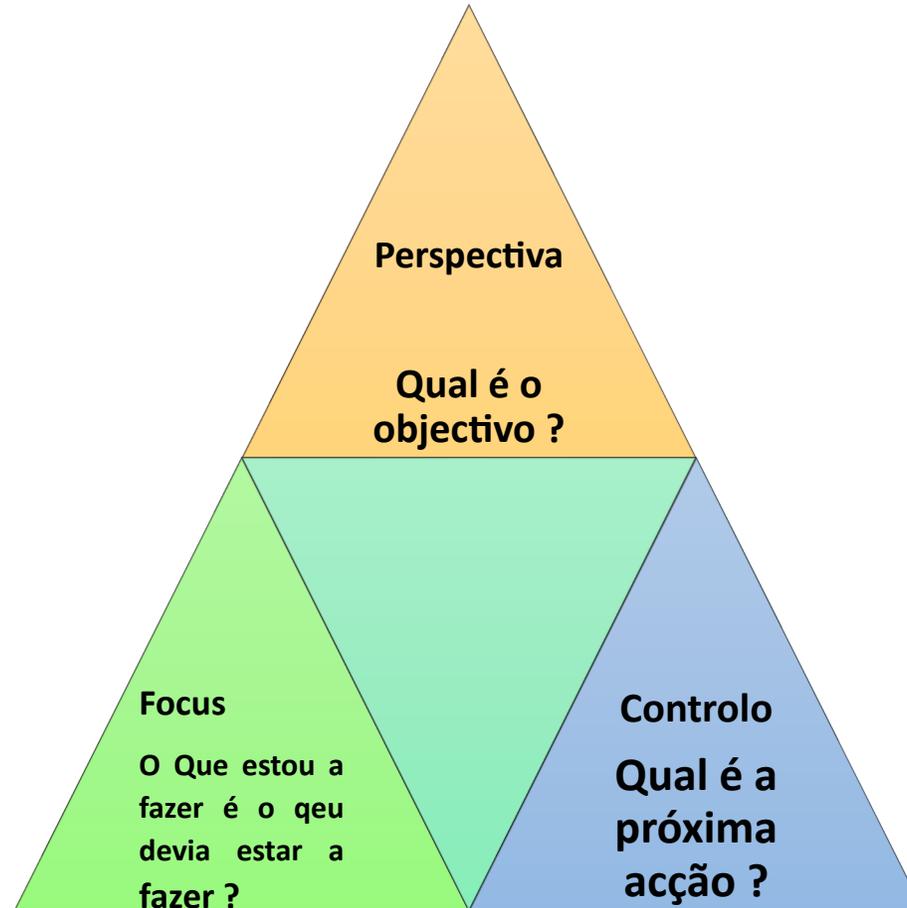


# Produtividade Pessoal



# Produtividade pessoal

**PENSAR**



**EXECUTAR**

# FOCUS

O QUE ESTOU A FAZER É O QUE DEVIA ESTAR A FAZER ?

**Como melhorar o Focus ?**

Estabelecer protocolos com os nossos interlocutores.



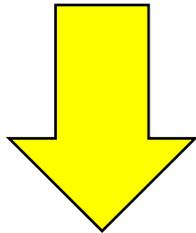
**De forma a honrar os compromissos estabelecidos**

# Controlo

**Monitorização**

**Ponto de situação dos assuntos**

**Evitar sobrecarga** (muitos assuntos ao mesmo tempo, algum vai falhar)



**Provoca uma sobrecarga emocional = STRESS**

# To-do list

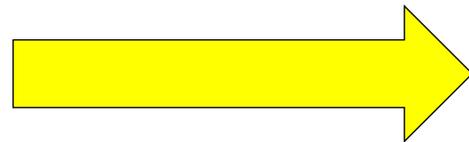
Não deve conter pontos como :

Resolver.....

Preparar.....

Deve ter pontos que :

**PENSAR**



**EXECUTAR**

# To-do list

Se há pontos pelo meio até concretizar o que pretendo, então há que corrigir a **to-do list**.



