



NEURO PRODUTI VIDADE

| Dr. Frederico Porto

Índice

GESTÃO DA ENERGIA	3
Teste: Avaliando a sua energia	4
Índice glicêmico dos alimentos	5
Diagnóstico de emoções	6
GESTÃO DO TEMPO	7
Planilha de administração do tempo	8
Roda da vida - exemplo	9
Roda da vida	10
Roda de identidades	11
Para reflexão	12
Como multiplicar seu tempo	13
Perguntas estratégicas	14
MAPA DA MENTE	15
Mapa da mente	16
Mapa da mente - exercícios	19
ENCERRAMENTO	21

A grayscale photograph of a person lying on their side on a light-colored surface, possibly a bed or floor. The person is wearing a light-colored shirt and dark pants. The background is dark and out of focus, with a curved line visible in the upper left corner.

GESTÃO DA **ENERGIA**

| Dr. Frederico Porto

| Avaliando a sua energia

Marque abaixo os itens que são verdadeiros para você. Some os itens marcados em cada dimensão e no final some o total.

Físico

- ☐ Não consigo ter de 7 a 8 horas de sono regular e/ou frequentemente acordo me sentindo cansado.
- ☐ Frequentemente não pulo alguma refeição ou acabo comendo algo que não é particularmente saudável.
- ☐ Não pratico treinamentos cardiovasculares pelo menos três vezes por semana e treinamento de força pelo menos duas vezes por semana.
- ☐ Não faço intervalos regulares durante o dia para me recuperar ou recarregar.
- ☐ Frequentemente almoço na mesa de trabalho, ou não almoço.

Emocional

- ☐ Frequentemente me sinto irritado, impaciente ou ansioso no trabalho, especialmente quando as exigências são altas.
- ☐ Não passo muito tempo com minha família e entes queridos e, quando estou com eles, é como se não estivesse realmente com eles.
- ☐ Reservo pouco tempo para as atividades de que realmente gosto.
- ☐ Raramente paro para expressar minha apreciação por outras pessoas ou para saborear e celebrar minhas realizações e bênçãos.
- ☐ Frequentemente penso que minha vida é apenas um conjunto inexorável de exigências que tenho de atender e tarefas que tenho de concluir.

| Avaliando a sua energia

Marque abaixo os itens que são verdadeiros para você. Some os itens marcados em cada dimensão e no final some o total.

Mental

- ☐ Tenho dificuldade de me concentrar em uma coisa de cada vez e fico facilmente distraído durante o dia, especialmente por e-mails.
- ☐ Passo muito de meu tempo reagindo a exigências imediatas do que me concentrando em atividades de maior valor a longo prazo.
- ☐ Não deixo muito tempo reservado para refletir e pensar criativa e estrategicamente.
- ☐ São raros os momentos em que minha mente está quieta e livre de pensamentos.
- ☐ Frequentemente trabalho à noite e nos finais de semana e/ou raramente passo algum feriado sem ler e-mails

Espiritual

- ☐ Não me sinto apaixonadamente comprometido com o que faço
- ☐ Passo muito pouco tempo no trabalho fazendo o que faço melhor e mais gosto de fazer.
- ☐ Há diferenças significativas entre o que digo que é importante em minha vida e como realmente vivo.
- ☐ Minhas decisões no trabalho são frequentemente mais influenciadas por exigências externas do que por um senso firme e claro de meu próprio objetivo.
- ☐ Não invisto muito tempo e energia em fazer uma diferença positiva para os outros e/ou para o mundo.

