

Produtividade **SEM**  
**burnout**  
*workshop*



# em sona Luiza Marina

amo café  
& vinho

viciada em séries  
& realities

mãe de  
pet, SIM!

progressista

feminista

não acredito na  
meritocracia

~~ex-workaholic~~

*explorada  
& desorganizada*

Burnout 2021

ansiosa no controle  
da situação

fibromiálgica no  
controle da  
situação

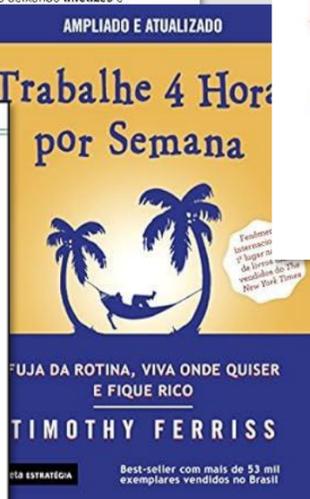
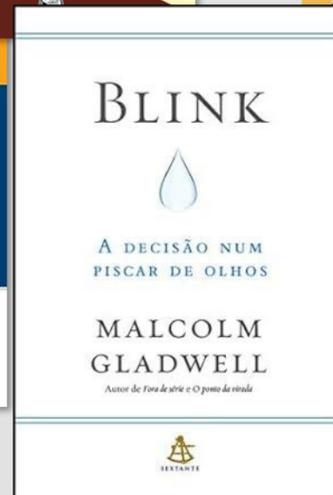
