



Fórum Comunicação, Digital,
Marketing e Sustentabilidade

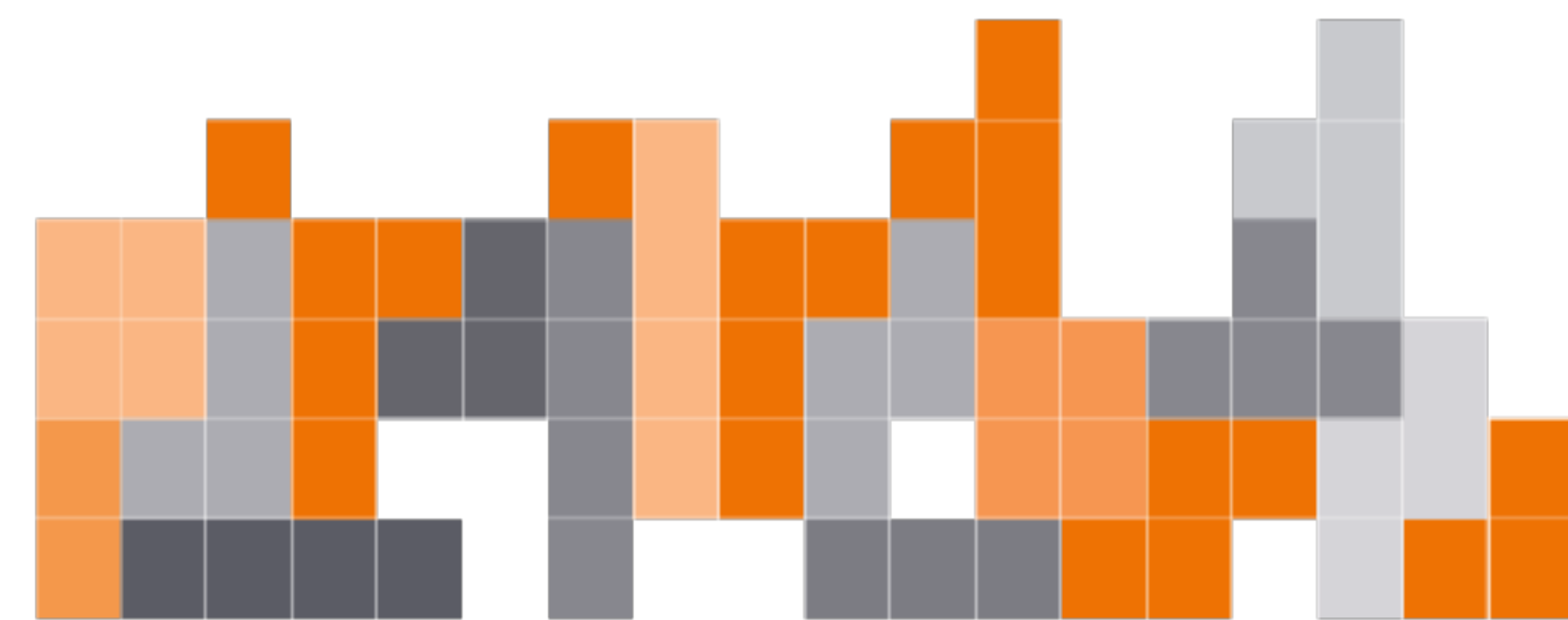
XXVIII SUERJ

II Encontro Unimed RJ de
Capacitação e Estratégia | I Congresso Unimed
RJ de Recursos Próprios

