



Seus valores em tempo

Por: Juliana Caiuby

Jornada "Driblando distrações"
Data: 10/06/21



Oi, eu
sou a Ju!

*"Encorajar talentos a desenvolverem suas
melhores habilidades para evoluírem
pessoal e profissionalmente"*

Juntos vamos
colaborar para evoluir!



Juliana Caiuby
Ancoragem



ancoragem

GoSync

Jornada: Driblando as Distrações



Bem-vindos!

Lembretes:

- Feche outras janelas! Comece a treinar formas de driblar as distrações
- Participe! Estamos juntos para interagir e aprender
- Teremos atividades em duplas, dedique sua atenção



Jornada: Driblando Distrações



Seus valores em tempo – HOJE 😊

- para valorizar o seu tempo não basta fazer as coisas certas, é preciso parar de fazer as coisas erradas que tiram o seu foco



Lidando com distrações internas – 17/6:

- entender possíveis causas internas das distrações e adotar técnicas para gerenciar as distrações que vêm de dentro



Lidando com distrações externas – 24/6:

- identificar quais alertas externos estão servindo para você, e quais alertas você está servindo



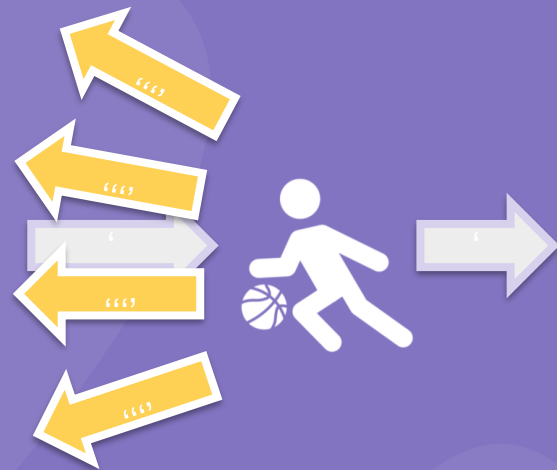
Expandindo as técnicas para o seu time e sua família – 1/7:

- não basta você está focado, é necessário também influenciar o ambiente, expandir os benefícios de driblar as distrações

Como ganhar em um jogo repleto de distrações



Dis *tração*





Técnica: Seus Valores em Tempo

“To-do list é um método extremamente ineficiente, que desgasta e não gera tração.”



- 1) Planejar antecipadamente o seu dia inteiro: o que você vai fazer em cada bloco de tempo → qual será a **TRAÇÃO** daquela hora: o que vai te levar mais próximo dos seus objetivos
- 2) Colocar desde a hora que você acorda até a hora de dormir
- 4) Classificar os seus blocos de tempo em Categorias
- 5) Monitorar: planejado X realizado, registrar as distrações



Conversa em duplas



Seus Valores em Tempo

- Converse sobre algumas atividades que são importantes para você fazer com foco. Como que estas atividades te levam mais perto dos seus objetivos profissionais e pessoais?
- Quais técnicas de administração do seu tempo você utiliza atualmente? De que forma a técnica de “Seus Valores em Tempo” pode ser útil para você?



Técnica: Seus Valores em Tempo

Garanta que você irá alocar tempo para viver os seus VALORES

Compartilhe o planejamento do seu tempo com seu chefe e colegas próximos, para garantir **TRAÇÃO** no seu dia **trabalho**

As pessoas que você ama merecem mais do que ficar com o tempo que sobrar. Garanta tempo no seu planejamento. **relacionamentos**

Agende **PRIMEIRO** tempo para você. Sem dedicar tempo para você, os outros aspectos da sua vida sofrem **você**

Gestão de tempo = Gestão de dor





Conversa em duplas



Distrações

- Quais são as distrações que você quer conseguir driblar?
- Por que driblar estas distrações é importante para você?
- Qual é o compromisso que você quer estabelecer esta semana para manter o seu foco no que mais importa para você?

Vamos gerar tração para o que
realmente importa!





Jornada: Driblando Distrações

Próximo encontro: quinta dia 17/6, 17:00hs

Let's
Talk!

Obrigada pela sua atenção!

*lembrete: preencher a avaliação



Juliana Caiuby
Ancoragem



ancor.agem

juliana@ancoragem.net