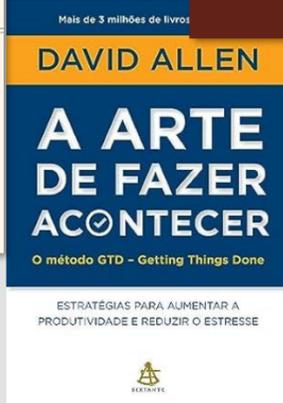
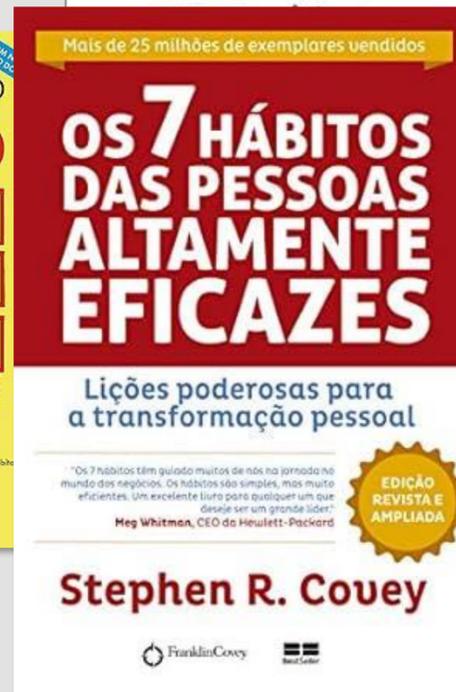
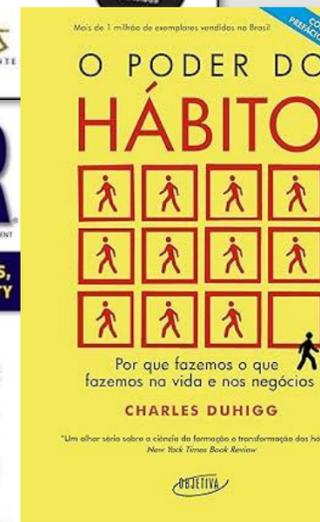
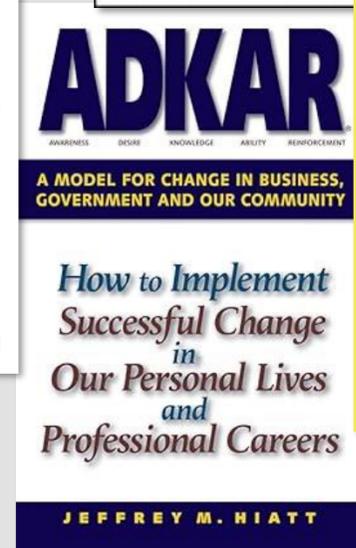
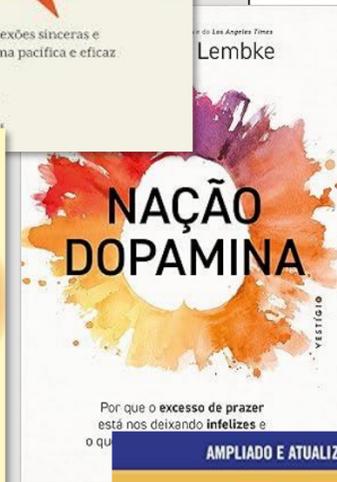
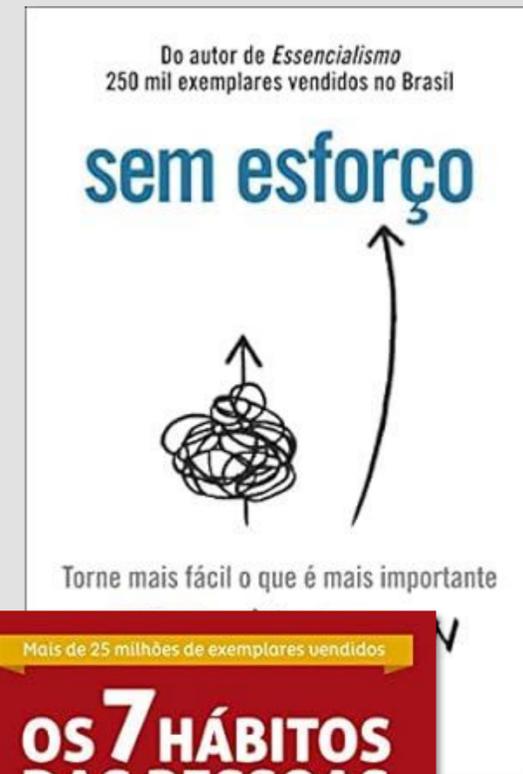
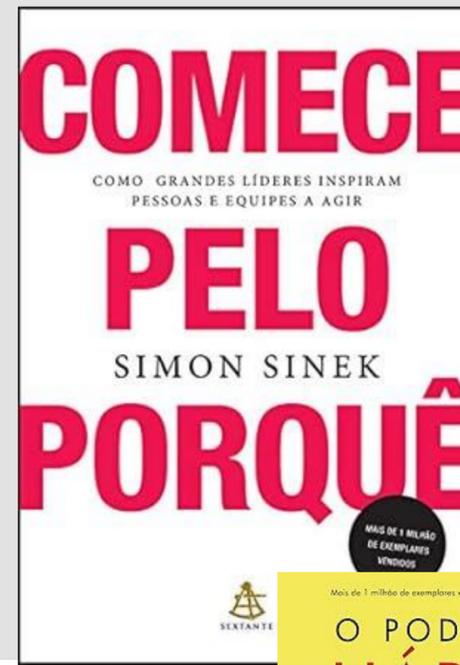
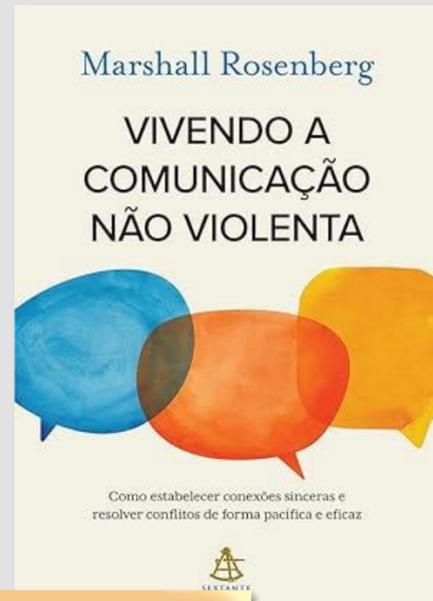
ex-empregada  
pública

eterna aprendiz  
da CNV

essencialista

saudavelmente produtiva!