TOTAL ()

PONTUAÇÃO:

17-20 Crise de energia total

13-16 Crise de energia iminente

9-12 Déficit de energia significativo

5-8 Déficit de energia moderado

Abaixo de 5 Totalmente energizado

PONTUAÇÃO POR CATEGORIA:

5 Crise de energia total

4 Crise de energia iminente

3 Déficit de energia significativo

2 Déficit de energia moderado

1 Totalmente energizado

Tabela de Índice glicêmico

Baixo

Ameixa
Ameixa seca
Cerejas
Laranja
Maçã
Graefruit
Pêssego
Pêra
Tomate
Verdura de folhas
Feijão
Inhame
Repolho
Semente de abóbora
Semente de Girassol
Castanha de caju
Nozes
Damasco Seco
Amêndoa
Barras nutritivas - a maioria
Aveia
Pão Pumpernickel
Atum
Peru
Frango
Iogurte e Leite
Ovos

Médio

Banana
Manga
Mamão
Bagos (morango, amora etc.)
Damasco
Kiwi
Uva
Frutas enlatadas
Melão
Sucos
Coquetel de frutas
Cenoura
Beterraba
Arroz integral
Milho
Biscoito de Aveia
Granola
Muffin
Pão integral
Passas
Pipoca
Barras de cereais
Biscoitos - alguns
Crackers - a maioria
croissants
Massas
Chocolate

Alto

Abacaxi
Melancia
Abóbora
Tâmaras secas
Pão Francês
Bagel (pão judeu)
Biscoitos - muitos
Panqueca
Pretzels
Donuts
Bolinhos
Bolos
Salgados de milho
Mingau de milho
Bolo de milho
Batata cozida
Batatas fritas
Purê de batata
Bolinhos de arroz
Arroz comum
Açúcar
Mel
Doces
Bebidas energéticas
Refrigerantes
Cerveja
Floco de milho

Diagnóstico das emoções

Percentagem do seu tempo que passa em cada quadrante.
Faça uma para o trabalho e outro para a vida pessoal
Avalie em qual quadrante você se encontra pela manhã,
à tarde e à noite.

	ALTA	
<div>%</div>		<div>%</div>
NEGATIVA		POSITIVA
<div>%</div>		<div>%</div>
	BAIXA	

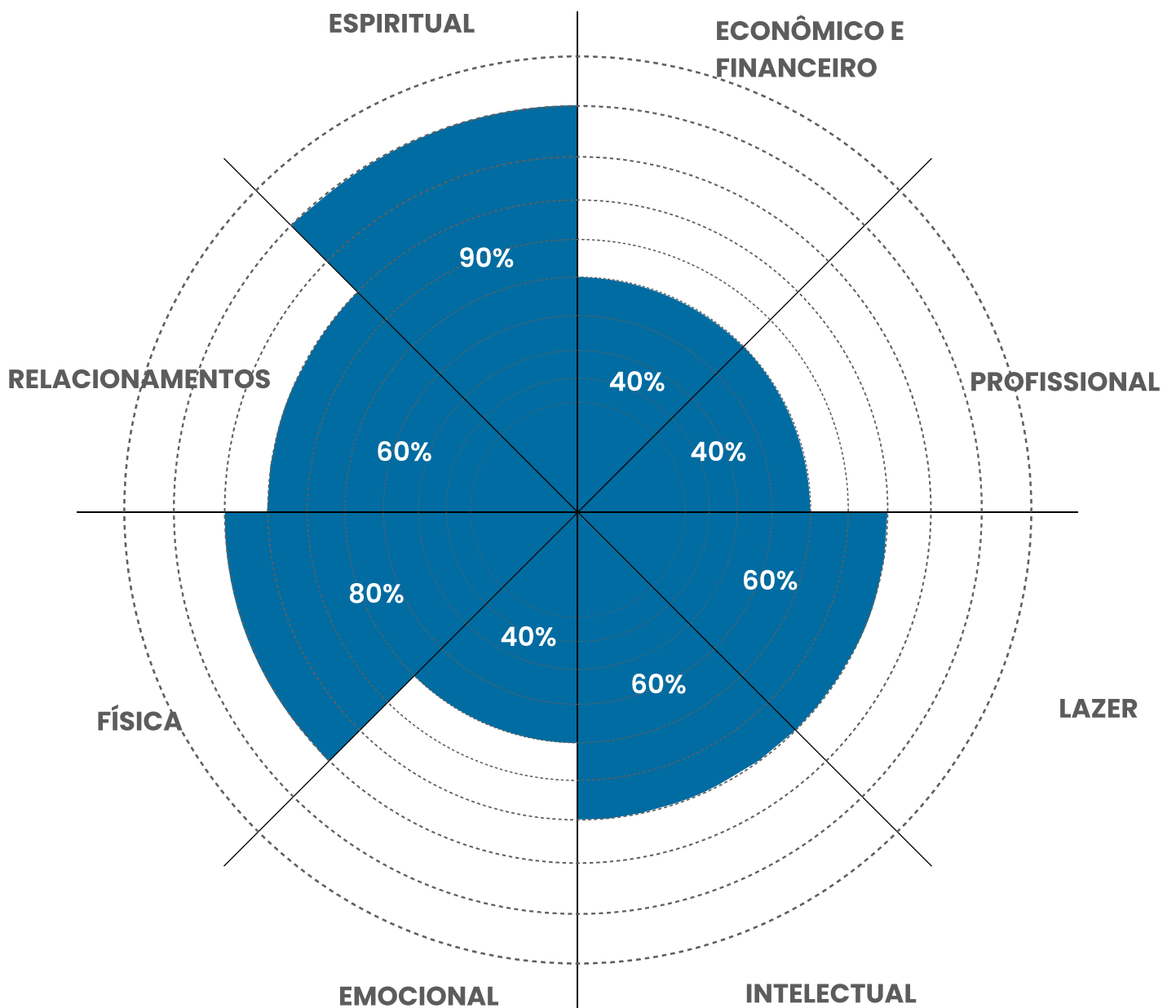
A black and white photograph of an hourglass, with sand falling from the top bulb into the bottom bulb. The hourglass is centered in the background, and the sand is visible as a thin stream and a growing pile at the bottom.

