



mentoria ONLINE

ENTRE NOS TRILHOS

Se a vida é uma viagem,
a sua está indo para onde?



ENCONTRO 2

GESTÃO DE TEMPO E ENERGIA

“Não é possível administrar o tempo. Só é possível administrar a nós mesmos.”

John Maxwell





Na gestão do tempo, o GPS é mais importante do que o relógio.

QUEM CONTROLA SUA AGENDA?

Promessas
Demandas
Objetivos

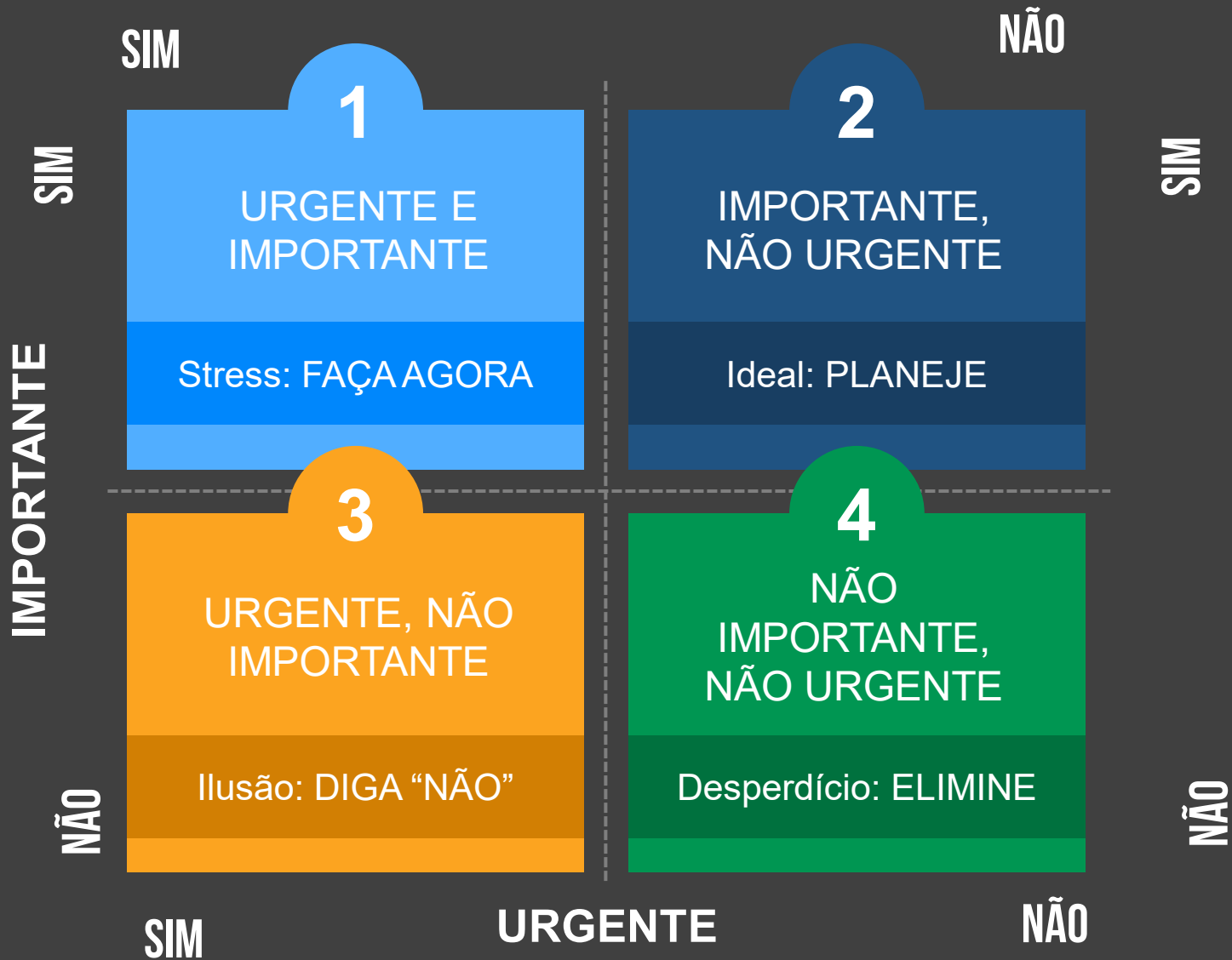


assuma o controle:
defina prioridades!