é um conjunto de

práticas e ferramentas

para a produtividade saudável

que fazem você adicionar

vida no seu  
tempo

curso

e-book

workshop

mentoria

consultoria

palestra

templates

blog

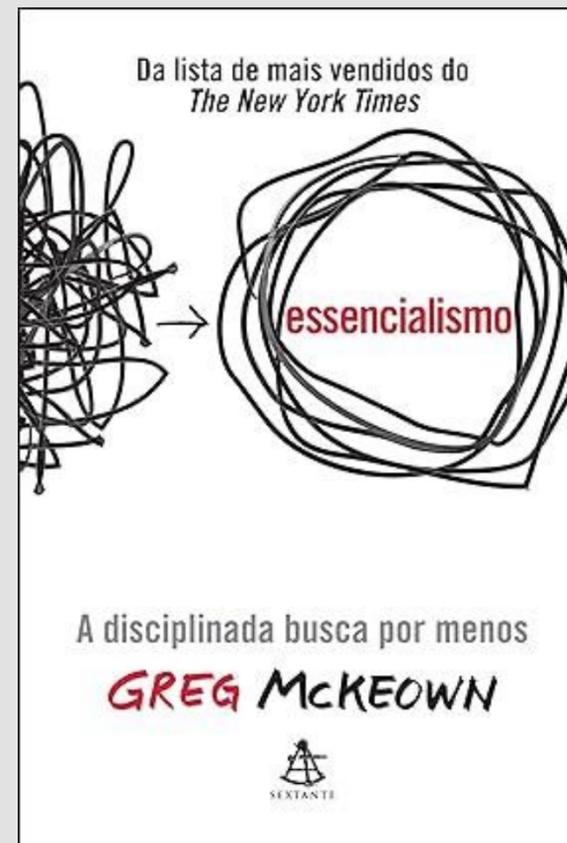
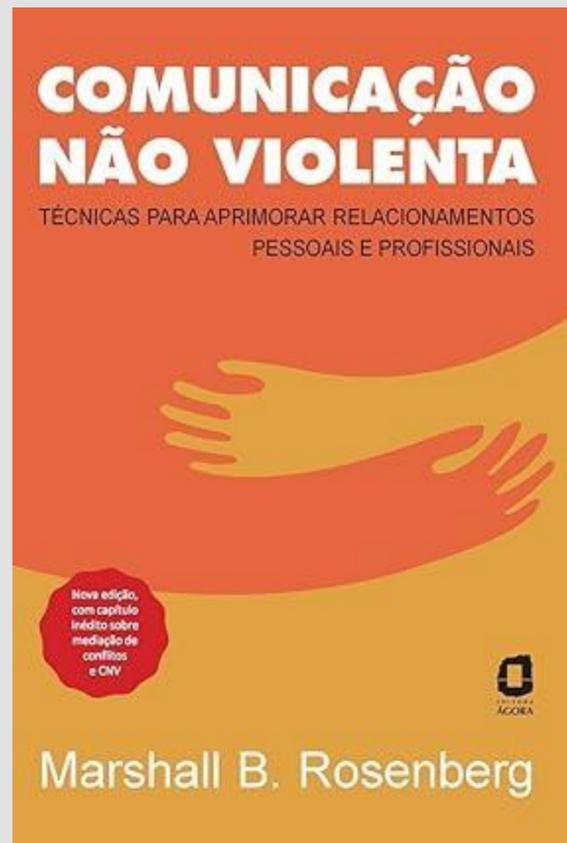
ferramentas

site

instagram

e mais...