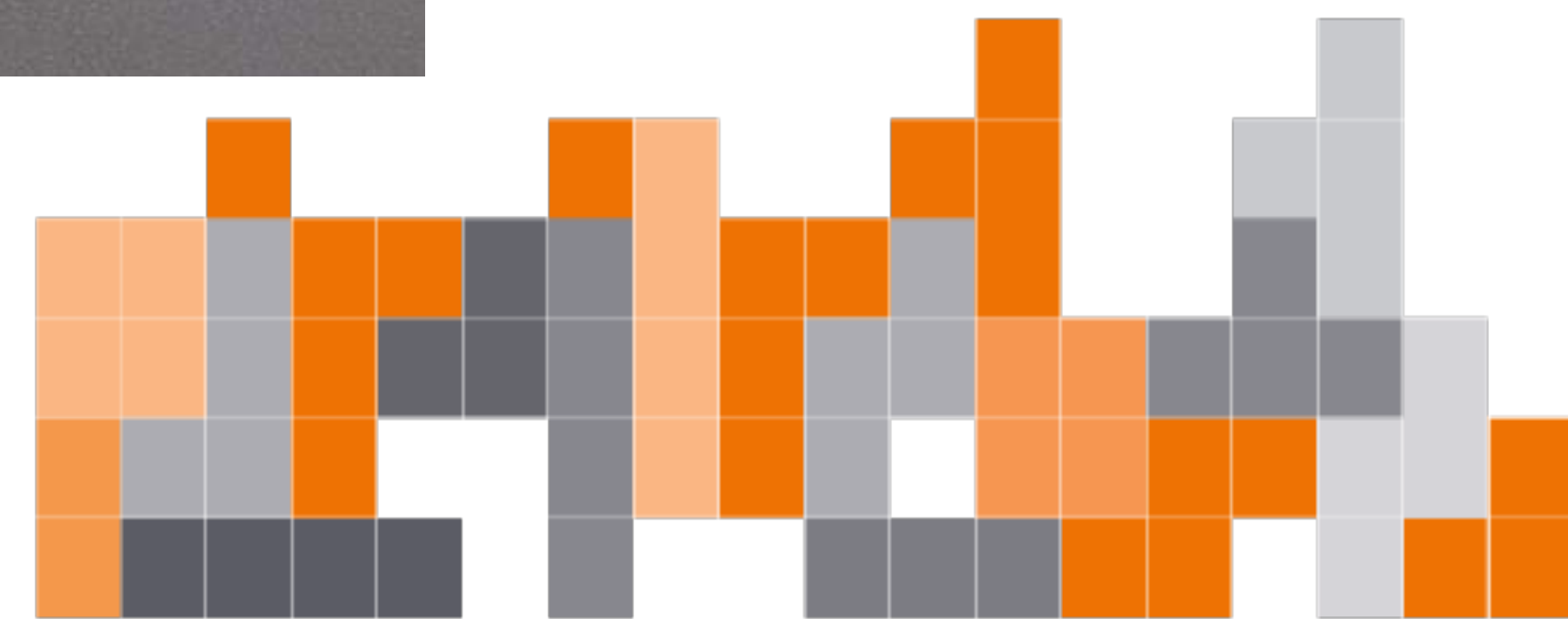


Planejamento e Produtividade

Gustavo Couto



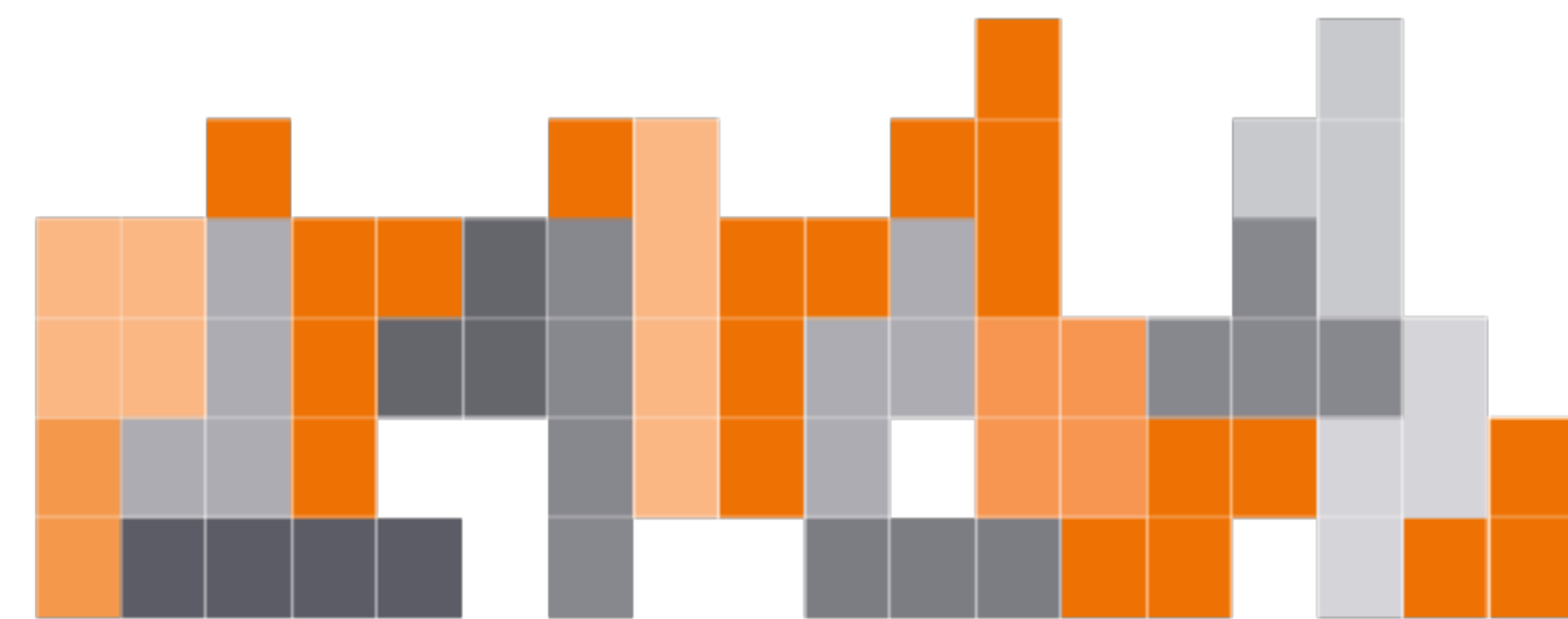
Integração



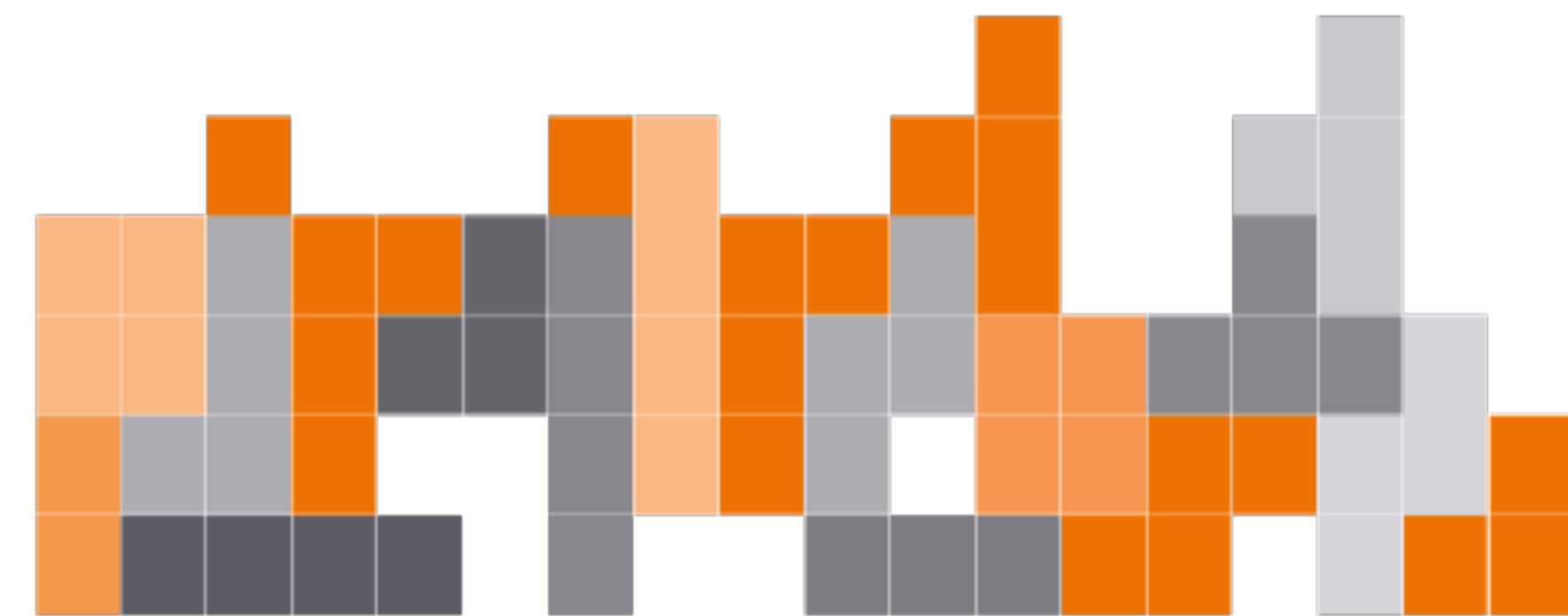
Expectativas do dia! Mentimeter!

www.menti.com código 39 57 83

3 palavras

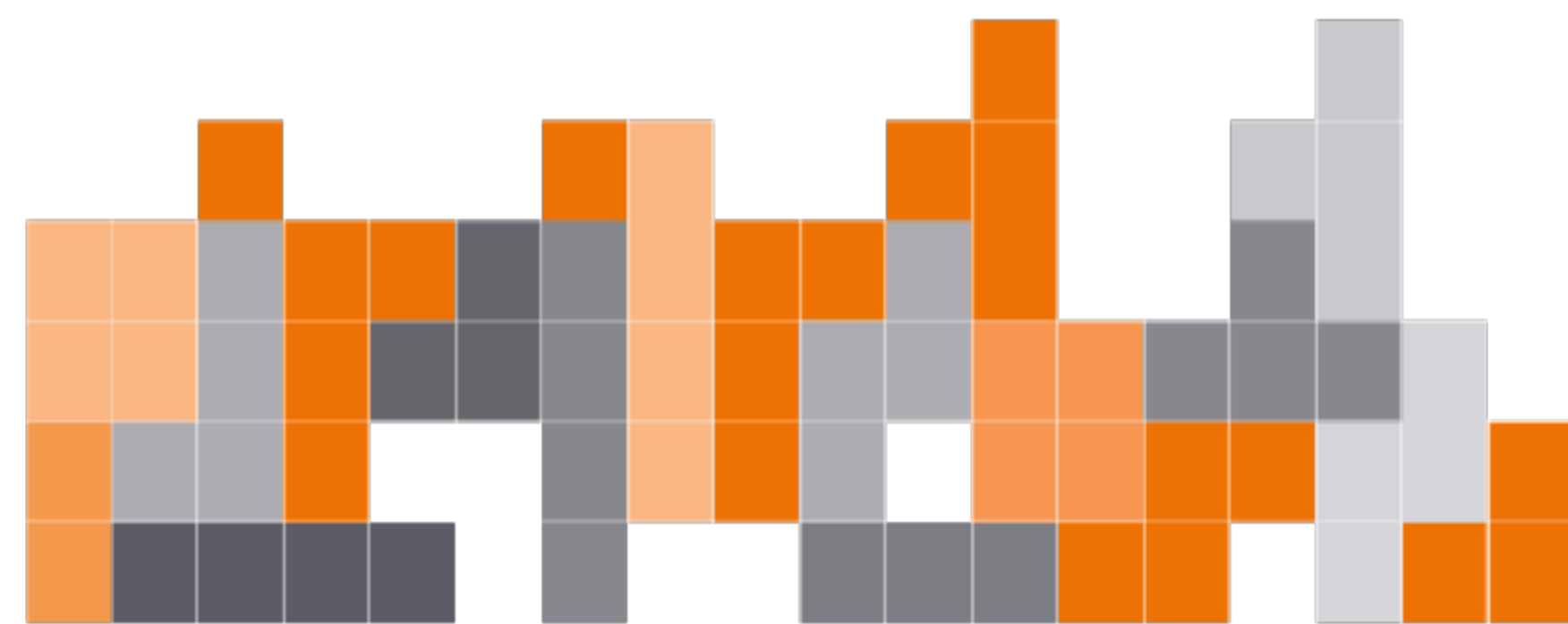


Por que pensar e utilizar o
protótipos para
negócios?





Etiqueta



Etiqueta da Oficina

O facilitador é quem determina o desafio, o tempo para construir e guia o processo.

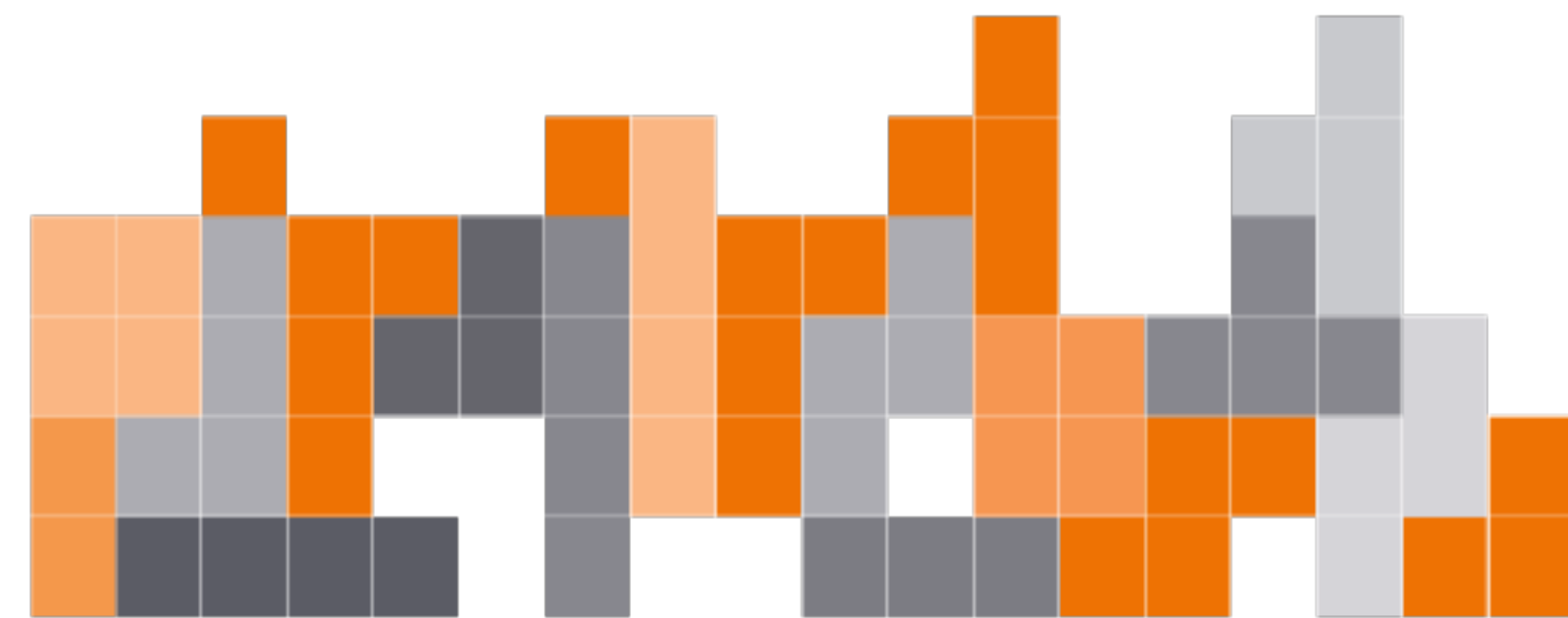
O protótipo construído é a resposta para o desafio.

O que conta é o seu significado para o seu modelo e só a pessoa que construiu o modelo sabe o que isso significa.

"Ouça com os olhos": Veja o modelo que esta sendo compartilhado - use seu senso visual para captar e compreender ainda mais o que os outros participantes estão descrevendo.



"Pensar com as mãos": Se você não sabe o que você quer construir, muitas vezes é uma boa idéia apenas para começar a construir.





Atividade Ponte

Construa uma ponte em lego.

Sua mão deve ser capaz de passar por debaixo da ponte.

Construção individual
3 minutos



Atividade ponte

Construa uma ponte em lego.

Sua mão deve ser capaz de passar por debaixo da ponte.

Construção individual



Atividade torre

Construa a torre mais alta possível.

No alto da torre deverá ter uma cabeça de mini figure.

Construção em grupo



3:00

Atividade torre

Construa a torre mais alta possível.

No alto da torre deverá ter uma cabeça de mini figure.

Construção em grupo



Conceito: Metáfora

1. Metáforas são ferramentas poderosas para pensar na nossa realidade em diferentes formas.
2. São capazes de ajudar a transmitir idéias e reflexões complexas.



Conceito: Storytelling

1. Uma estratégia precisa ser contata a todos para possa se tornar efetiva.
2. Excelente ferramenta para dividir a visão para todos os níveis de empregados em uma empresa.
3. Novas propostas tendem a surgir quando uma estória é contada diversas vezes.



Atividade Apresentação

Construa uma metáfora que represente quem você é.

Destaque os seus pontos fortes e aquilo que gostaria de melhorar.

Seja criativo!



Construção individual



Apresentação na mesa

Atividade Apresentação

Construa uma metáfora que represente quem você é.

Destaque os seus pontos fortes e aquilo que gostaria de melhorar.

Seja criativo!



6:00



Construção individual



Apresentação na mesa



8:01

Atividade Apresentação

Construa uma metáfora que represente quem você é.

Destaque os seus pontos fortes e aquilo que gostaria de melhorar.

Seja criativo!