3 dicas de ouro

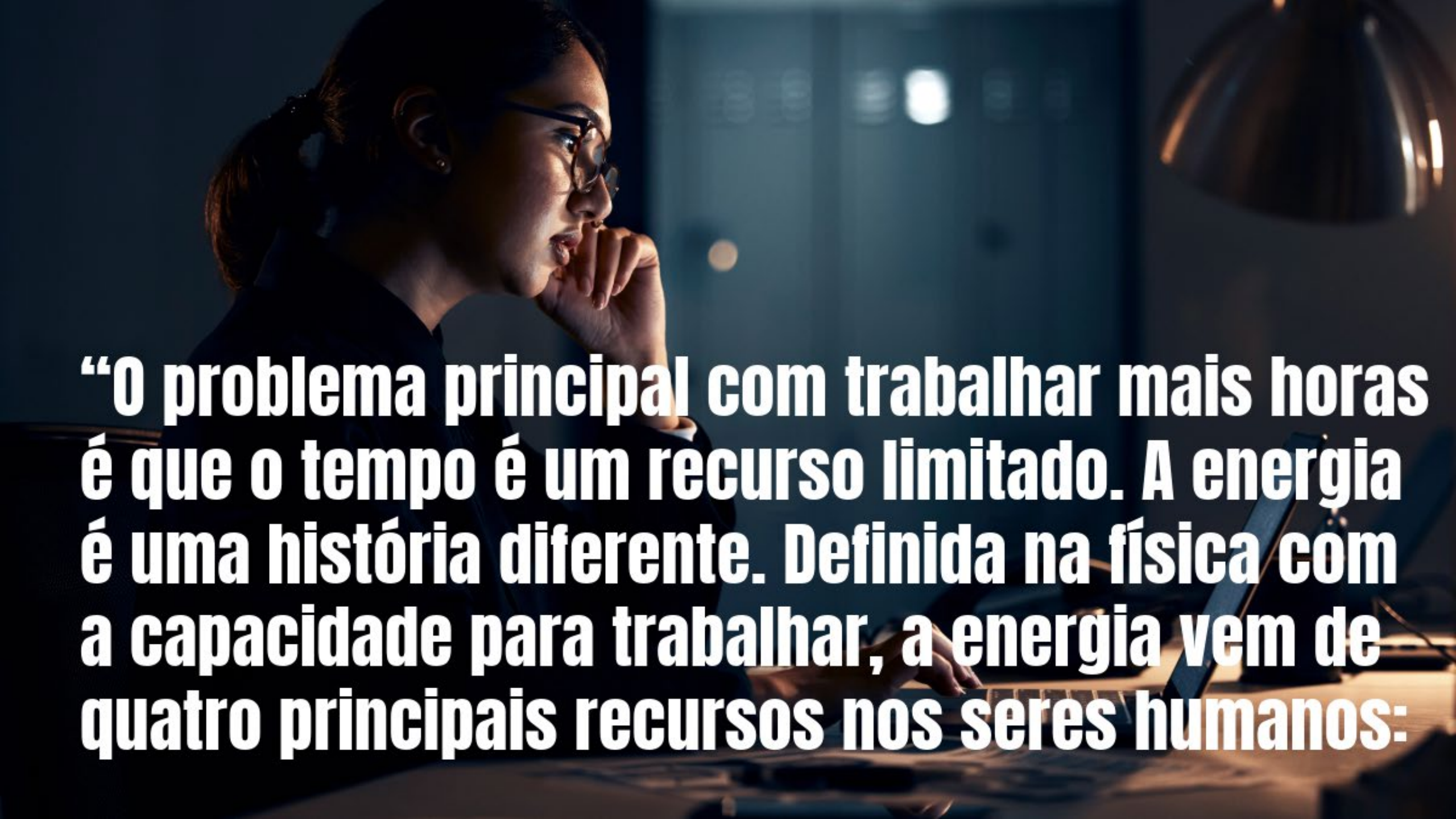
- **Concentre-se naquilo em que você é bom**
- **Invista em parceiros**
- **Identifique ladrões de tempo**

