

Produtividade **SEM**
burnout
workshop



em sona Luísa 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

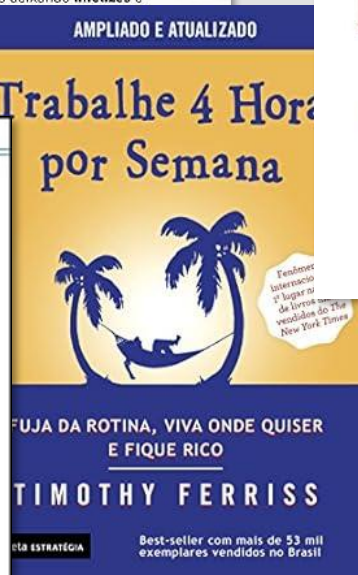
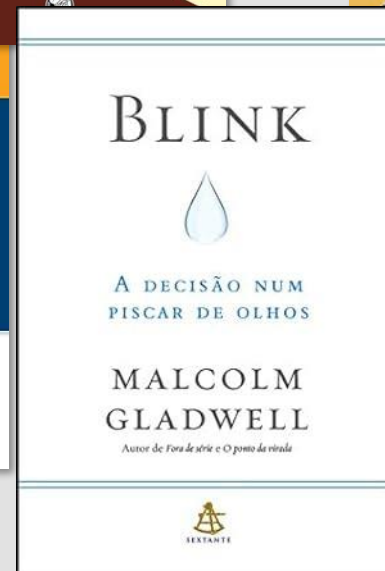
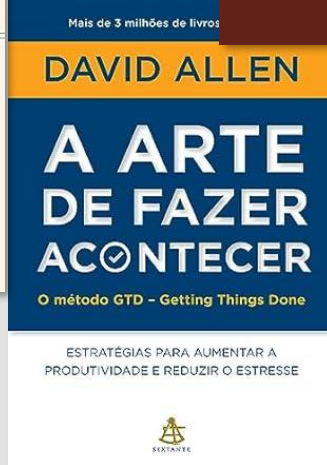
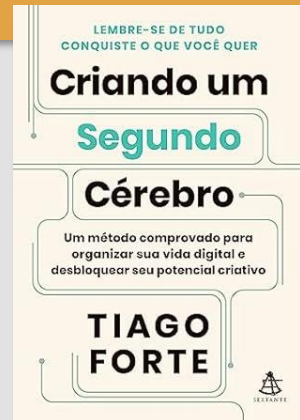