Construção individual



Apresentação na mesa

4 PASSOS PARA RESULTADOS

1. Definição de Metas
2. Planejamento
3. Execução e Prioridades
4. Gestão da Procrastinação

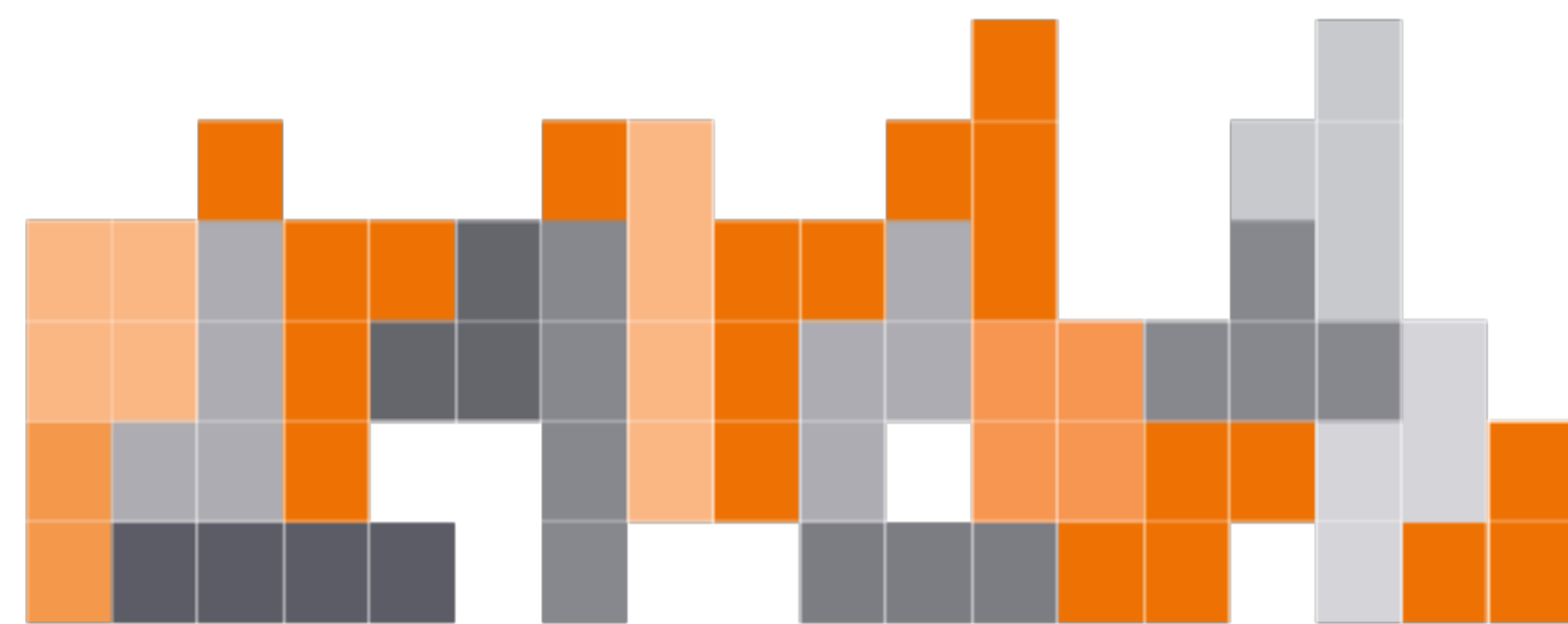
4 DIMENSÕES PARA RESULTADOS

1. Definição de Metas
2. Planejamento
3. Execução e Prioridades
4. Gestão da Procrastinação

REGRAS

DOS

5



1 - DEFINIÇÃO DE OBJETIVOS

Metas de Ano Novo

- ▶ Faz ou não faz?
- ▶ Por quê?
- ▶ Quais realizou ano passado?
- ▶ Quais suas metas para este ano?

1

DEFINIÇÃO DE OBJETIVOS

O ANO JÁ COMEÇOU

AGORA VAI!