GESTÃO DO TEMPO

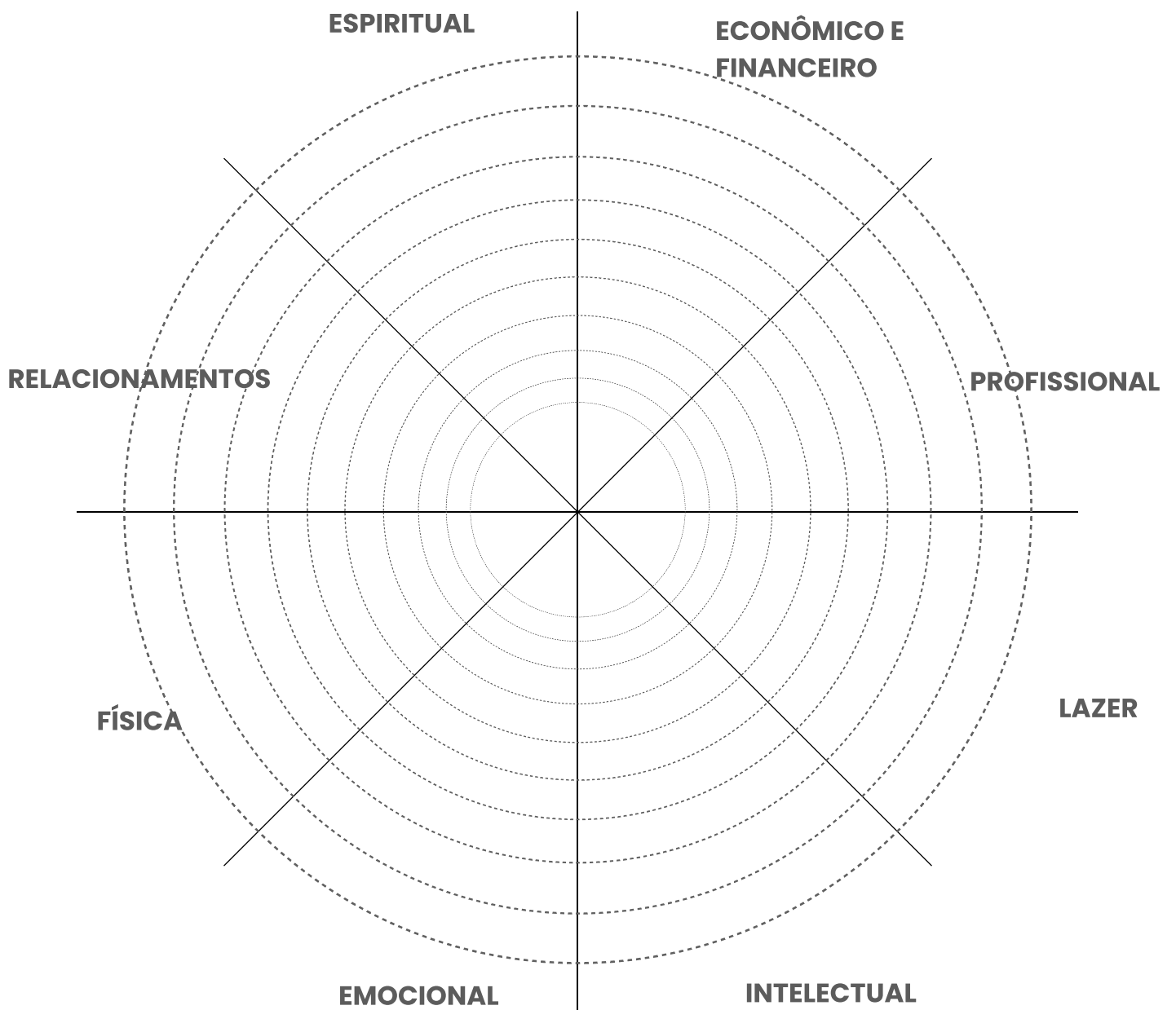
| Dr. Frederico Porto

[illegible]