seguir

story



Produtividade **SEM** burnout

premissas

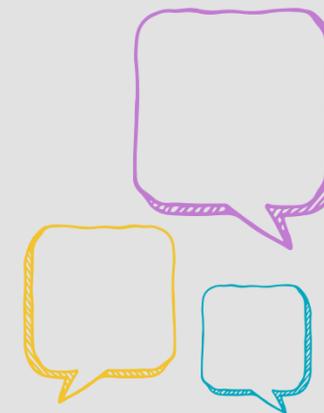
da produtividade



# premissas da produtividade



clareza de  
**objetivos**

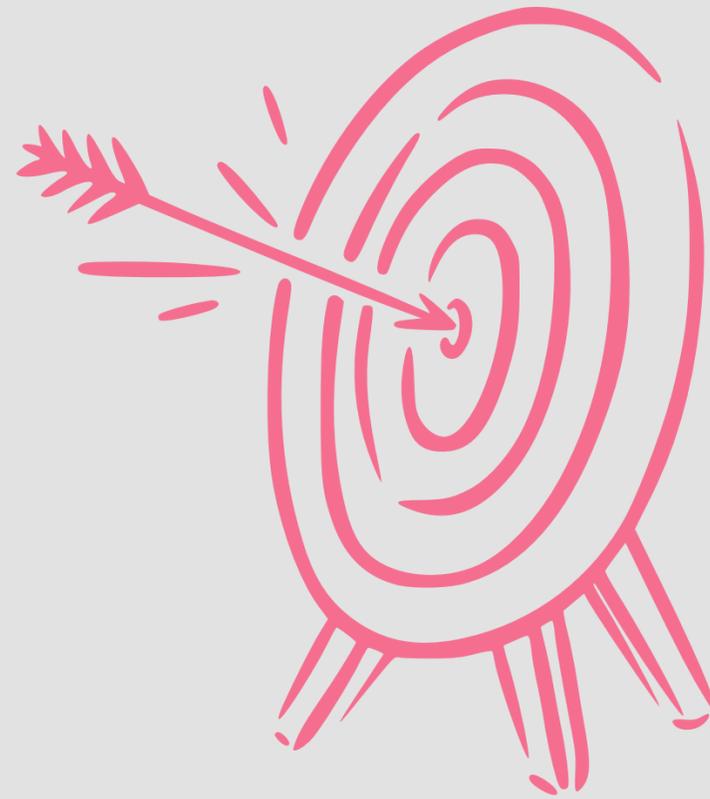


**comunicação**  
eficaz



"não há vento favorável  
para aquele que não  
sabe para onde vai"

(sêneca)

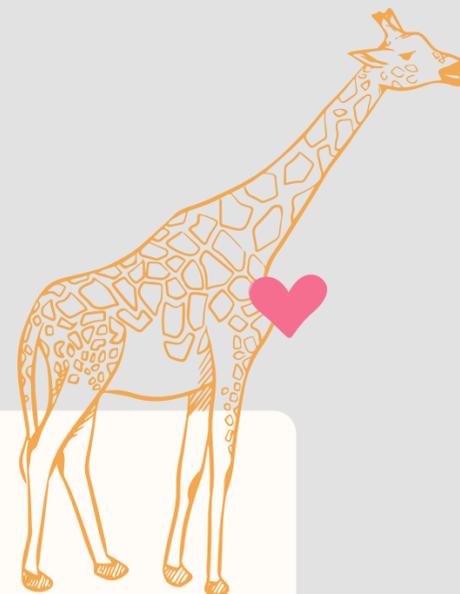


clareza de  
**objetivos**



clareza de

## objetivos



### necessidade

### estratégia

Alimento	—	Pizza   Fruta   Massa   Iogurte   Feijão
Conforto	—	Ar Condicionado   Janela   Ar Livre
Segurança	—	Casamento   Relação Saudável   Solitude
Estabilidade	—	Emprego   Negócio Estruturado   Disciplina
Afeto	—	Namorado   Amigos   Família   Cachorro
Presença	—	Física   Virtual   Disponibilidade   Escuta
Carinho	—	Relacionamento   Date   Amigos   Cachorro
Aceitação	—	Status Social   Terapia   Posicionamento
Reconhecimento	—	Promoção   Elogio   Aplicação de Proposta

## comunicação não violenta

utilizar técnicas de comunicação para que possamos nos **expressar de forma empática**, de modo que os nossos **sentimentos** e **necessidades** sejam atendidos.



