

O que aprendemos?

Nesta aula:

- Diferenciamos tempo e energia e o que cada um pode fornecer;
- Analisamos situações administradas de maneiras diferentes e seus impactos na gestão do tempo e energia;
- Compreendemos o que é ruminação e a premissa de Roger Derek para que o estresse se instale;
- Exercitamos nosso propósito e o impacto em nossas 4 esferas: pessoal, profissional, familiar e social.