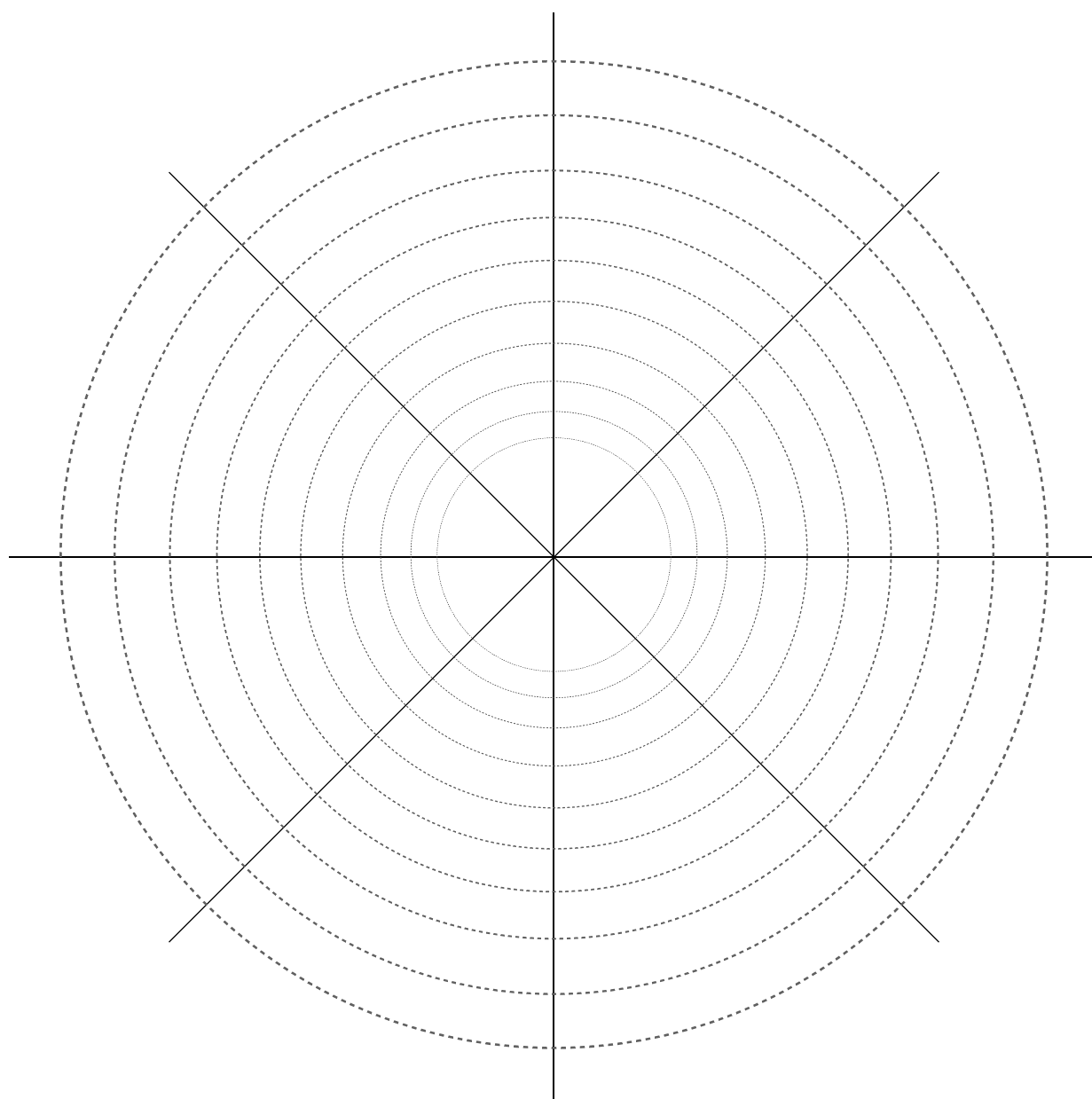
Roda da vida



Roda da vida



Roda de identidade - papéis



Para reflexão



NASCIMENTO

MORTE

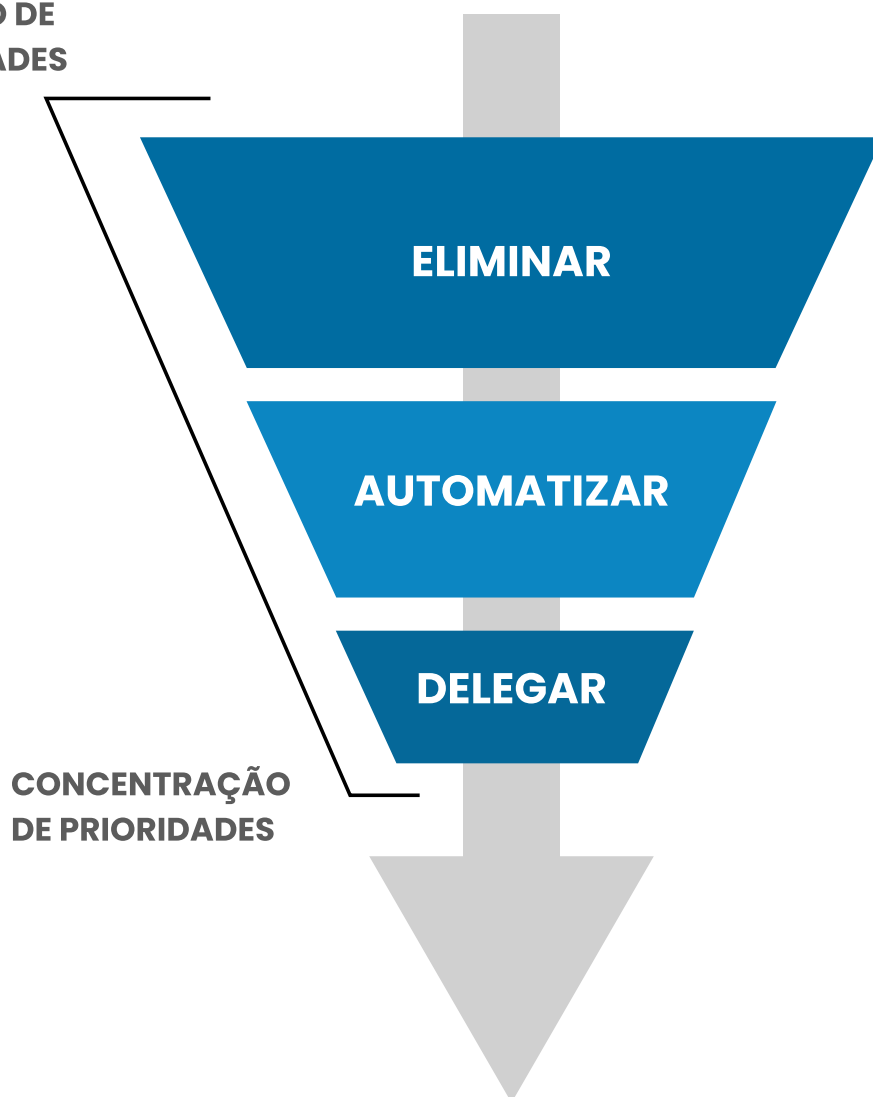
Um dia, quando tiver tempo, eu vou

Como multiplicar seu tempo

Gaste tempo hoje com tarefas que lhe economizarão tempo amanhã.

Funil de priorização

DILUIÇÃO DE
PRIORIDADES



| Eliminar

Pergunta estratégica

Ao que você está dizendo sim, que está levando você a dizer não aos seus sonhos, metas e outras tarefas importantes?

“A perfeição é atingida, NÃO quando não tiver mais o que acrescentar, mas SIM quando não houver mais o que eliminar.”

– Antoine de Saint-Exupery

Processualização e automação

Pergunta estratégica

Quais tarefas você faz com frequência que podem ser processualizadas ou automatizadas?

Exemplos

- Respostas automáticas
- FAQ – perguntas frequentes
- Filtros para emails
- Gestão do conhecimento
- Débito automático de contas
- Back-up automático
- Follow-up de clientes antigos
- Aprendizado à distância

| Delegação

Pergunta estratégica

Quais tarefas que você está se apegando e que precisaria liberar?

como não delegar

De quem delega

