

Introdução

Transcrição

Olá, tudo bem? Eu sou a Priscila Stuani e estarei com você nessa jornada em busca pela produtividade.

Talvez você já deve ter sentido que se tivesse mais horas no seu dia, seria possível produzir mais, ou ter tido a impressão de que começa muitas tarefas mas não consegue concluí-las. O que está por trás desse comportamento?

Para nos auxiliar nessa busca, utilizaremos o livro "A Arte de fazer Acontecer" do especialista em comportamento humano David Allen. A obra nos dá ferramentas para criar um sistema de produtividade por meio da utilização de truques, uso de aplicativos. Vamos entender como podemos melhorar a nossa organização e também otimizar o uso do nosso tempo.

Além disso, entenderemos qual é o papel da distração, por que e como podemos lidar com ela, para entendermos isso melhor, usaremos como base o livro "O cérebro com foco e disciplina", escrito por Renato Alves. O livro vai nos apoiar a ver diversas situações cotidianas que podem nos acontecer.

Veremos ainda qual é **a relação da autocrítica com a desmotivação** e qual será o impacto na nossa produtividade. Um dos intuitos desse curso é estimular os momentos "Arrá!", ou seja, queremos que você vivencie diversas vezes aqueles instantes nos quais entendemos algo com bastante clareza. Para exemplificar, contaremos a história da Renata, assim você poderá refletir sobre como seria sua reação nas situações vividas pela personagem.

O objetivo deste curso não é apenas focar em ferramentas, mas sim buscar entender por que a Renata atuou de determinada forma. Tente pensar em como você agiria se estivesse em seu lugar em diferentes contextos. Apontaremos algumas ferramentas, aprofundando no assunto produtividade, mas queremos entender **o que pode favorecer o aperfeiçoamento dos nossos comportamentos**. Assim teremos a oportunidade de nos posicionarmos de maneira diferente e consequentemente, reagiremos de forma diferente ao enfrentarmos algumas situações.

Se você deseja entender como melhorar a sua produtividade, continuaremos com o nosso curso a seguir.