DESEJO

OBSTÁCULOS

RECURSOS

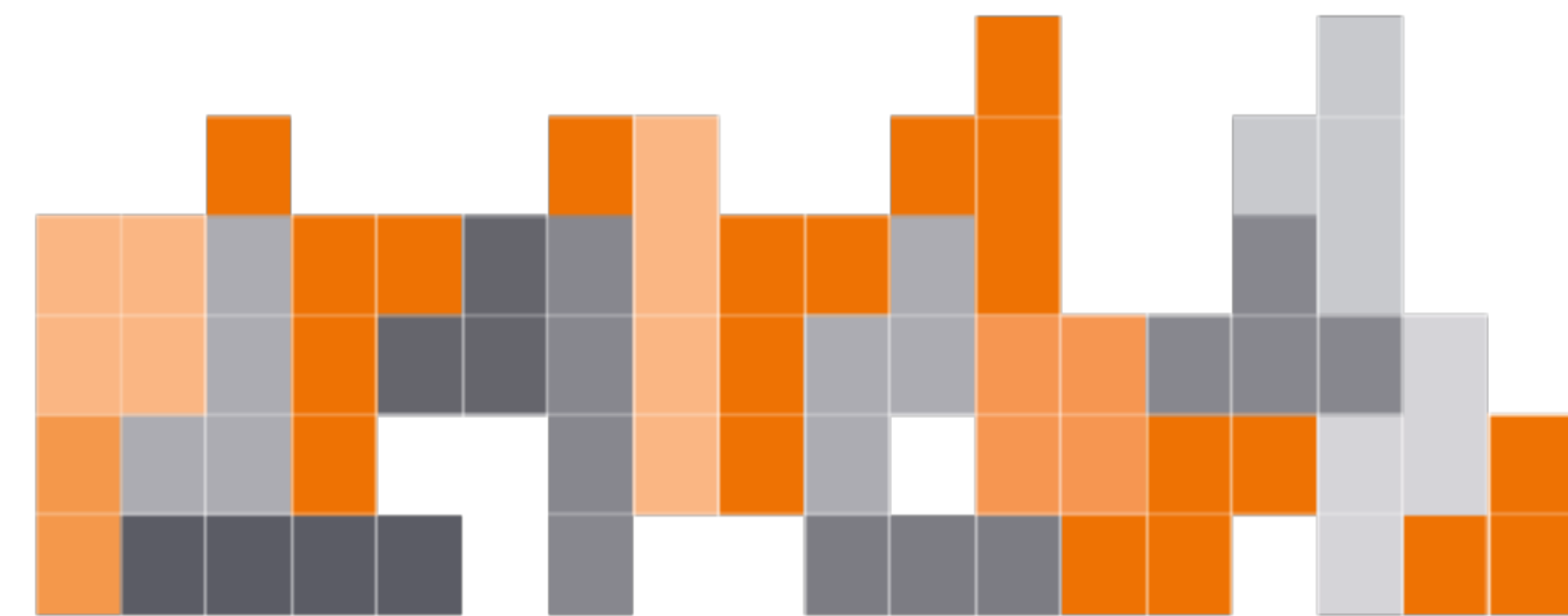
PLANO

DROP



RESULTADO

PROCESSO



DEFINIÇÃO DE OBJETIVOS

DESEJO

OBSTÁCULOS

RECURSOS

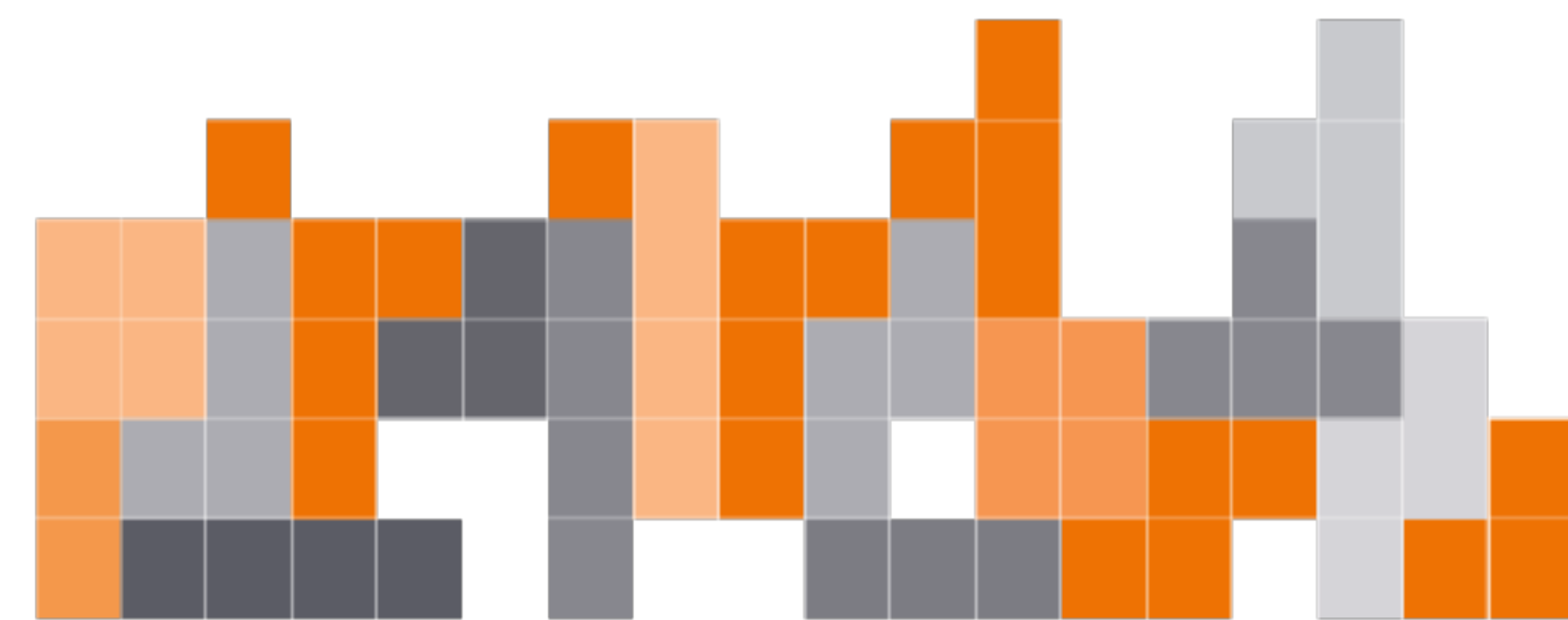
PLANO

DRROP



RESULTADO

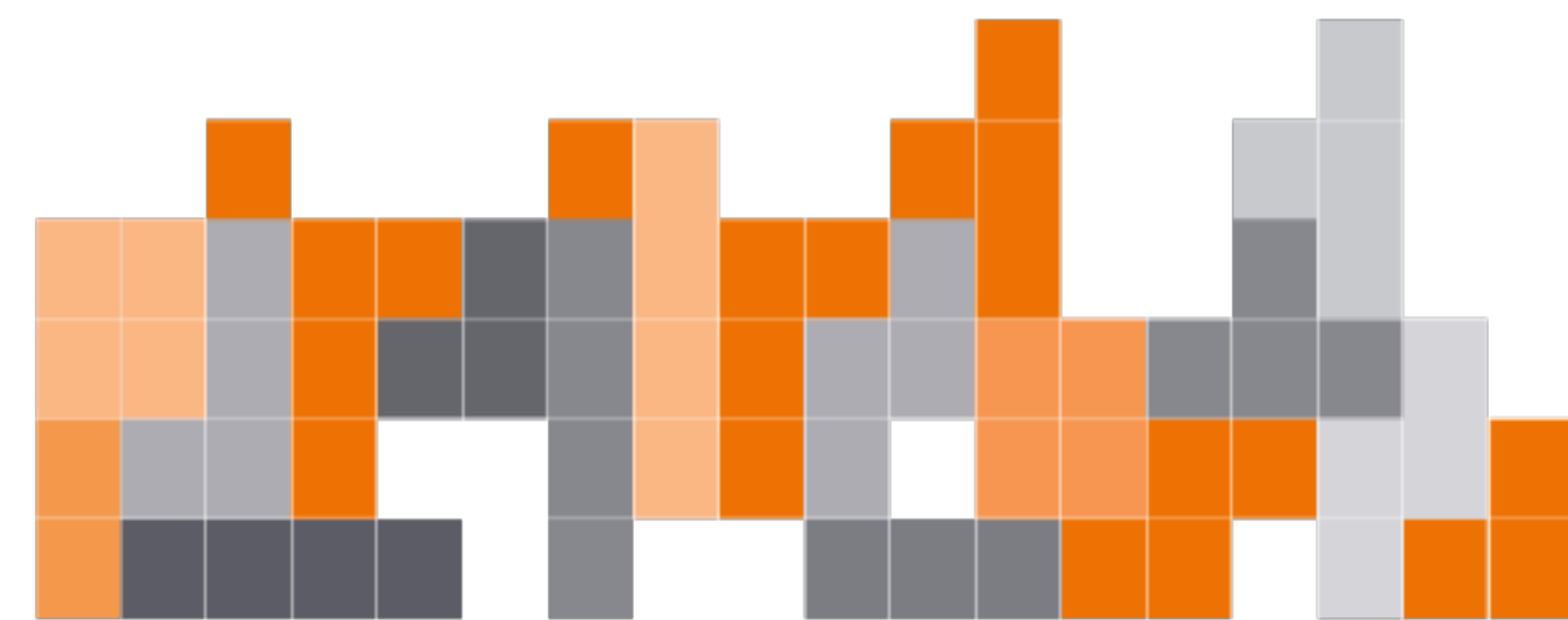
PROCESSO



DEFINIÇÃO DE OBJETIVOS

D

Seu objetivo. Sua meta.
Quanto mais específico,
melhor.





Visão de Futuro

Represente com legos, de forma bem realista, como você gostaria de estar daqui a 12 meses.



Construção individual



6:00

Visão de Futuro

Represente com legos, de forma bem realista, como você gostaria de estar daqui a 12 meses.



Construção individual



6:00

Visão de Futuro

Represente com legos, de forma bem realista, como você gostaria de estar daqui a 12 meses.



Construção individual

DESEJO

Metas para 2018

(desenvolvimento pessoal/saúde/trabalho):

1. Aprender a cozinhar com minha família e meus amigos
2. Participar de uma corrida de 10km
3. ALCANÇAR de XX MM

3:00

RECURSOS

Recursos necessários:

OBSTACULOS

Obstáculos:

- 1.
- 2.
- 3.

Soluções:

- 1.
- 2.
- 3.

PLANO

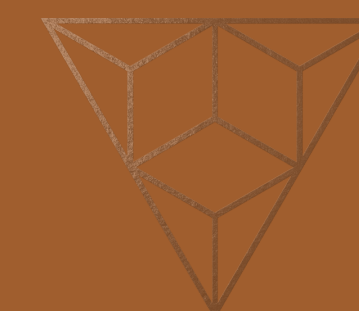
Plano de Ação:

- 0.
- 1.
- 2.
- 3.

O que

Prazo

Onde



4 DIMENSÕES PARA RESULTADOS

1. Definição de Metas
2. Planejamento
3. Execução e Prioridades
4. Gestão da Procrastinação

“
Existem dois motivos pelos quais as pessoas não atingem suas metas:
1 – Elas não fizeram um bom plano de ação
2 – Elas não executaram seu plano de ação”

Vicente Falconi

DEFINIÇÃO DE RECURSOS

DESEJO

OBSTÁCULOS

RECURSOS

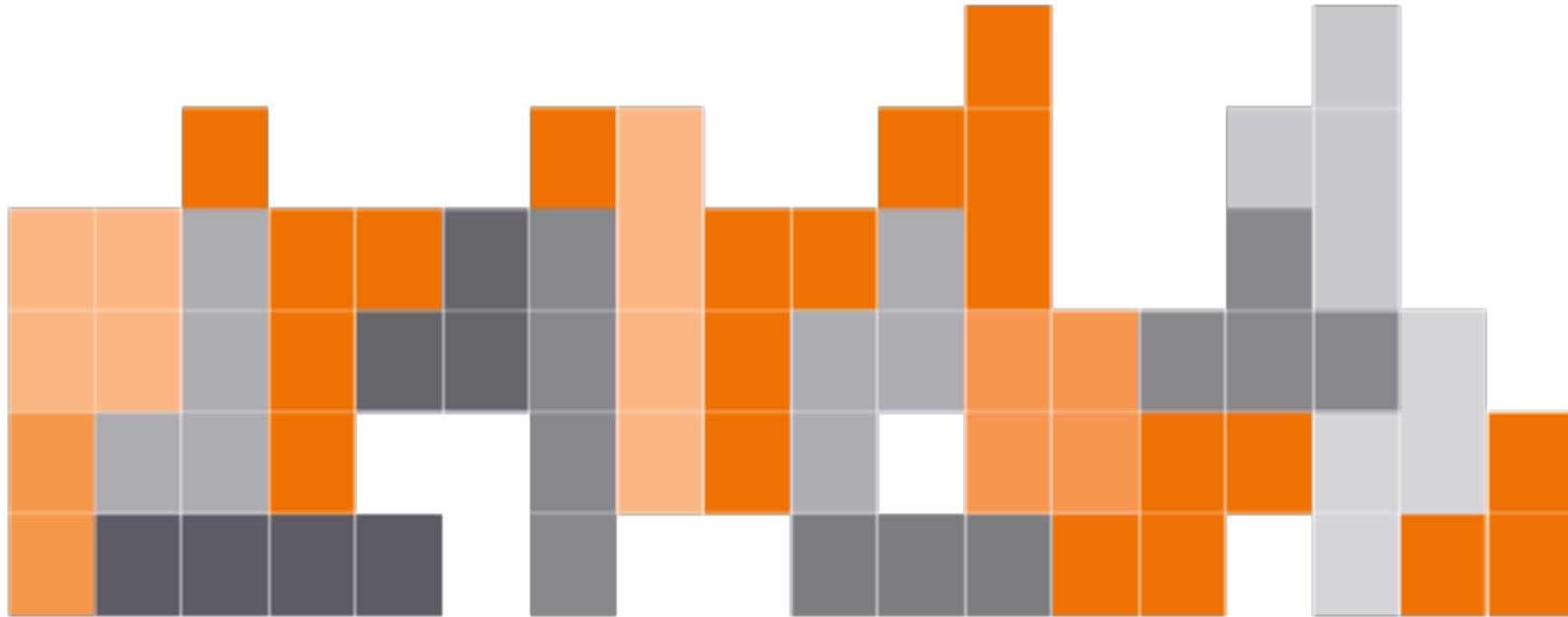
PLANO

D **R** **O** **P**



RESULTADO

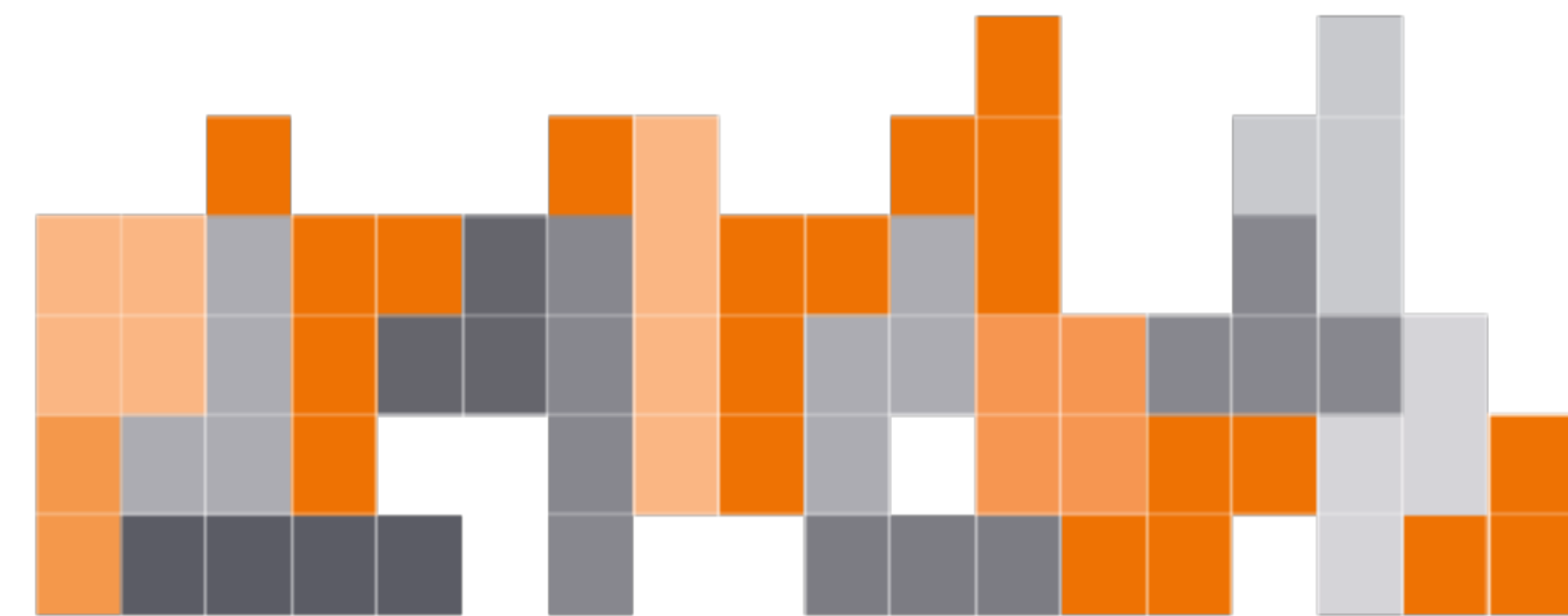
PROCESSO



RECURSOS

R

Tudo o que você vai precisar.
R\$ | Pessoas | Tempo | Lugar |
Informações | Ferramentas.





RECURSOS

Complemente a sua construção com os recursos você precisa para tirar a sua meta do papel?



Construção individual

DESEJO

Metas para 2018

(desenvolvimento pessoal/saúde/trabalho):

1. Aprender a cozinhar com minha família e meus amigos
2. Participar de uma corrida de 10km
3. ALCANÇAR de XX MM

3:00

RECURSOS

Recursos necessários:

1. Pessoas para me ensinar
2. Pelo menos 2h por semana
3. Receitas escolhidas (média de R\$ 50,00 por receita = R\$ 200/mês)
4. Ingredientes

OBSTACULOS

Obstáculos:

- 1.
- 2.
- 3.

Soluções:

- 1.
- 2.
- 3.

PLANO

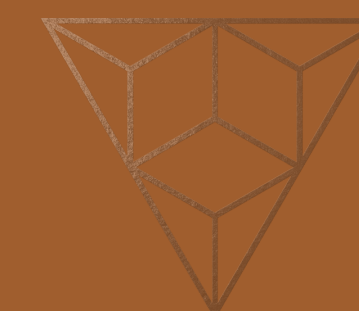
Plano de Ação:

- 0.
- 1.
- 2.
- 3.