Matriz de Eisenhower

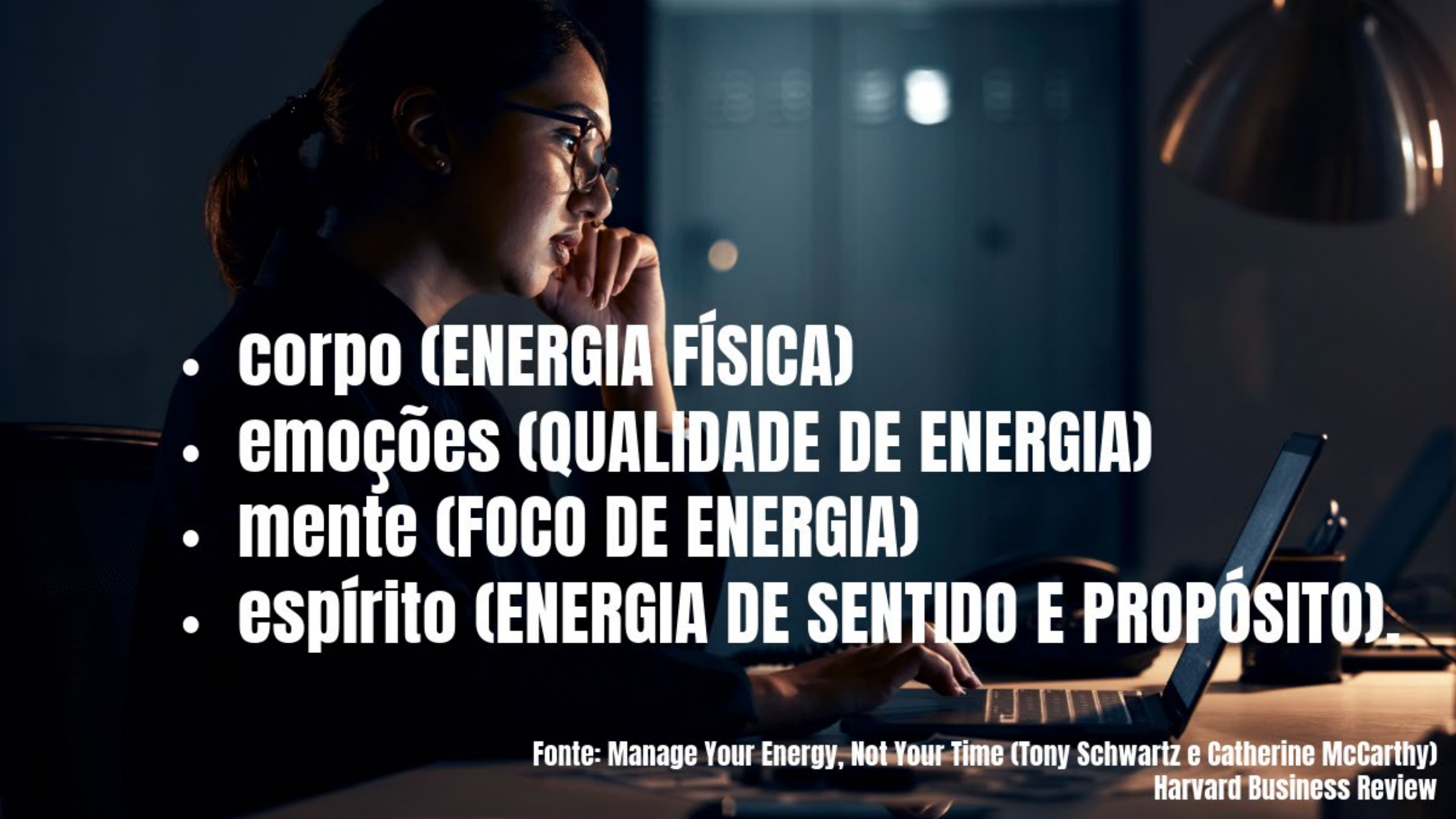




**O TEMPO NÃO É RENOVÁVEL.
A ENERGIA SIM.**



“O problema principal com trabalhar mais horas é que o tempo é um recurso limitado. A energia é uma história diferente. Definida na física com a capacidade para trabalhar, a energia vem de quatro principais recursos nos seres humanos:

- 
- **corpo (ENERGIA FÍSICA)**
 - **emoções (QUALIDADE DE ENERGIA)**
 - **mente (FOCO DE ENERGIA)**
 - **espírito (ENERGIA DE SENTIDO E PROPÓSITO).**

Fonte: **Manage Your Energy, Not Your Time** (Tony Schwartz e Catherine McCarthy)
Harvard Business Review



“Tudo quanto te vier à mão para fazer, faze-o conforme as tuas forças.”

(Eclesiastes 9:10)

“Se o machado está cego e sua lâmina não foi afiada, é preciso golpear com mais força; agir com sabedoria assegura o sucesso.”

(Eclesiastes 10:10)

EQUAÇÃO DA PRODUTIVIDADE

mente organizada = (-) energia (+) eficiência

o que você precisa

o que você entrega

DESCANSO FÍSICO

SAÚDE

ROTINAS

COLOCAR NO PAPEL