# CASAR



# SER PROMOVIDO

**status**

- redes sociais, mídia
- eventos

**reconhecimento**

- créditos em conquistas
- aprovação de projetos
- publicações

**renda**

- outro emprego
- negócio próprio
- atividade paralela
- investimentos

**autonomia**

- autogestão
- negócio próprio
- especialização

**segurança financeira**

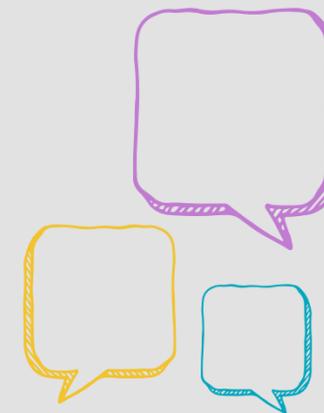
- desenvolvimento
- revisão de prioridades
- reorganização
- disciplina



# premissas da produtividade



clareza de  
**objetivos**



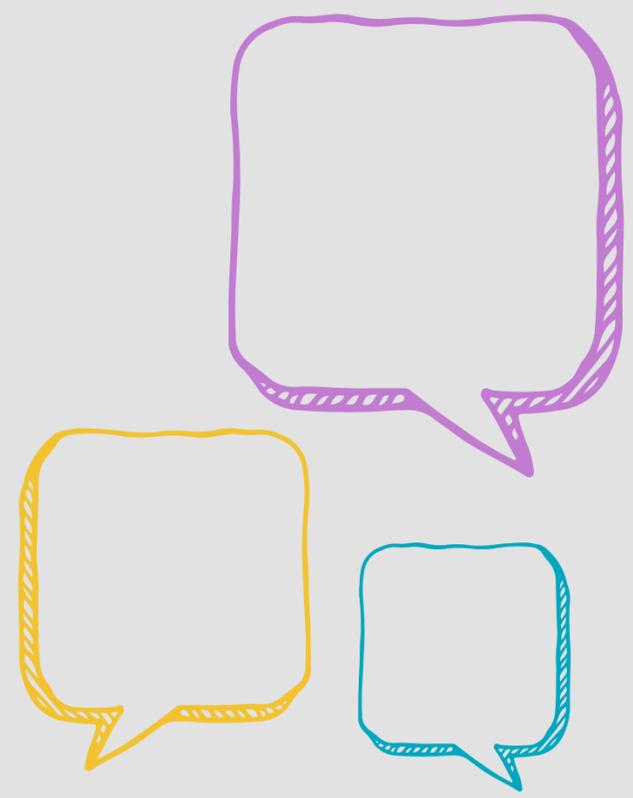
**comunicação**  
eficaz





"75% dos problemas das empresas têm origem na comunicação"

(PMI Global)\*



**comunicação**  
**eficaz**

\*<https://exame.com/carreira/guia-de-carreira/o-que-e-comunicacao-nao-violenta-cnv-e-como-praticar/>

d boa

# comunicação



clara

ao mesmo tempo

simples



objetiva

sem deixar de ser

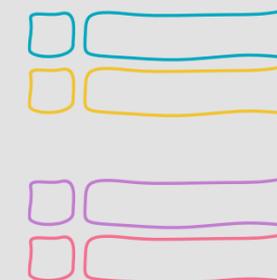
completa



honestas

e

transparentes



disponível,

organizada e

adequada

conceitos

básicos



o que dizem que é

produtividade

*fazer mais  
em menos tempo*



o que eu digo que é  
**produtividade**

é fazer o que *precisa* ser feito,  
*bem* feito,  
no *prazo* que *precisa* ser feito,  
com *esforço compatível* com o resultado,  
*mantendo energia* para continuar fazendo o que  
*precisa* ser feito!