O que

Prazo

Onde



OBSTÁCULOS

DESEJO

OBSTÁCULOS

RECURSOS

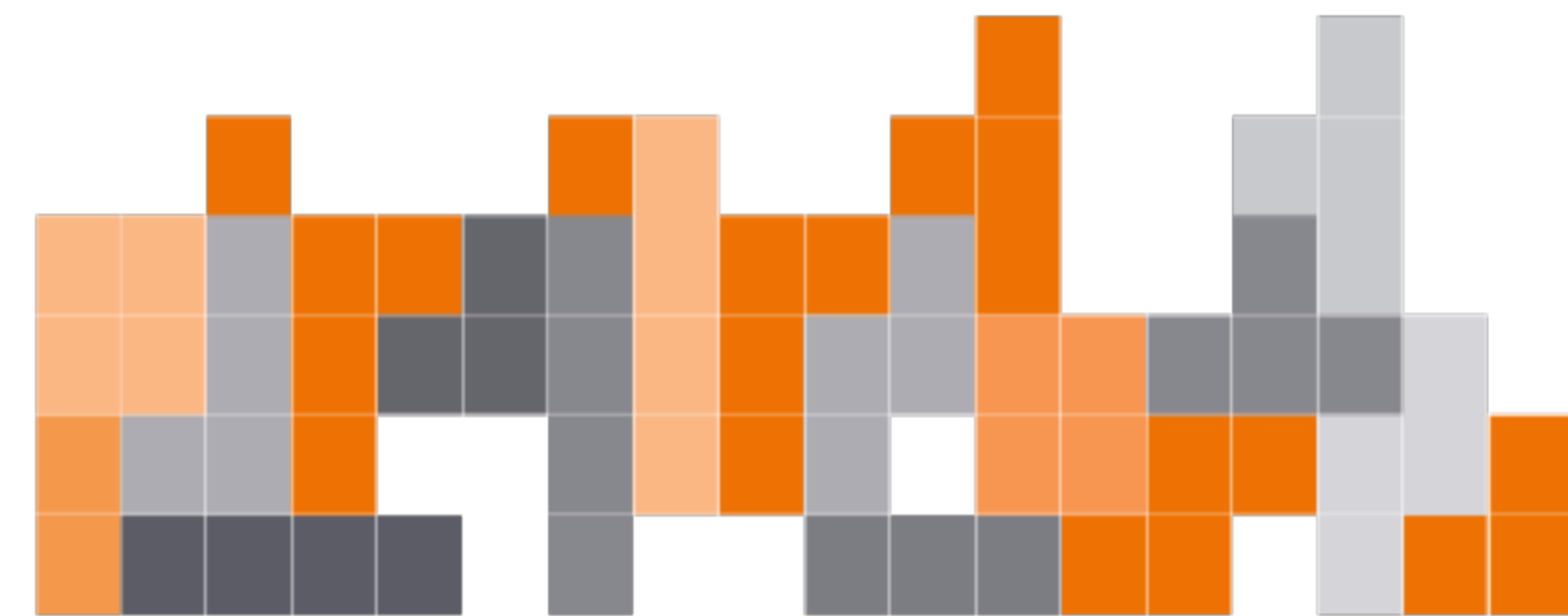
PLANO

D **R** **O** **P**

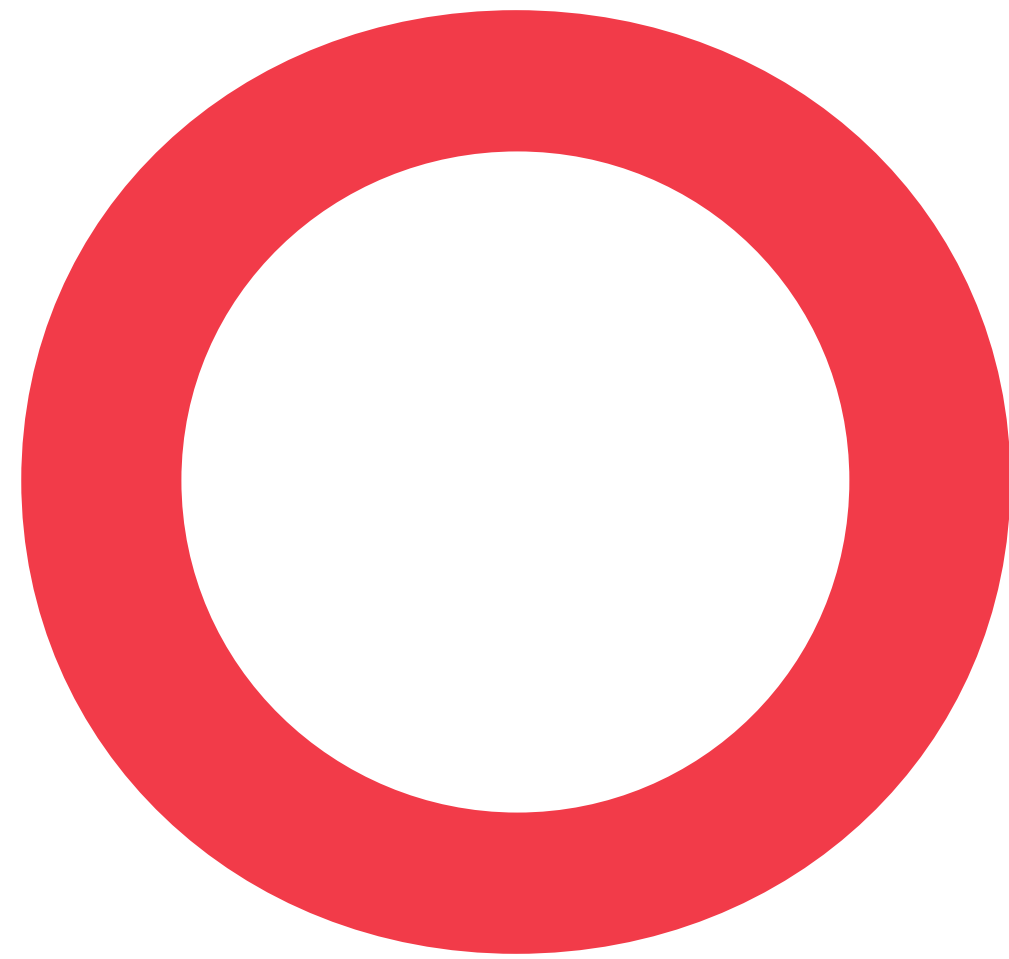


RESULTADO

PROCESSO

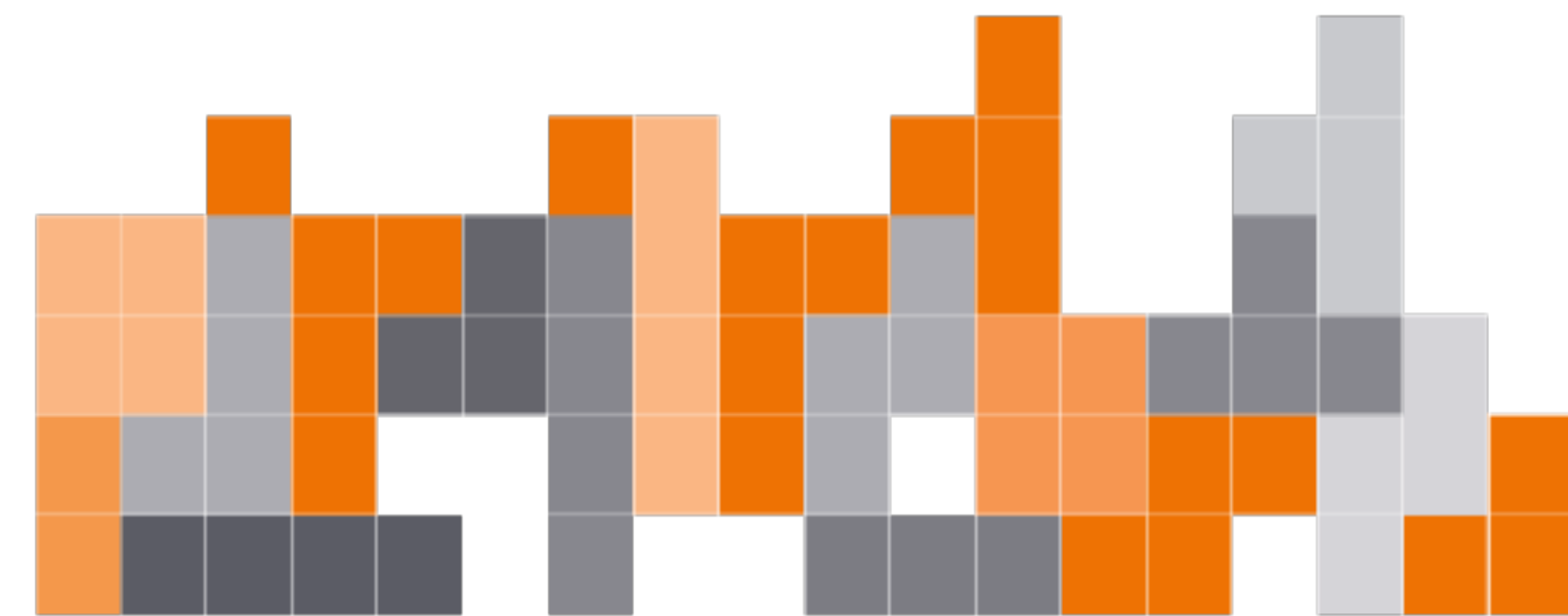


OBSTÁCULOS



O que pode dificultar o processo?

Como me prevenir/programar para evitar isso?





OBSTÁCULOS

Quais obstáculos você pode ter que enfrentar no meio do caminho?

3:00



Construção individual

DESEJO

Metas para 2018

(desenvolvimento pessoal/saúde/trabalho):

1. Aprender a cozinhar com minha família e meus amigos
2. Participar de uma corrida de 10km
3. ALCANÇAR de XX MM

3:00

RECURSOS

Recursos necessários:

1. Pessoas para me ensinar
2. Pelo menos 2h por semana
3. Receitas escolhidas (média de R\$ 50,00 por receita = R\$ 200/mês)
4. Ingredientes

OBSTACULOS

Obstáculos:

1. Pessoas sem agenda para me ajudar
2. Viagens / outros eventos e prioridades no final de semana
3. Custos com os ingredientes

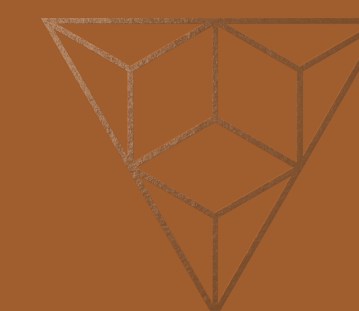
Soluções:

- 1.
- 2.
- 3.

