

FUNIL 30+

im.

Como gerenciar seu estresse e se livrar de altos e baixos

- Não existe vida sem estresse
- Fases
- Altos e baixos

FUNIL 30+

Como gerenciar seu estresse e se livrar de altos e baixos

- Quando ganhar dinheiro não vou ter estresse
- Quando eu tiver equipe não vou ter estresse
- Quando eu tiver líderes não vou ter estresse
- Quando eu expandir para outro país não vou ter estresse

FUNIL 30+

O que te dá picos de estresse?

- Desorganização
- Não cumprir prazos
- Sobrecarga
- Atividades picadas

FUNIL 30+

O que te dá picos de estresse?

- No início da semana: metas claras
- Subestimar ou superestimar a capacidade de realização
- Executar mais rápido as tarefas ou se comprometer menos
- Fazer tarefas em bloco

FUNIL 30+

Gerenciado o estresse

- Ilhas de prazer
- Aceitar a realidade proativamente
- Desviar a atenção
- Respiração
- Colher aprendizado

FUNIL 30+

#movidosporresultados #marquesuadata #sejaumfarol

FUNIL 30+

im.