(Lu, 2024)



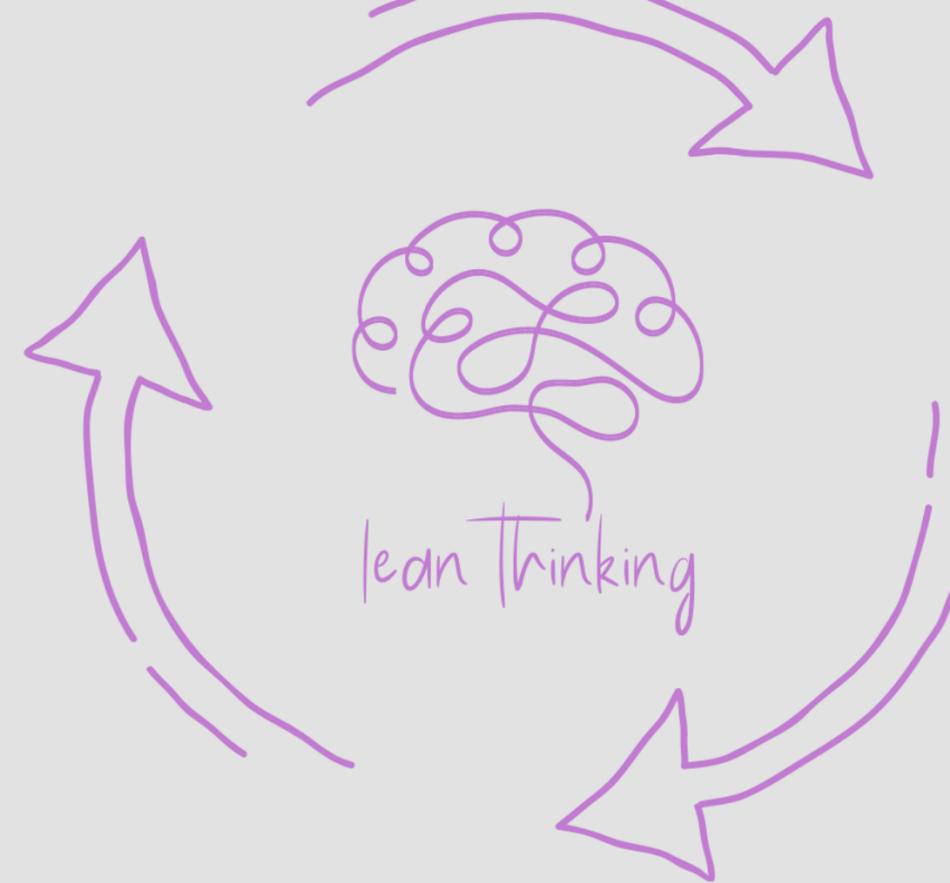
o que é

# desperdício

*qualquer recurso  
utilizado que **não**  
**agrega valor ao produto**  
final do ponto de vista  
do **cliente***

*o cliente da sua vida é você 😊*

defeitos  
superprodução  
espera  
não-utilização de talentos  
transporte  
inventário  
movimentação  
processamento excessivo



peessoal ou profissiona!?



PESSOAL



PROFISSIONAL



VIDA



o método

L.I.V.R.E.



# método L.I.V.R.E.



## LEVANTAR

- objetivos
- necessidades
- valores
- limites
- rotina
- atividades



## ILUMINAR

- necessidade ou estratégia?
- essencialismo
- pensamento enxuto
- aproxima ou afasta?
- novas metas



## VISIONAR

- faxina nas listas
- priorização
- planejamento



## REALIZAR

- concentração e foco
- memória
- métricas
- comunicação
- registro



## EXERCITAR

- avaliar
- gestão da mudança
- replanejamento
- recomeço

...