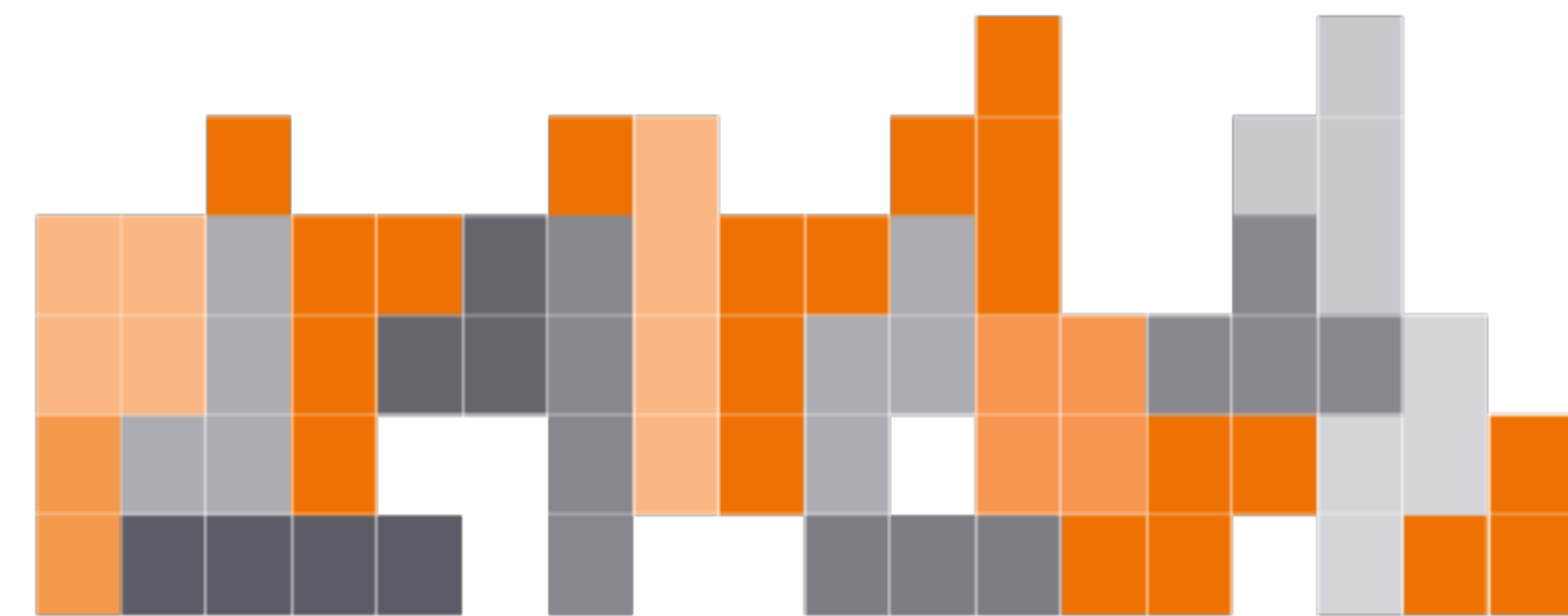
PLANO

Plano de Ação:

	O que	Prazo	Onde
0.			
1.			
2.			
3.			



QUEBRE SEUS OBSTÁCULOS!!!



DESEJO

Metas para 2018

(desenvolvimento pessoal/saúde/trabalho):

1. Aprender a cozinhar com minha família e meus amigos
2. Participar de uma corrida de 10km
3. ALCANÇAR de XX MM

3:00

RECURSOS

Recursos necessários:

1. Pessoas para me ensinar
2. Pelo menos 2h por semana
3. Receitas escolhidas (média de R\$ 50,00 por receita = R\$ 200/mês)
4. Ingredientes

OBSTACULOS

Obstáculos:

1. Pessoas sem agenda para me ajudar
2. Viagens / outros eventos e prioridades no final de semana
3. Custos com os ingredientes

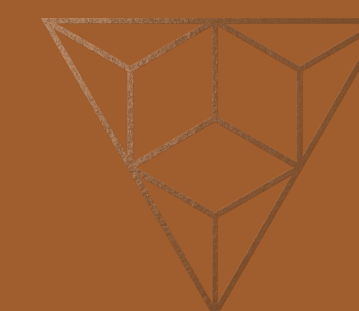
Soluções:

1. Falar com várias pessoas diferentes
2. Definir apenas 1 'aula' por mês
3. Gastar menos com / diminuir outras socializações

PLANO

Plano de Ação:

	O que	Prazo	Onde
0.			
1.			
2.			
3.			



PLANO

DESEJO

OBSTÁCULOS

RECURSOS

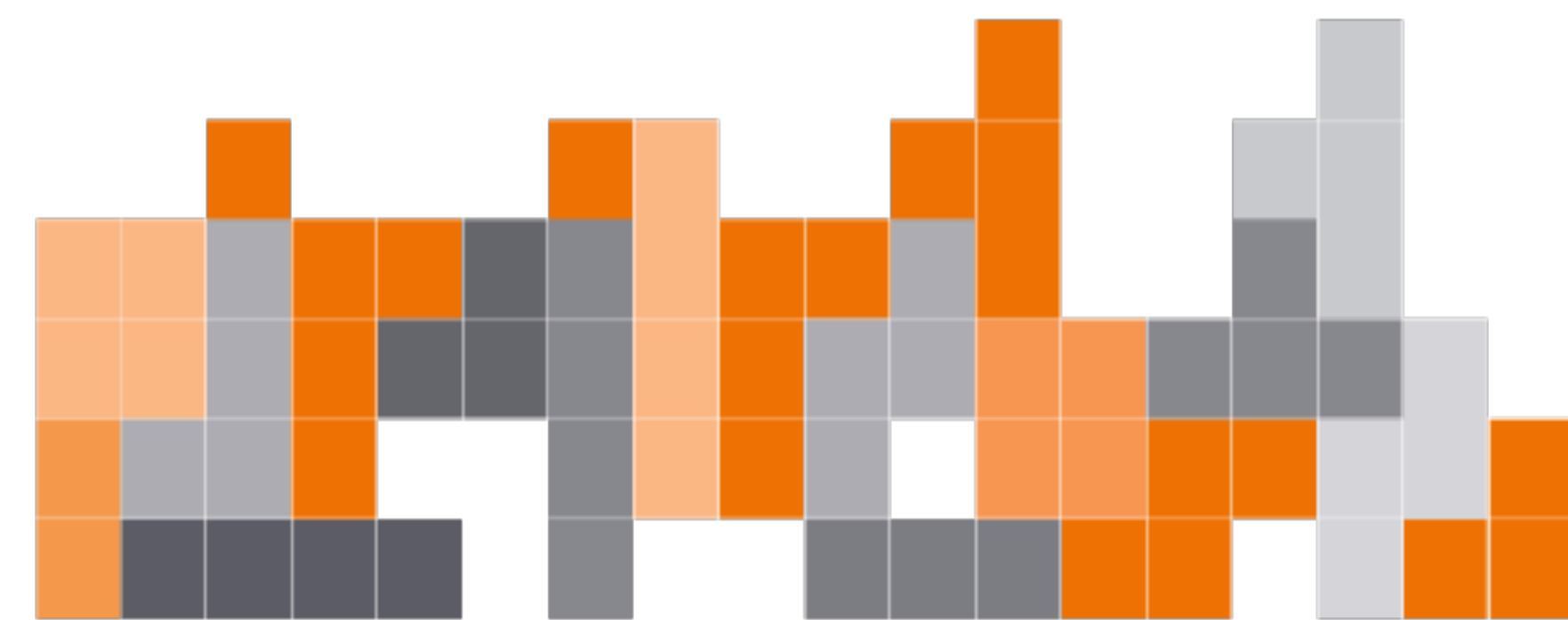
PLANO

D **R** **R** **O** **P**



RESULTADO

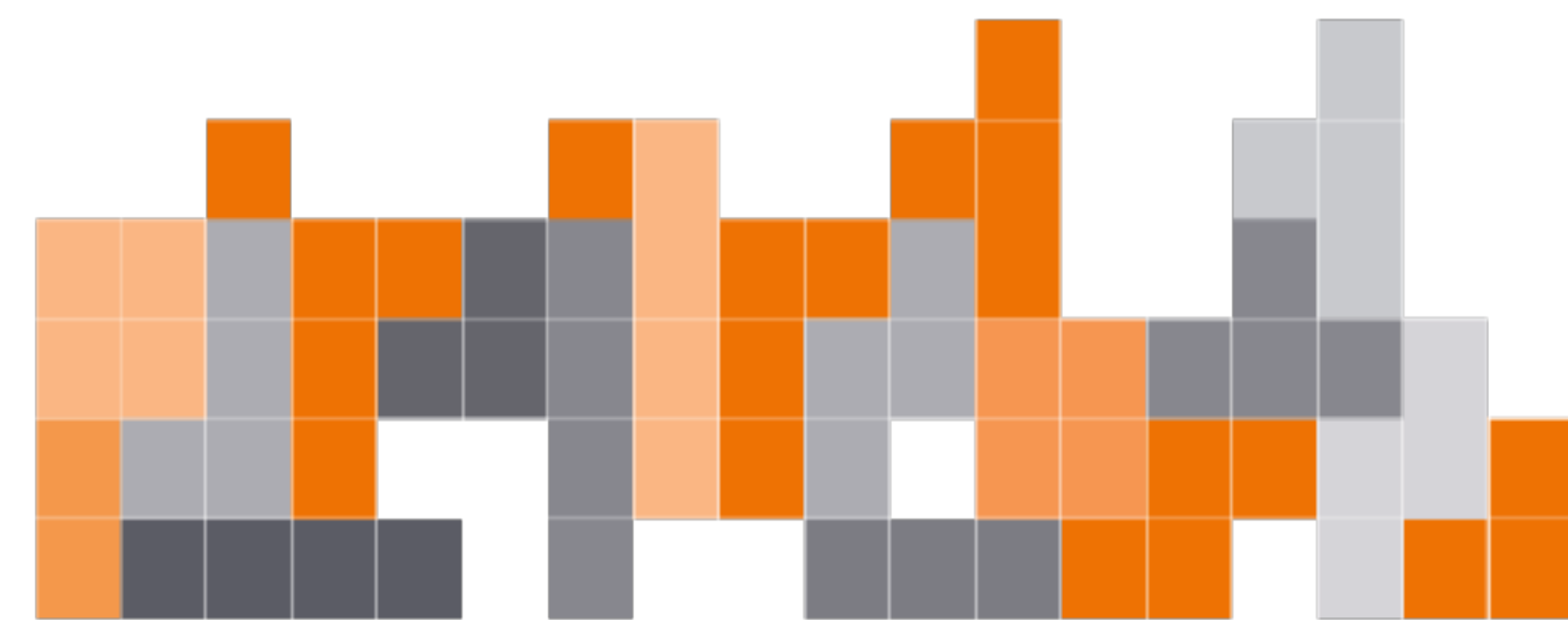
PROCESSO



OBSTÁCULOS

P

Que ações são as principais ações para alcançar a meta.

