

# COMO SER MAIS PRODUTIVO?

Conteúdo  
prático para  
sua vida!



**FOCCUS**

CONSULTORIA EM GESTÃO PÚBLICA

O que vamos aprender hoje?

1 Os 3 pilares da produtividade

2 Hábitos para aumentar Produtividade

3 Como ser mais produtivo

4 Produtividade no trabalho

Esta preparado?

# OS TRÊS PILARES DA PRODUTIVIDADE

## OS 3 PILARES DA PRODUTIVIDADE

### TEMPO

- Se organizar;
- Fazer rotinas;
- Planejar sua semana;
- Se possível delegar tarefas.

### ENERGIA MENTAL

- Otimizar o sono com ambiente;
- Atitudes melhores;
- Fazer atividade física.

### FOCO

- Minimizar distrações;
- Não tentar ser multitarefa;
- Tentar meditar.

# Como otimizar esses pontos?

- 1 Analise qual período do dia você se sente mais focado e energia;
- 2 Escolha fazer as atividades que exigem mais esforço nos períodos que você tiver mais energia.
- 3 Fique atento para não se sobrecarregar e isso atrapalhar seu sono.

**"Estar ocupado não  
significa ser produtivo".**

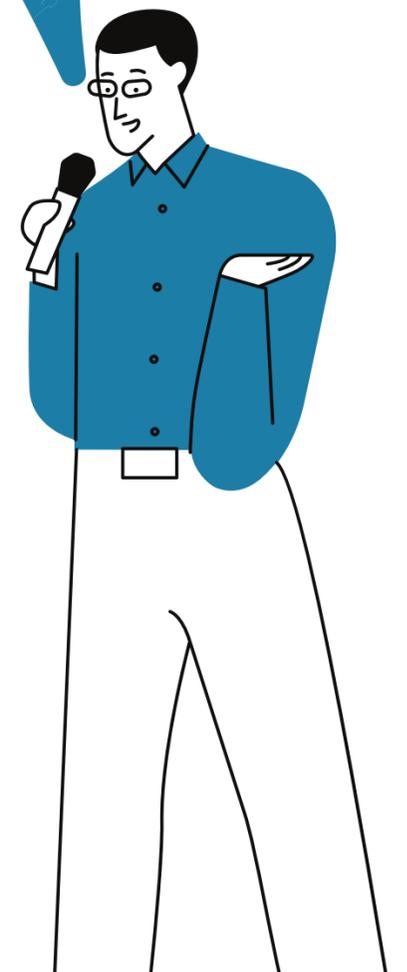
**Já pensou sobre  
isso?**

# Hábitos para ser mais produtivo

Vamos começar!

**Quer ser  
mais  
produtivo?**

**Organize a sua  
mente!**



Hábitos produtivos são os que auxiliam a pessoa a realizar as tarefas com maior produtividade.



