



Expandindo as técnicas para o seu time e sua família

Por: Juliana Caiuby

Jornada "Driblando distrações"
Data: 01/07/21



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 – 10/6

- 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 – HOJE 😊

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



Práticas da semana:



Estratégias usadas para driblar
distrações externas

celular, alertas, chats de grupos,
e-mails, reuniões...



**Driblando
Distrações
Internas**



**Driblando
Distrações
Externas**



**Prevenindo
Distrações com
Pactos**



**Dedicando blocos
de tempo para o
que gera TRAÇÃO**

Como fazer o que é melhor para nossas carreiras, melhor para nossas vidas e melhor para os resultados das empresas em que trabalhamos?

Será que o modo “sempre on-line” é inevitável?



Somos responsáveis por gerar ou reforçar a cultura da organização



Somos responsáveis por gerar ou reforçar a cultura da organização

1. As pessoas aqui são comprometidas durante o tempo em que estão conectadas



2. Eu tenho tempo de lazer e de descanso

3. Para avançar na carreira preciso entregar melhores resultados

3. Meu time, colegas e chefe sabem os períodos em que estou on-line



Conversa em duplas



Expandindo para o seu time

- Como você pode influenciar a cultura do seu time para driblar as distrações? (chats, e-mails, reuniões, interrupções etc.)
- Como você pode combinar com os seus colegas os momentos em que você estará focado e os momentos em que você estará on-line ou disponível para conversas?

Como ajudar as crianças a driblar distrações?



nutrientes psicológicos, no mundo real ou no mundo virtual:

desejo por
autonomia

desenvolvimento,
conquistas e crescimento

sentimento de conexão
com outras pessoas



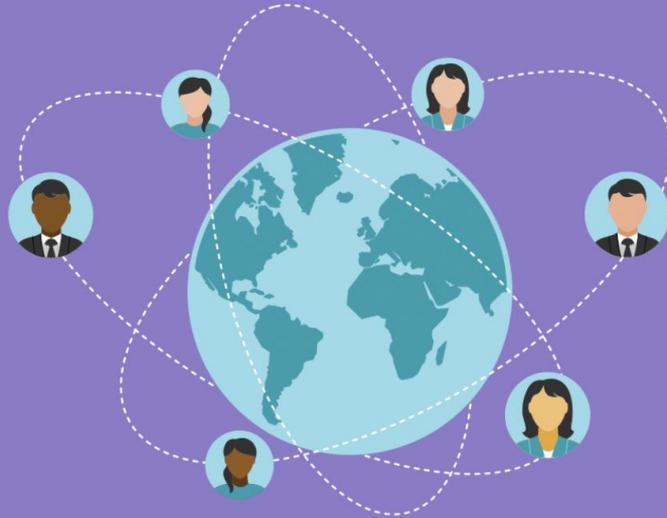


Distrações socialmente contagiosas



“Eu vejo que você está no seu celular, está tudo bem?”

Vamos avaliar se estar conectado com qualquer pessoa no Mundo...



...está nos custando não estar totalmente presente
com as pessoas fisicamente ao nosso lado



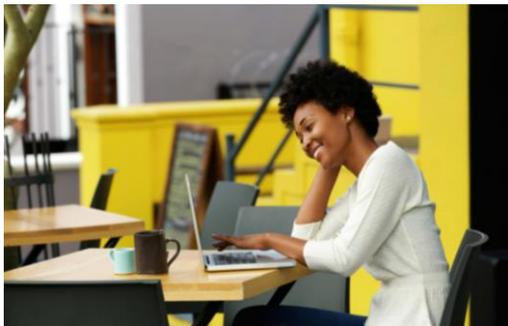
Conversa em duplas

Gerando Tração



- Por que é importante para você driblar distrações e gerar tração?
- Como pessoas que convivem com você podem se beneficiar do que você aprendeu durante esta jornada?
- Converse com a sua dupla e compartilhe um pequeno passo que você decide tomar para se comprometer a expandir as técnicas de driblar distrações, compartilhando com seus colegas de trabalho, com a sua família e com seus amigos.

Nosso recurso mais escasso não é nosso tempo.
É a nossa **atenção**.



Nosso trabalho flui quando
dedicamos atenção e geramos tração
aos projetos que mais importam para nós.

Nossas conexões se fortalecem
quando **escutamos com atenção** às
pessoas que mais importam para nós.





Jornada: Driblando Distrações

Let's
Talk!

Obrigada pela sua atenção!

*lembrete: preencher a avaliação



Juliana Caiuby
Ancoragem



ancoragem

juliana@ancoragem.net