CONSCIÊNCIA



# método **L.I.V.R.E.**



**LEVANTAR**

- objetivos
- necessidades
- valores
- limites
- rotina
- atividades



**ILUMINAR**

- necessidade ou estratégia?
- essencialismo
- pensamento enxuto
- aproxima ou afasta?
- novas metas



**VISIONAR**

- faxina nas listas
- priorização
- planejamento



**REALIZAR**

- concentração e foco
- memória
- métricas
- comunicação
- registro



**EXERCITAR**

- avaliar
- gestão da mudança
- replanejamento
- recomeço

...

**CONSCIÊNCIA**



# método **L.I.V.R.E.**



## LEVANTAR

- objetivos
- necessidades
- valores
- limites
- rotina
- atividades



## ILUMINAR

- necessidade ou estratégia?
- essencialismo
- pensamento enxuto
- aproxima ou afasta?
- novas metas



## VISIONAR

- faxina nas listas
- priorização
- planejamento



## REALIZAR

- concentração e foco
- memória
- métricas
- comunicação
- registro



## EXERCITAR

- avaliar
- gestão da mudança
- replanejamento
- recomeço

...

**CONSCIÊNCIA**



# método **L.I.V.R.E.**



**LEVANTAR**

- objetivos
- necessidades
- valores
- limites
- rotina
- atividades



**ILUMINAR**

- necessidade ou estratégia?
- essencialismo
- pensamento enxuto
- aproxima ou afasta?
- novas metas



**VISIONAR**

- faxina nas listas
- priorização
- planejamento



**REALIZAR**

- concentração e foco
- memória
- métricas
- comunicação
- registro



**EXERCITAR**

- avaliar
- gestão da mudança
- replanejamento
- recomeço

...

**CONSCIÊNCIA**



# método **L.I.V.R.E.**



## LEVANTAR

- objetivos
- necessidades
- valores
- limites
- rotina
- atividades



## ILUMINAR

- necessidade ou estratégia?
- essencialismo
- pensamento enxuto
- aproxima ou afasta?
- novas metas



## VISIONAR

- faxina nas listas
- priorização
- planejamento



## REALIZAR

- concentração e foco
- memória
- métricas
- comunicação
- registro



## EXERCITAR

- avaliar
- gestão da mudança
- replanejamento
- recomeço

...

**CONSCIÊNCIA**



# método L.I.V.R.E.



**LEVANTAR**

- objetivos
- necessidades
- valores
- limites
- rotina
- atividades



**ILUMINAR**

- necessidade ou estratégia?
- essencialismo
- pensamento enxuto
- aproxima ou afasta?
- novas metas



**VISIONAR**

- faxina nas listas
- priorização
- planejamento



**REALIZAR**

- concentração e foco
- memória
- métricas
- comunicação
- registro



**EXERCITAR**

- avaliar
- gestão da mudança
- replanejamento
- recomeço

...

**CONSCIÊNCIA**



exercício 1

levantar





# LEVANTAR

5 min - Liste todos os seus **objetivos** de vida pessoal e profissional que lembrar

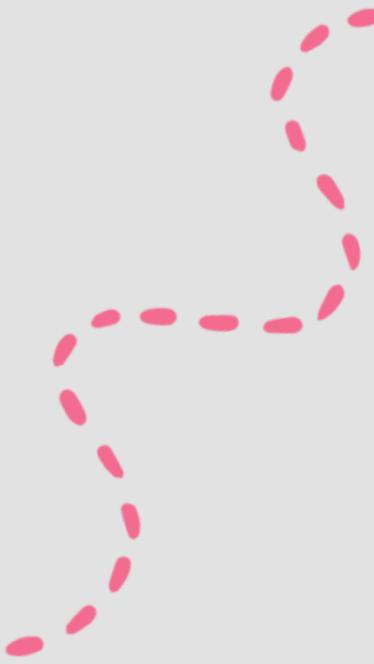
5 min - Liste os seus **valores inegociáveis** e  
seus **limites** – o que você não tolera