- Delegar responsabilidade sem autoridade
- Não assegurar-se da competência e disponibilidade do delegado
- Não definir limites de autoridades claros
- Não acompanhar
- Delegar só a rotina
- Competir com o delegado

De quem recebe a delegação

- Não busca ampliar seu espectro de ação
- Aceitar delegação fora da sua competência
- Não negociar limites de autoridade claros
- Não dar feedback
- Não buscar esclarecimento e orientação

Pergunta estratégica

- Agora é a melhor hora para se fazer?
- No que você precisa focar sua atenção agora?



MAPA DA **MENTE**

| Dr. Frederico Porto

Mapa da mente

Estrutura

Habilidades

Analítica, financeira, estatística, explicativa, lidar com números, solucionar

Comunicação

Usa fatos, detalhista, muita informação, pouca emoção.

Aprendizagem

Através da lógica, procurando fatos, formando teorias.

Resultados

Modelos, planos, padrões, previsibilidade.

Profissões

Informática, contabilidade, engenharia, finanças.

Pontos fracos

Emoções, espontaneidade, inflexível sob pressão.

Liberdade

Habilidades

Inovar, criar, interagir, intuir.

Comunicação

Perguntas abertas, metáforas, frases pela metade, assuntos incomuns.

Aprendizagem

Através da lógica, procurando fatos, formando teorias.

Resultados

Soluções criativas, visionário, futurista, novas combinações.

Profissões

Inventores, artistas, publicitários, empresários.

Pontos fracos

Inconstância, organização do tempo, falta de investigação detalhada, dificuldade de seguir procedimentos.

Tarefa

Habilidades

Administrar, implementar, supervisionar, organizar.

Comunicação

Objetiva, sequencial, explicada, focada em resultados.

Aprendizagem

Organizando o conteúdo, testando teorias, implantando o que aprende.

Resultados

Geram ação, criam ordem, resultados a baixo custo, fazem as coisas acontecerem.

Profissões

Administradores, supervisores, planejamento operacional.

Pontos fracos

Não suportam dúvidas, precipitados, falta de imaginação.

Relacionamento

Habilidades

Expressar ideias, interagir com pessoas, ensinar, treinar.

Comunicação

Não verbal, pouca informação, mais informação e valores, refere-se a pessoas.

Aprendizagem

Ouvindo e compartilhando ideias, agindo e sentindo, envolvendo-se afetivamente.

Resultados

Motivação, busca consenso, reconhece o desejo dos outros, ler o que não é dito.

