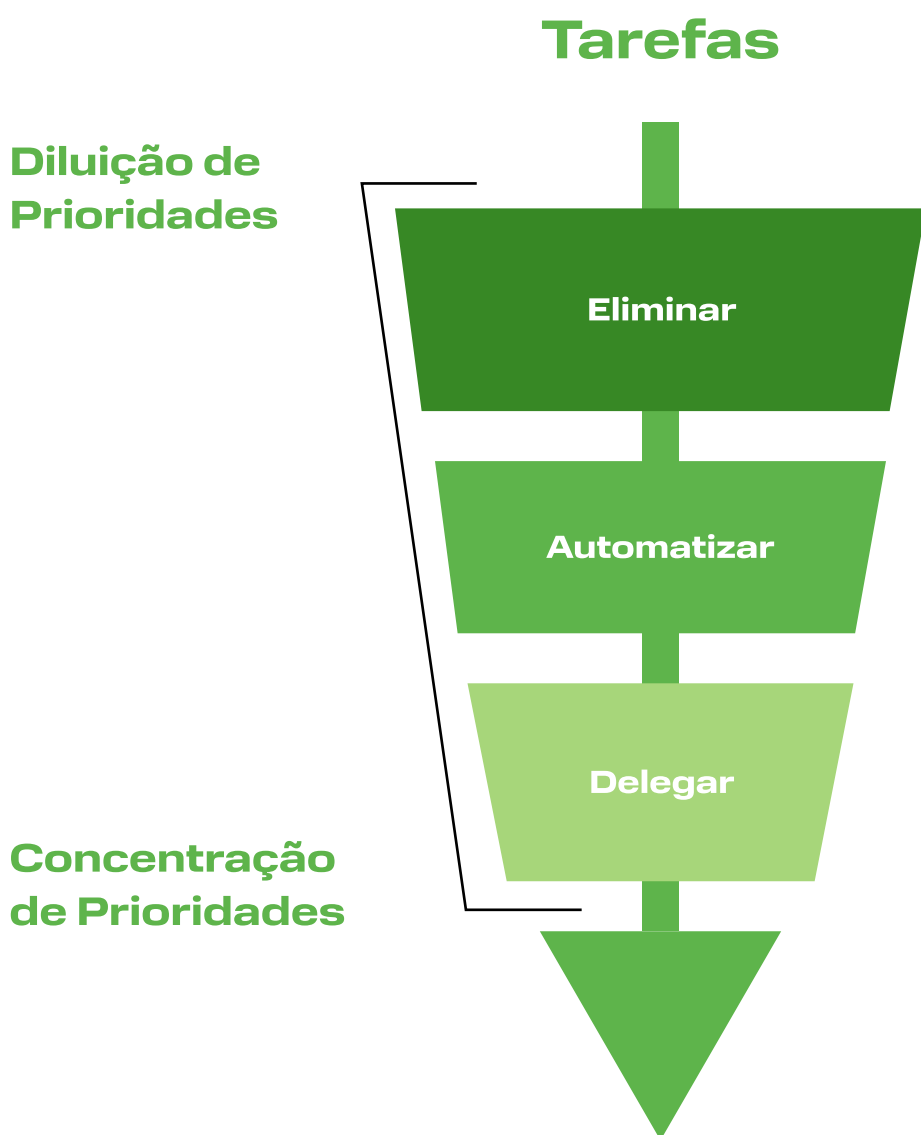


Um dia, quando tiver tempo, eu vou:

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 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**

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.

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.

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.

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

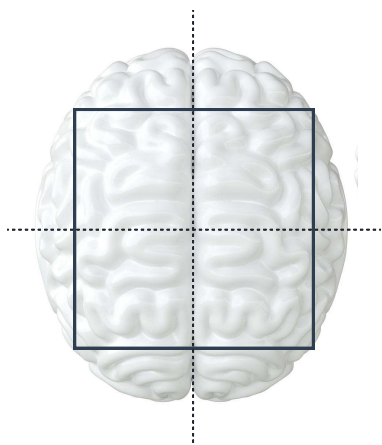
Enfermeiras, assistentes sociais, professores.

Pontos Fracos

Falta de lógica e objetividade, certa inocência.

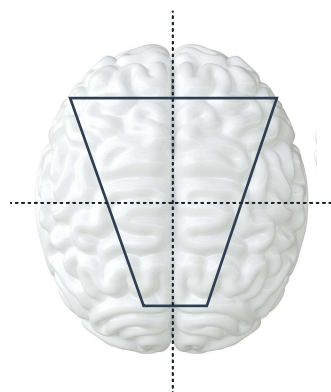
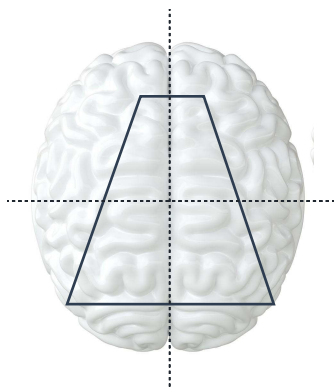
Observações

MAPA DA MENTE



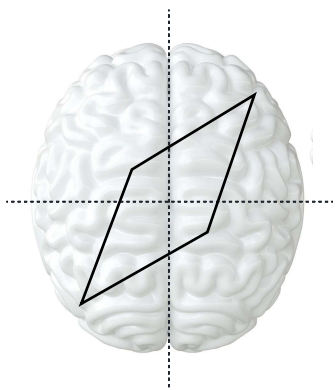
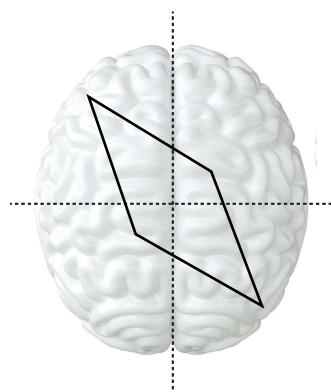
Se o seu teste apresentou um gráfico assim, das duas uma: ou você tem realmente os quadrantes equilibrados, o que corresponde a 5% dos indivíduos, e por isso pode escolher qualquer um deles para aprimorar, ou está passando por uma fase de mudança, que quando concluída, o cérebro assumirá uma nova configuração. 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.

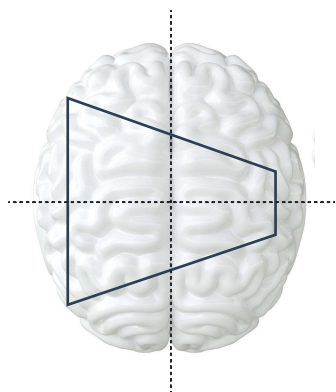
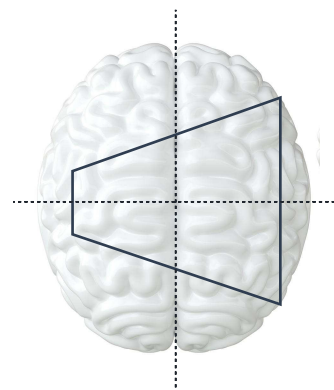
Este indivíduo tem a facilidade de lidar com números e pessoas, integrando tecnologia com gente. Por exemplo, em uma empresa seria indicado para introduzir novas técnicas de trabalho. Pode com frequência ter conflitos, pois sabe que tem de tomar determinada decisão, mas o lado emotivo o faz preocupar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



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

MAPA DA MENTE

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