5 min - Liste as suas **atividades** de uma semana



exercício 2

iluminar





# ILUMINAR

5 min – encontre a(s) verdadeira(s) **necessidade(s)** por trás de cada objetivo

*dica – pratique os 5 porquês*

alimento | conforto | energia | lar | privacidade | nutrientes | alívio | descanso | segurança |  
serenidade | abrigo | estabilidade | toque | bem-estar | afeto | apreciação | ser visto |  
pertencimento | comunicação | conexão | consideração | família | amizade | harmonia |  
intimidade | confiança | apoio | reconhecimento | autonomia | liberdade | solitude |  
aventura | desafio | humor | diversão | clareza | transparência | honestidade | verdade |  
compreensão | crescimento | sabedoria | ordem | produtividade | evolução | paz



# ILUMINAR

10 min – da sua lista de **necessidades**, liste 3 estratégias além da preferida

5 min – da sua lista de **atividades**, verifique em cada uma:

*aproxima ou afasta das suas necessidades, valores, limites?*

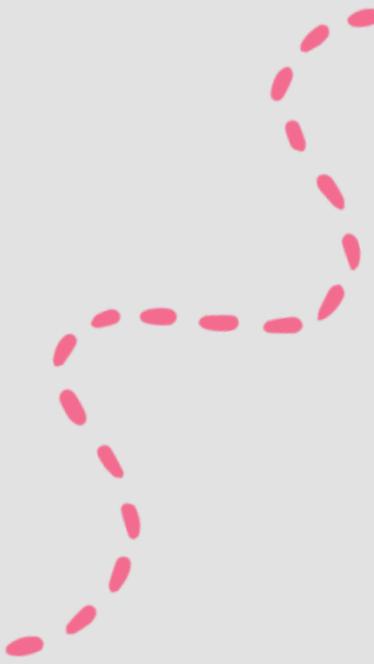
*entrega resultados ótimos para a sua vida?*

*é desperdício?*



exercício 3

visionar





# VISIONAR

3 min – **classifique** as atividades

*essencial*

*importante*

*desejável*

*dispensável*

5 min – **faxine** sua lista de atividades

*terceirizar*

*fazer menos*

*não fazer mais*

5 min – **planner** semanal - 1 semana

*essencial*

*faça ou garanta que seja feito*

*importante*

*encaixe nos espaços da agenda*

**ATENÇÃO À  
ESTIMATIVA DE  
TEMPO!**





considere os **micro espaços** de tempo

planeje com alguns minutos de **sobra**

**intervalos** devem ser incluídos no planejamento



exercício 4

realizar





# REALIZAR

respeite o seu planejamento – ele não nasceu do além!

mantenha blocos de concentração e flow

zero notificações

estacionamento de ideias – segundo cérebro

registre tudo

conseguiu fazer?

que sentimentos surgiram?

o tempo gasto foi próximo ao previsto?

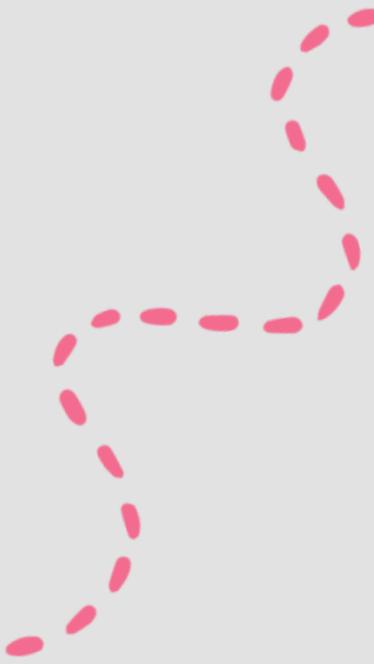
o que ficou de fora da lista, fez falta?

foi possível incluir outras atividades essenciais/ótimas na rotina?



exercício 5

exercitar





# EXERCITAR

avale e ajuste

tempos previstos

importância real das atividades

sua disciplina

replaneje – mais 1 semana

recomece, reavale, recomece... *toda semana!*





 Produtividade **SEM**  
**burnout**