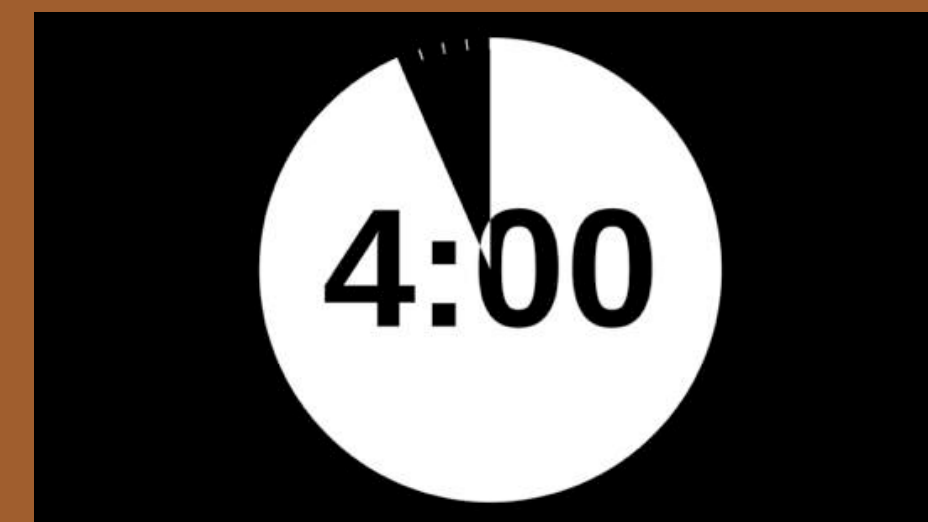


DESEJO

Metas para 2018

(desenvolvimento pessoal/saúde/trabalho):

1. Aprender a cozinhar com minha família e meus amigos
2. Participar de uma corrida de 10km
3. ALCANÇAR de XX MM



RECURSOS

Recursos necessários:

1. Pessoas para me ensinar
2. Pelo menos 2h por semana
3. Receitas escolhidas (média de R\$ 50,00 por receita = R\$ 200/mês)
4. Ingredientes

OBSTACULOS

Obstáculos:

1. Pessoas sem agenda para me ajudar
2. Viagens / outros eventos e prioridades no final de semana
3. Custos com os ingredientes

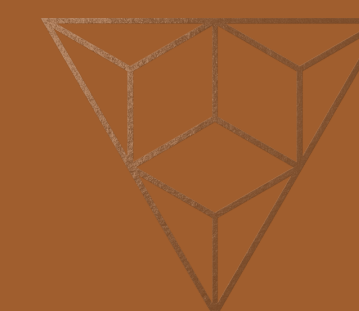
Soluções:

1. Falar com várias pessoas diferentes
2. Definir apenas 1 'aula' por mês
3. Gastar menos com / diminuir outras socializações

PLANO

Plano de Ação:

	O que	Prazo	Onde
0.	Definir 5 receitas que quero aprender	AGORA	Bloco de notas do celular
1.	Mandar mensagem para as pessoas certas	Hoje após o workshop	Whatsapp
2.	Agendar a primeira 'aula'	Assim que me responderem	Whatsapp/Calendário
3.	Comprar os ingredientes	No dia da 'aula'	Mercado perto de casa






4 DIMENSÕES PARA RESULTADOS

1. Definição de Metas
2. Planejamento
3. Execução e Prioridades
4. Gestão da Procrastinação

“
Existem dois motivos pelos quais as pessoas não atingem suas metas:
1 – Elas não fizeram um bom plano de ação
2 – Elas não executaram seu plano de ação”

Vicente Falconi

A close-up shot of Leonardo DiCaprio in a tuxedo, smiling slightly, set against a background of blurred party lights. The text is overlaid on a white-bordered box in the center of the image.

**E SE EXISTISSE UMA
LÓGICA PARA
PRIORIZAR?**

MATRIZ DE EISENHOWER

IMPORTANTE X URGENTE

IMPORTANTE:

Contribuem para objetivos de longo prazo.

Nos colocam em um **modo responsivo**, que nos ajuda a ficar calmos, racionais e abertos a novas oportunidades.

URGENTE:

Requer atenção imediata.

Nos colocam em um **modo reativo**, ficando na defensiva e preocupados.

MATRIZ DE EISENHOWER

	URGENTE	NÃO URGENTE
IMPORTANTE	<p>Q1</p> <p>FAÇA AGORA</p> <ul style="list-style-type: none">- Crises- Reuniões, tomada de decisão- Projetos com data marcada	<p>Q2</p> <p>DECIDA QUANDO FAZER, MAS FAÇA</p> <ul style="list-style-type: none">- Prevenção- Recreação- Planejamento- Desenvolvimento de relacionamentos
NÃO IMPORTANTE	<p>Q3</p> <p>FAÇA NO MENOR TEMPO POSSÍVEL OU DELEGUE</p> <ul style="list-style-type: none">- Interrupções- Telefone- Notificações, E-mails	<p>Q4</p> <p>ELIMINE</p> <ul style="list-style-type: none">- Banalidade- Pequenas tarefas- E-mails de piada da tia- Perda de tempo

PENSE NAS CONQUISTAS QUE TE DÃO
MAIS ORGULHO E NAS METAS
CONCLUÍDAS ANO PASSADO.

QUANDO VOCÊ ESTAVA TRABALHANDO NAS ATIVIDADES PARA CHEGAR LÁ,
QUANTAS DELAS ESTAVAM NA CATEGORIA **“IMPORTANTE, MAS NÃO
URGENTE”**?



4 DIMENSÕES PARA RESULTADOS

1. Definição de Metas
2. Planejamento
3. Execução e Prioridades
4. Gestão da Procrastinação

AMANHÃ

UM LUGAR MÍSTICO ONDE 98% DE
TODA PRODUTIVIDADE HUMANA,
MOTIVAÇÃO E RESULTADOS ESTÃO.

#ALTAPERFORMANCE



A top-down view of a person's hands working at a wooden desk. On the left, a silver laptop is open, displaying a website with various images. The person's hands are on the keyboard. On the right, the person is holding a white smartphone in their left hand, looking at the screen. Another smartphone is lying on the desk in the foreground. The background is a plain wooden surface.

67%

das pessoas checam seus celulares procurando mensagens, alertas ou chamadas, mesmo quando o celular não toca nem vibra.