Profissões

Enfermeiras, assistentes sociais, professores.

Pontos fracos

Falta de lógica e objetividade, certa inocência.

Observações

| Mapa da mente



Se o seu teste apresentou um gráfico assim, das duas uma: ou você tem realmente os quadrantes equilibrados, o que corresponde a 5% dos indivíduos, e por isso pode escolher qualquer um deles para aprimorar, ou está passando por uma fase de mudança, que quando concluída, o cérebro assumirá uma nova configuração. Caso você esteja entre os 5%, a sua contribuição para um grupo é de funcionar como uma ponte entre as pessoas com diferentes habilidades.



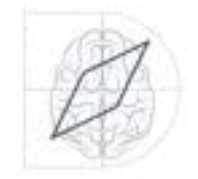
Neste caso, a pessoa pensa mais do que age, e deverá tomar cuidado com as divagações e procrastinação.



Este age mais do que pensa, atira para depois mirar. Deve procurar planejar suas ações.



Este indivíduo tem a facilidade de lidar com números e pessoas, integrando tecnologia com gente. Por exemplo, em uma empresa seria indicado para introduzir novas técnicas de trabalho. Pode com frequência ter conflitos, pois sabe que tem de tomar determinada decisão, mas o lado emotivo o faz preocupar demais com os envolvidos.



O diagrama ao lado é de alguém que alterna períodos de muita ação com outros de muita divagação. Deve procurar ser mais consistente.



Este demonstra preferências pelas habilidades do hemisfério direito, corre riscos, interage bem com pessoas, tendo facilidade em atividades de ensino e ajuda. Tem de atentar para a organização do tempo.



Maior preferência pelo cérebro esquerdo, portanto lida melhor com números e fatos do que com pessoas e paradoxos. Procurar cooperar e compartilhar com os outros.

| Mapa da mente

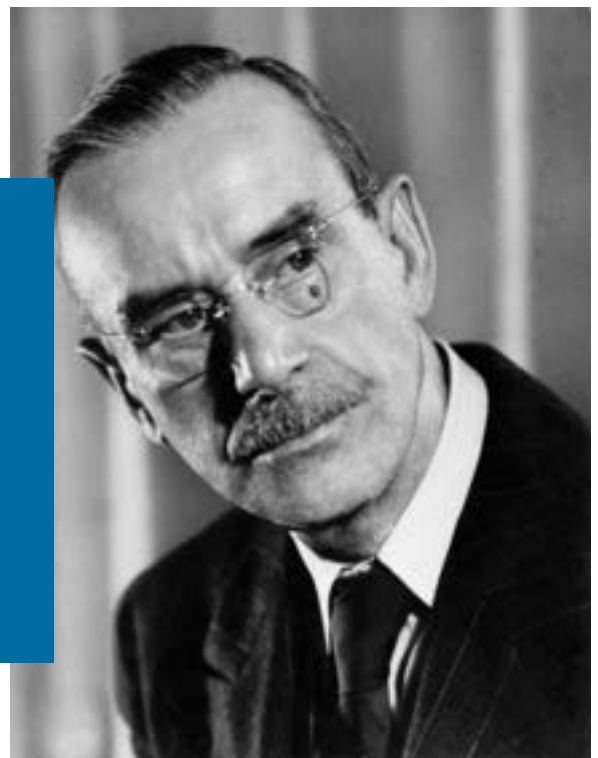
Agora que você conhece as suas habilidades mais desenvolvidas, é importante que pratique os exercícios para desenvolver os outros quadrantes em que obteve as menores pontuações. Deve também procurar trabalhar ou trocar ideias com pessoas que tenham habilidades que são pouco desenvolvidas em você.

Lembre-se: não existe resultado bom ou ruim. O teste possibilita você se conhecer melhor e descobrir onde e como deve se desenvolver, mostrando a preferência por determinado modo de processar informação, não a competência da pessoa, pois esta só é adquirida pelo treinamento.

Apesar disso, há certa relação entre preferência e competência, visto que você acaba praticando mais aquilo pelo qual tem maior preferência.

"Enfatize seus pontos fortes, treine seus pontos fracos. Ninguém que aprende a se conhecer permanece como era antes."