1

Aproveite os seus  
ciclos produtivos

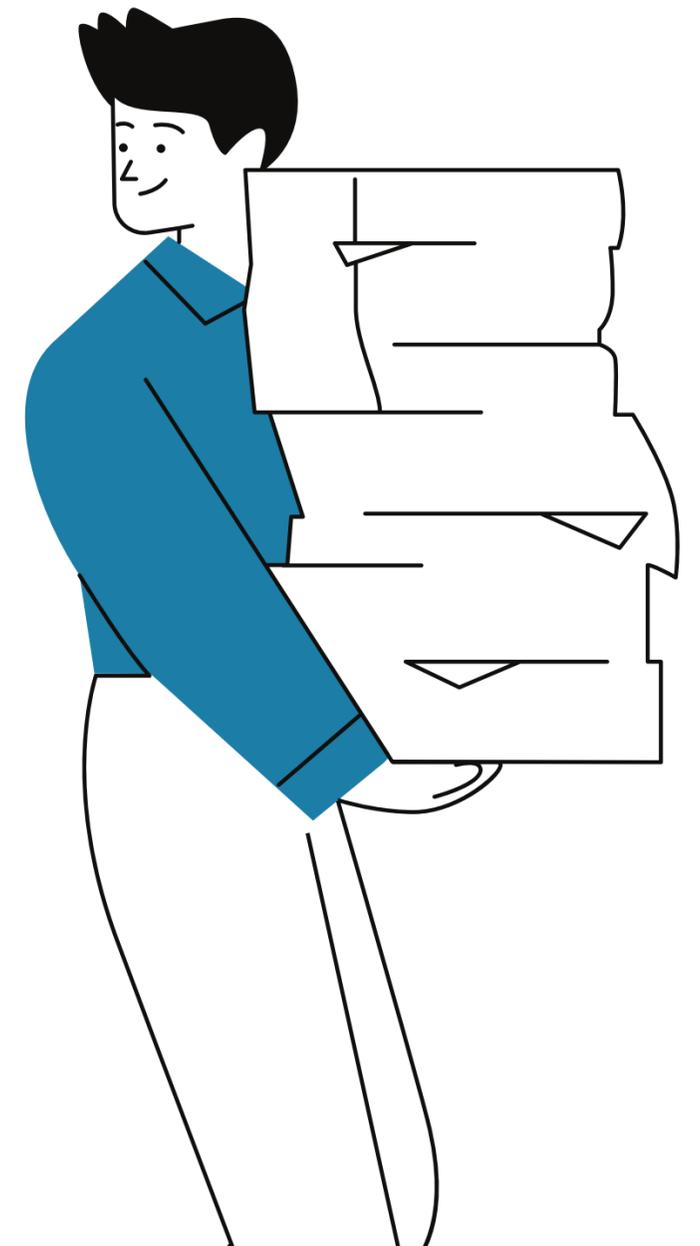
2

Pratique o isolamento  
produtivo

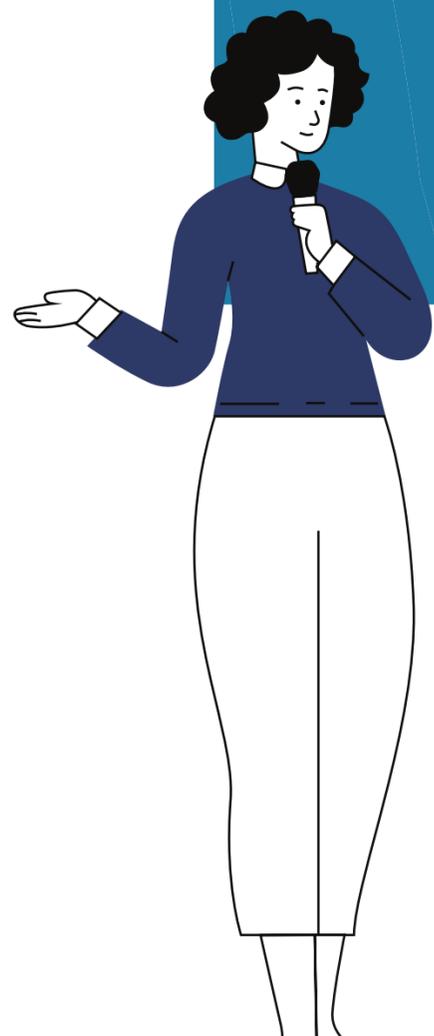
3

Fique longe  
do celular

**Como ser  
mais  
produtivo  
no trabalho?**



# ANOTE AS DICAS



1 Organize as atividades;

2 Seja "monotarefa";

3 Faça pequenas pausas;

4 Tenha metas;

# VAMOS PRATICAR?

1. Defina objetivos claros
2. Crie um calendário de ações
3. Escolha as métricas certas
4. Registre suas ideias na hora!
5. Organize sua mesa



**Chegamos ao final deste mini curso.**

**Espero que todos tenham gostado, e que apliquem esse conhecimento no dia a dia para melhorar a produtividade tanto em sua rotina de trabalho, quanto na vida pessoal.**

**Para solicitarem o certificado é só clicar no botão abaixo desse vídeo!**

**Para solicitar o orçamento de nossos serviços basta clicar no botão "Entrar em Contato" ou pelo número (67)9.8484-6482**

**Até uma próxima oportunidade!**

**OBRIQADA!**