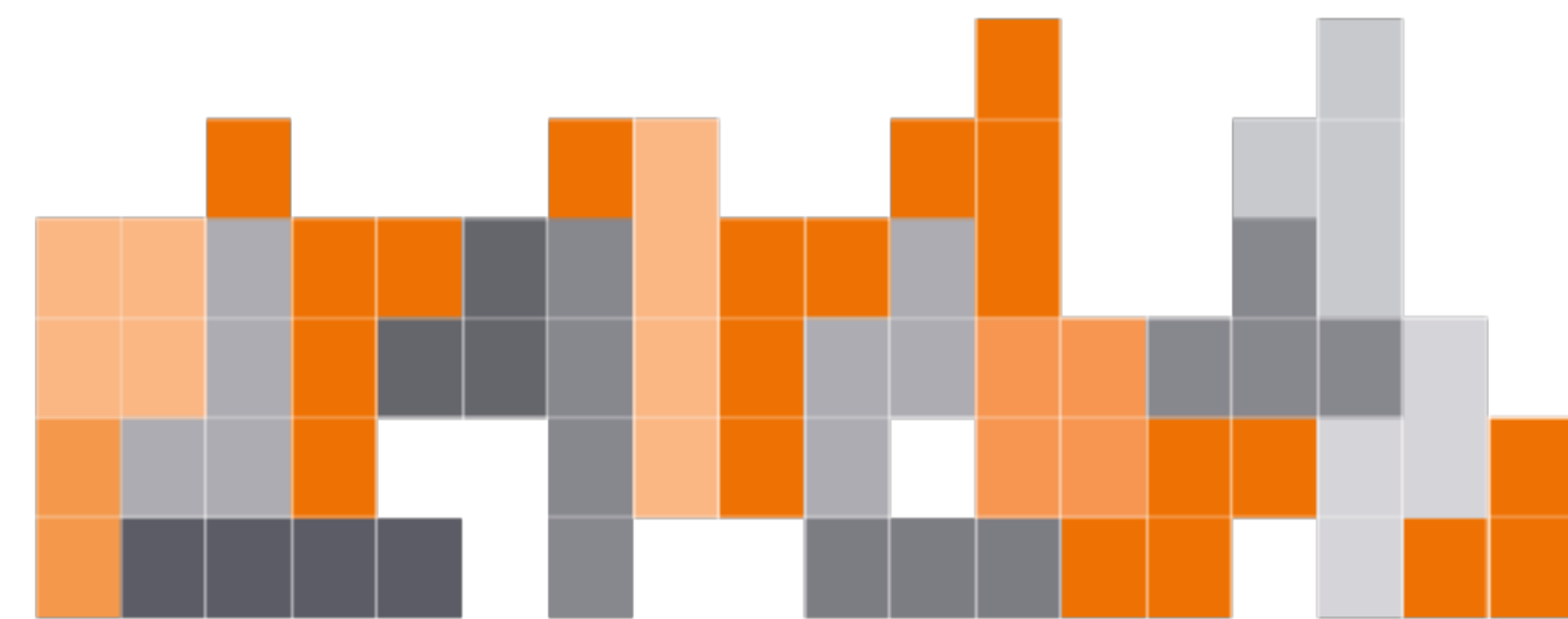


MATRIZ DE
EINSENHOWER

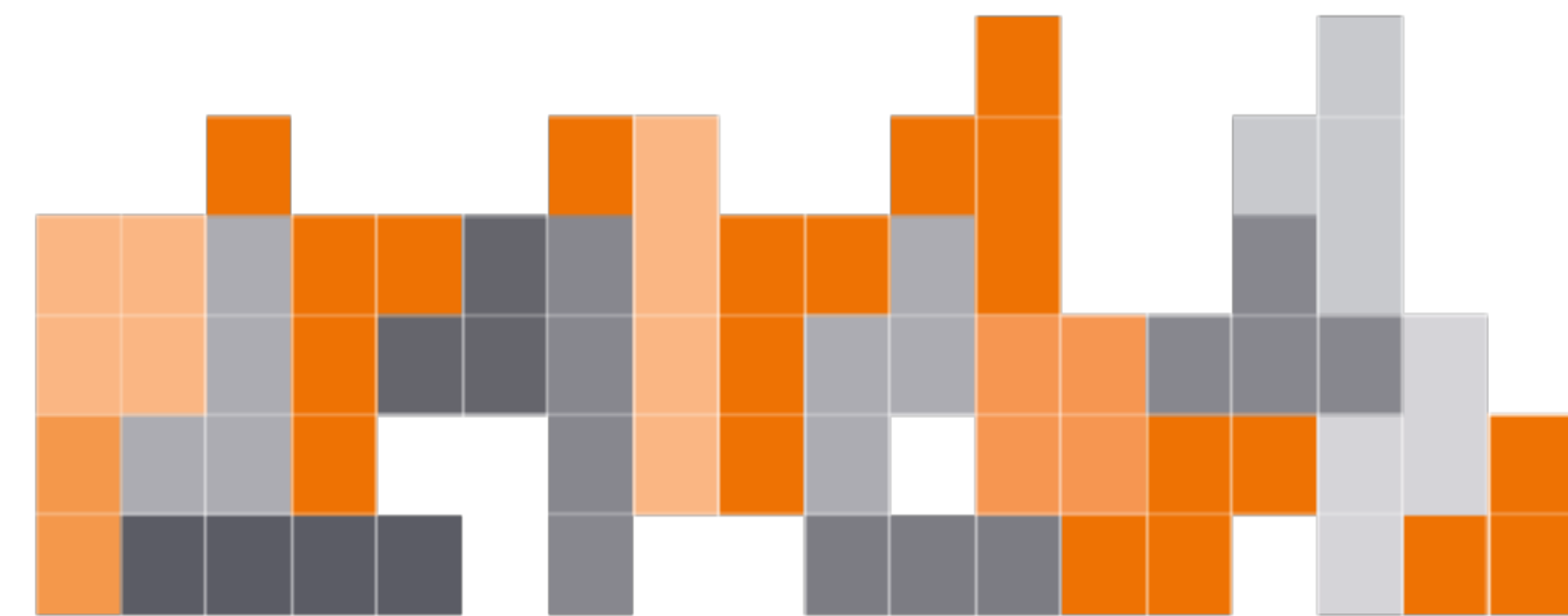
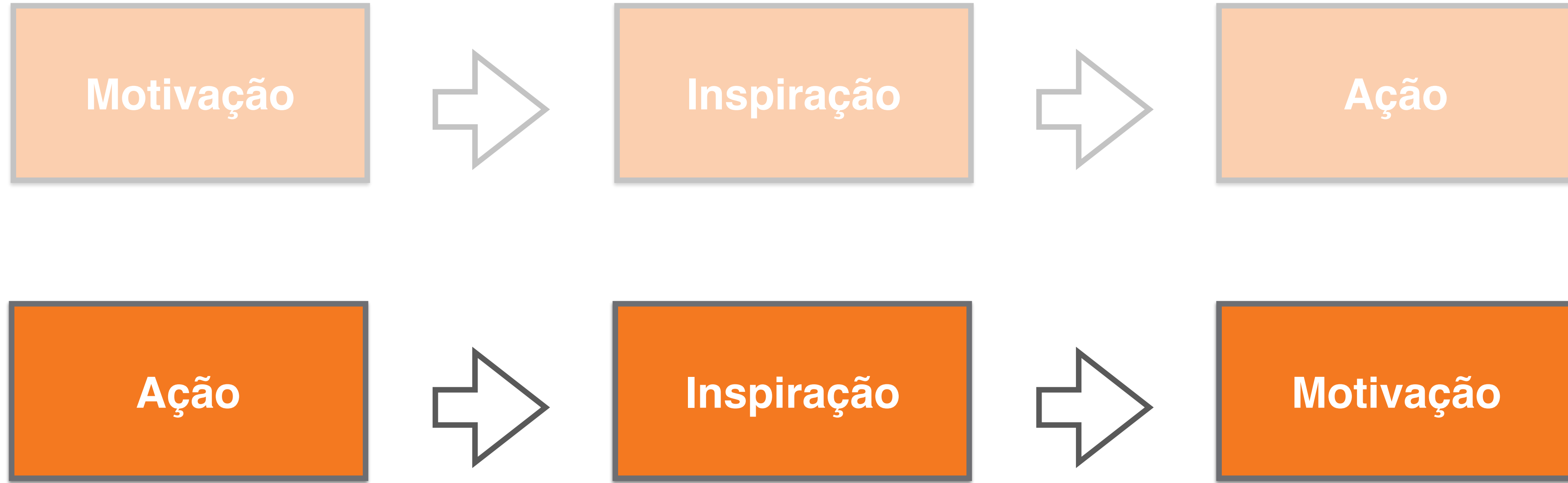
	URGENTE	NÃO URGENTE
IMPORTANTE	<p>Q1 Faça quando passar de urgente para desesperador</p>	<p>Q2 Delegue para o seu eu do futuro</p>
NÃO IMPORTANTE	<p>Q3 Faça ao invés de fazer o que está no Q1</p>	<p>Q4 Faça agora (e talvez faça também para sempre)</p>

**VERSÃO
PROCRASTINADORES**

Lógica padrão



Lógica padrão



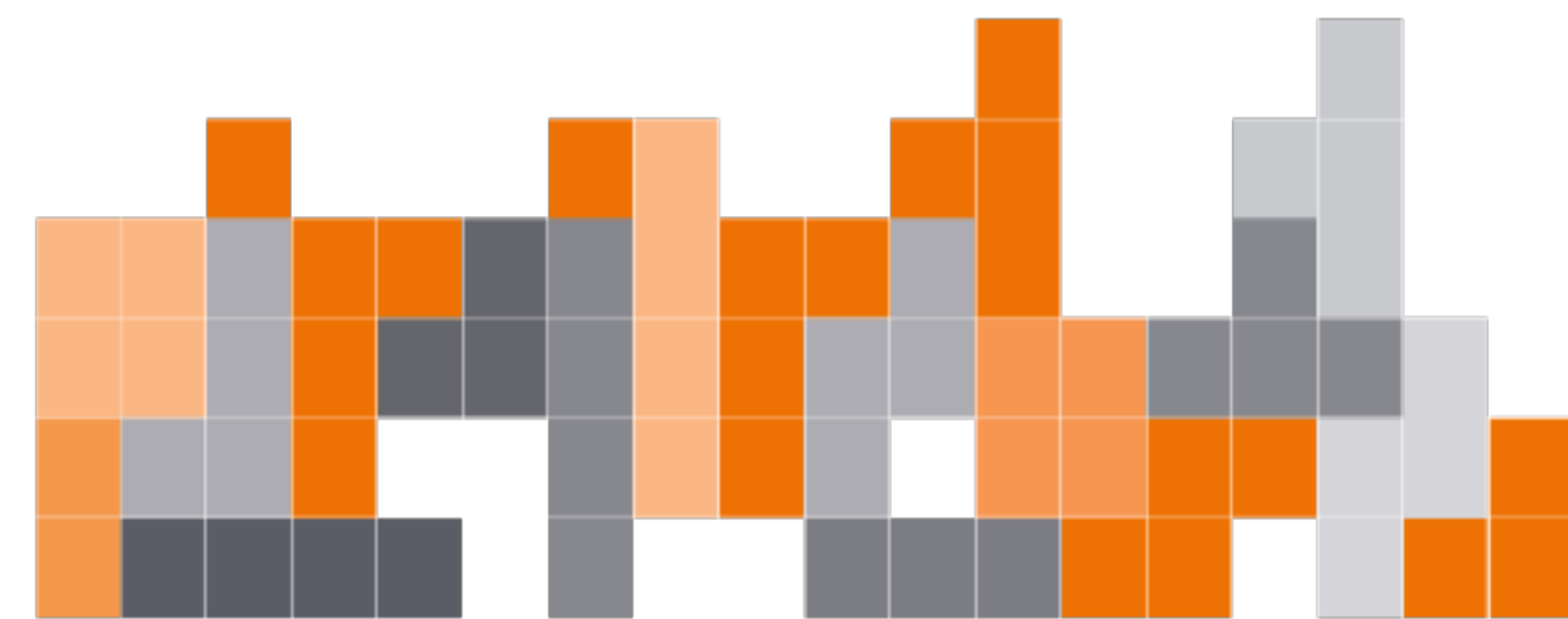
"A AÇÃO PRECEDE A
INSPIRAÇÃO"
STEVEN PRESSFIELD

"A INSPIRAÇÃO VOCÊ
NÃO CONTROLA, A
AÇÃO SIM"
JOSEF RUBIN



Escolha uma ação que irá te ajudar a alcançar a meta e execute-a em 3 minutos!

- Pedir algo para alguém
- Chamar alguém para uma conversa
- Pesquisar preços
- Pesquisar outras informações

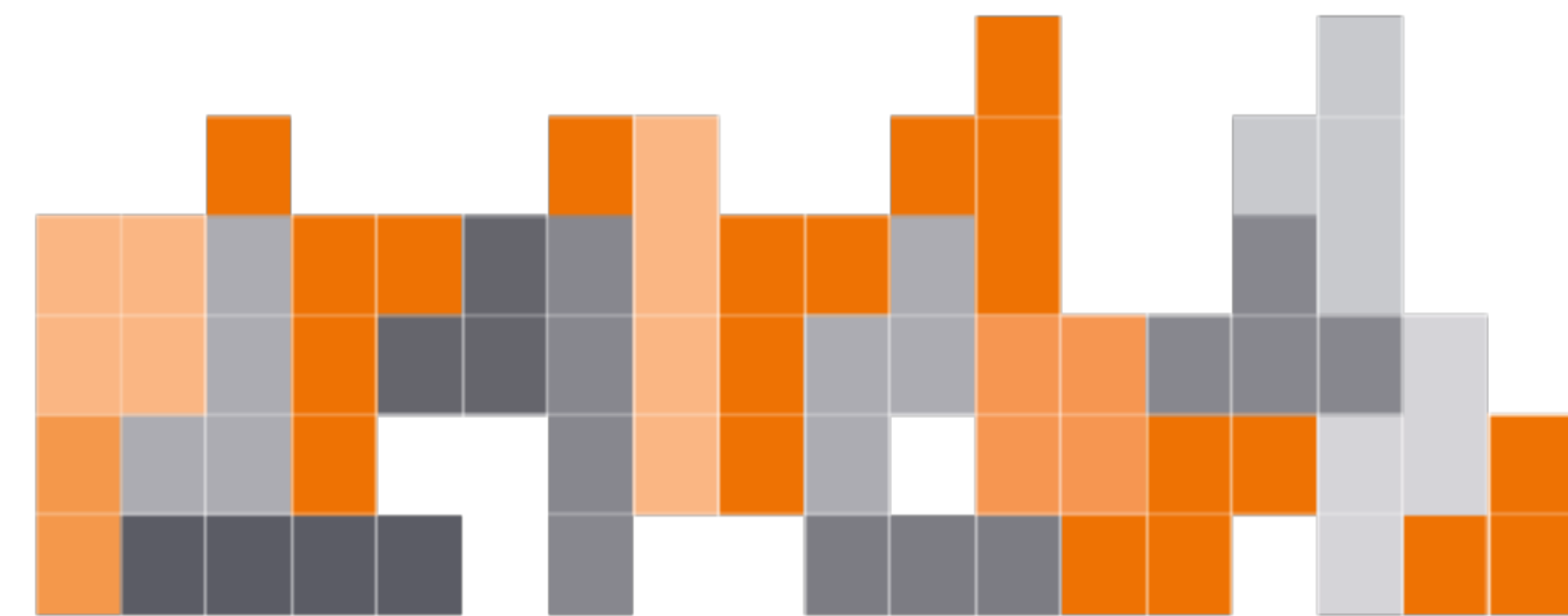


3:00



Escolha uma ação que irá te ajudar a alcançar a meta e execute-a em 3 minutos!

- Pedir algo para alguém
- Chamar alguém para uma conversa
- Pesquisar preços
- Pesquisar outras informações



MENSAGEM FINAL



#Kaizen

改善

$$1,01^{365} = 37,8$$

$$0,99^{365} = 0,03$$

1% better or 1 % worse?





“Pense sua vida como um protótipo. As melhorias que você implantar hoje será o produto de amanhã”

Tim Brown