–Thomas Mann



| Mapa da mente

Exercícios

Você deve exercer o quadrante onde teve a menor pontuação , por exemplo, vamos supor que seja o detalhista vá então a lista de atividades “**para desenvolver detalhista**”, escolha algumas e pratique.

para desenvolver estrutura

- 1 - Analisar e solucionar um problema técnico
- 2 - Calcular seu salário /hora minuto
- 3 - Aprender sistema
- 4 - Usar lógica nas decisões
- 5 - Especializar em determinado assunto de sua preferência
- 6 - Escrever artigos
- 7 - Aprender a mexer nos eletrodomésticos
- 8 - Analisar um problema dividindo - o em partes
- 9 - Avaliar seu sonho de forma racional
- 10 - Jogos de lógica (xadrez/ senha)
- 11 - Fazer planos e metas, definindo objetivos
- 12 - Comparar resultados dos objetivos da semana passada , com os desta semana
- 13 - Quando diante de determinado assunto, fazer perguntas do tipo o que, como, quando, quem e porque?

para desenvolver liberdade

- 1 - Fazer metas a longo prazo
- 2 - Pense numa idéia louca por dia
- 3 - Imaginar sua organização daqui a dez anos
- 4 - Fazer deduções intuitivas
- 5 - Anotar sonhos
- 6 - Brincar com Argila
- 7 - Antes de levantar criar um estado beta
- 8 - Criar um ícone pessoal e outro para a sua empresa
- 9 - Fazer relaxamento, meditação
- 10 - Anotar suas idéias
- 11 - Aprender música , fotografia , pintura, escultura
- 12 - Fazer uma metáfora de como foi sua semana passada
- 13 - **Estudar assuntos alternativos**
- 14 - Fazer cursos de criatividade

| Mapa da mente

Exercícios


Você deve exercer o quadrante onde teve a menor pontuação , por exemplo, vamos supor que seja o detalhista vá então a lista de atividades “**para desenvolver detalhista**”, escolha algumas e pratique.

para desenvolver tarefa

- 1 - Focar em resultados
- 2 - Ser mais competitivo, ideal em algum esporte
- 3 - Cronometrar suas atividades
- 4 - Fazer uma lista de afazeres, por ordem de importância
- 5 - Ser pontual
- 6 - Listar seus pertences e desfazer do que não usa
- 7 - Organizar o escritório
- 8 - Identificar alguma coisa que vem adiando e tomar uma decisão
- 9 - Organizar seus hábitos , por exemplo, local onde coloca as chaves
- 10 - Aprender sobre gerência por objetivo, gerência de tempo por organização
- 11 - Discursar de improviso
- 12 - Anote como você usa seu tempo
- 13 - Brincar de jogos que requeiram decisões rápidas
- 14 - Criar normas e rotinas para implantar uma nova idéia

para desenvolver relacionamento

- 1 - Observar os sentimentos dos outros
- 2 - Imaginar-se no lugar do outro
- 3 - Presentear , quem você ama
- 4 - Observar a linguagem não verbal
- 5 - Fazer terapia e cursos onde Compartilham-se sentimentos
- 6 - Brincar com crianças
- 7 - Dançar
- 8 - Rever álbum de família
- 9 - Visitar amigos que não vê a muito tempo
- 10 - Voltar a lugares onde viveu
- 11 - Deixar os sentimentos virem a tona
- 12 - Participar de grupos como rotary, grupos comunitários, etc
- 13 - Discutir os problemas ouvindo as pessoas envolvidas ou interessadas
- 14 - Perceber o seu biorritmo, isto é , qual hora do dia você se sente mais energizado.

A portrait of Milton Erickson, a middle-aged man with a grey beard and mustache, wearing a dark blue suit jacket over a light blue striped shirt. He is smiling slightly and looking towards the camera. The background is a warm, golden-brown color with a vertical wooden column on the left side.

“Primeiro você aprende as palavras, depois aprende as frases e depois aprende a gramática, mas com certeza você não vai aprender a nadar sentado em um banco de piano”

–Milton Erickson