**As coisas devem ser feitas com cadência**

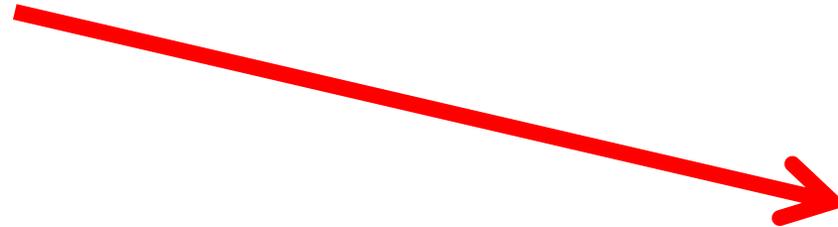
**Não devemos confundir o que tenho de decidir com o que tenho para fazer.**

# Critério de ação

Input de informação



**Processar / clarificar** ( normalmente é nesta fase que há problemas, porque há falta de focus ).



**Executar**

# Produtividade pessoal



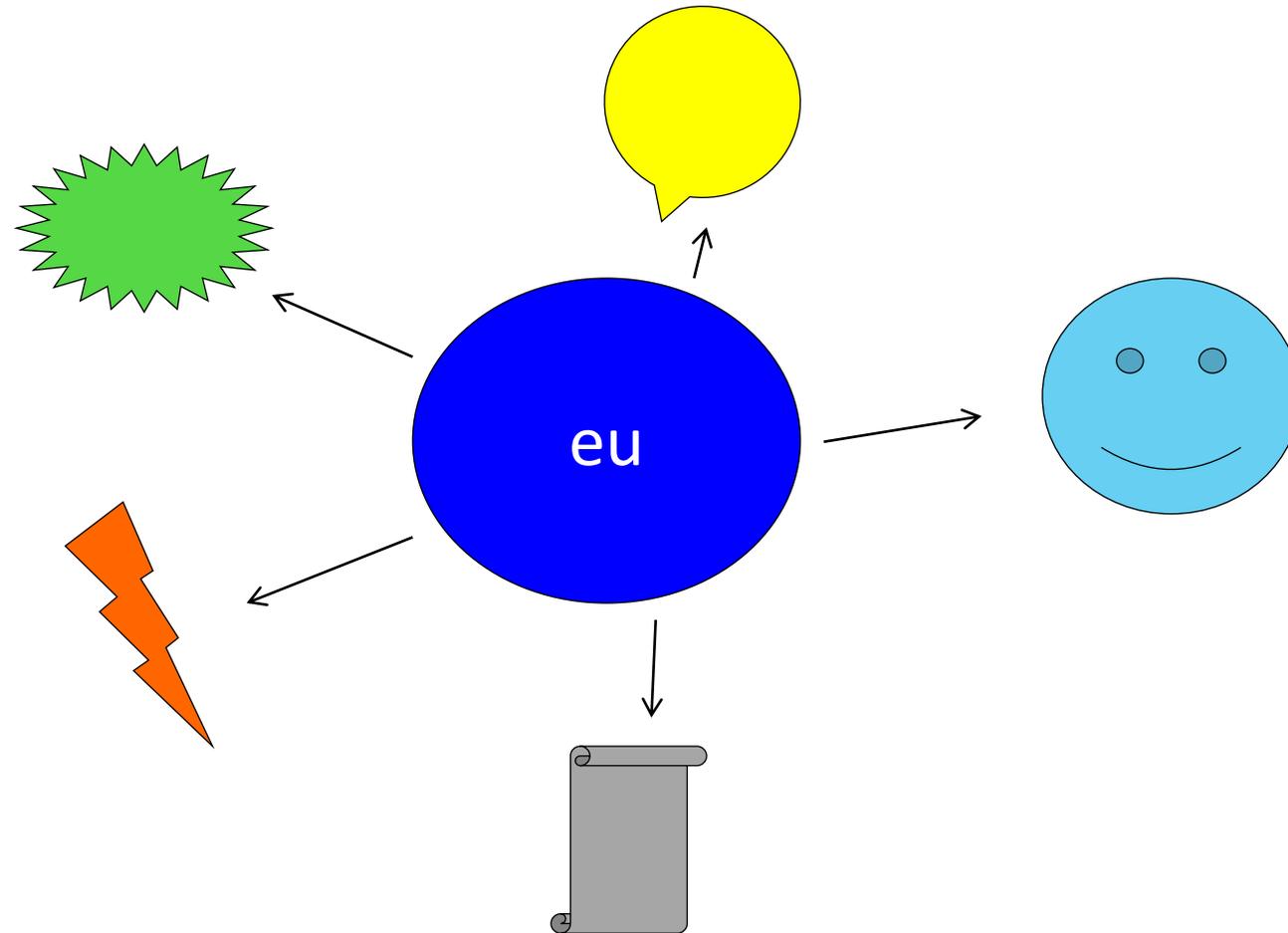
**Temos que olhar para o que fizemos e não para o que falta fazer, se cumpri o objetivo ou não.**

# Produtividade pessoal

Há sempre coisas para fazer, então tenho que verificar o que fiz, se cumpri o objetivo ou não.

É um processo de escolha, tenho que escolher as pepitas de ouro e não a terra.

# As minhas responsabilidades



# As minhas responsabilidades

