



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



ancor.agem

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



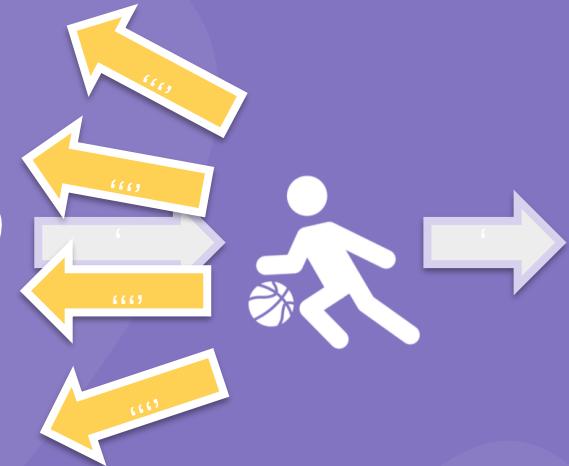
Expandindo as técnicas para o seu time e sua família – 1/7:

- 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



Distração





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

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

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

você

trabalho

relacionamentos

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!



Juliana Caiuby
Ancoragem



ancoragem

Obrigada pela sua atenção!

*lembrete: preencher a avaliação

juliana@ancoragem.net