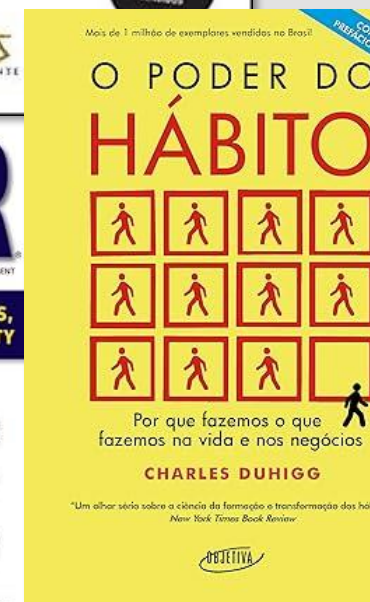
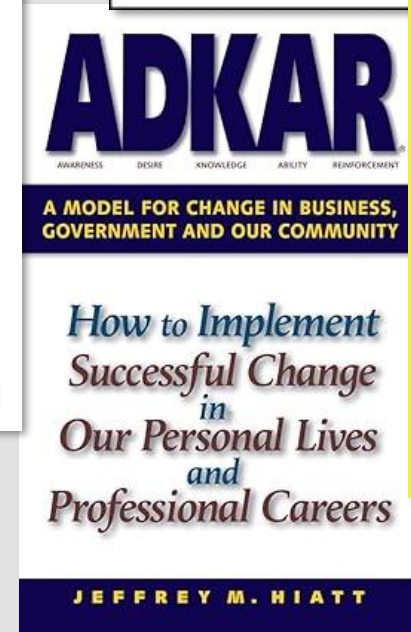
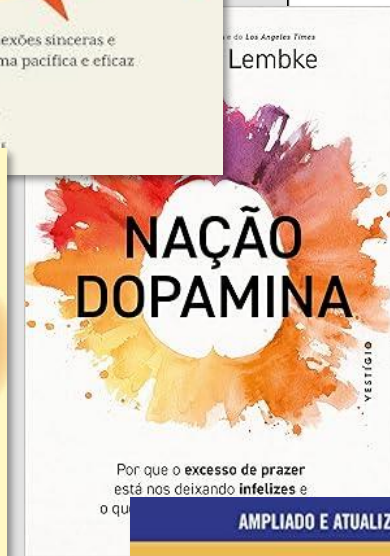
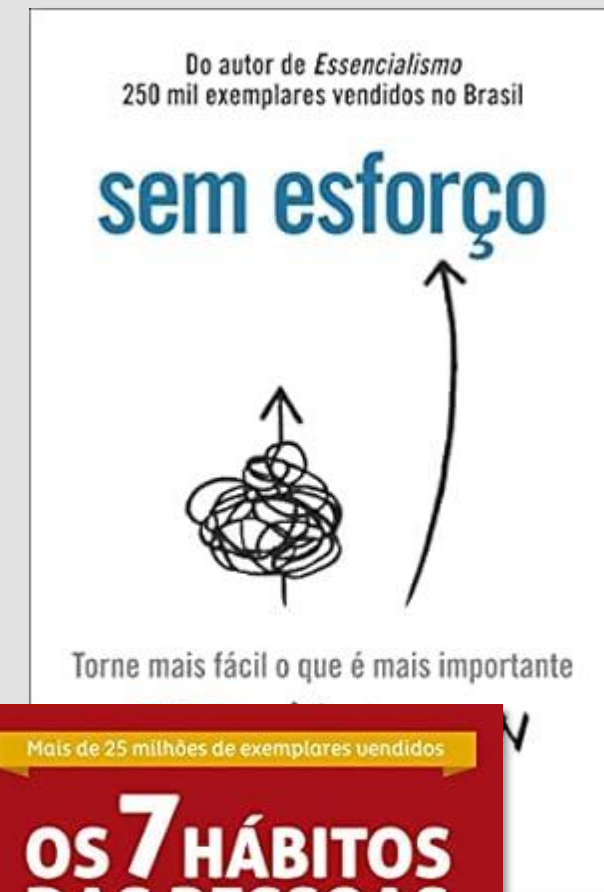
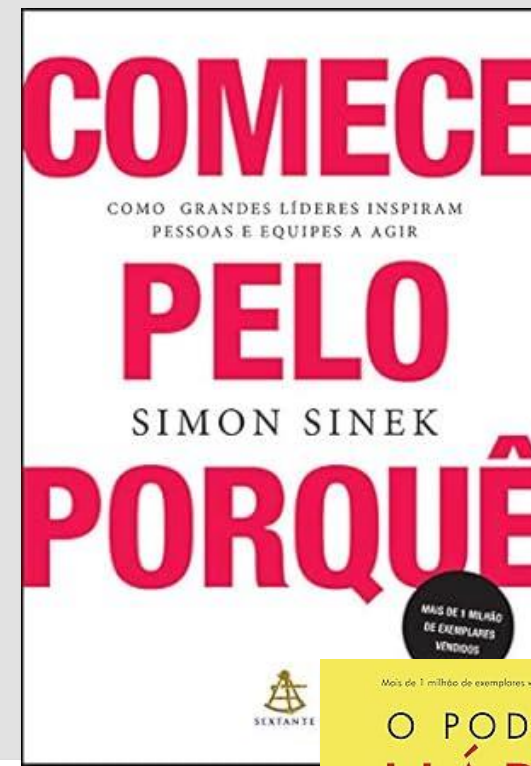
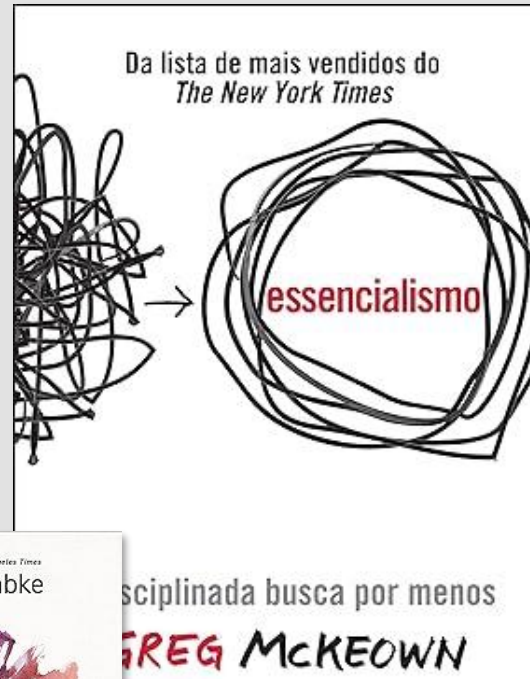
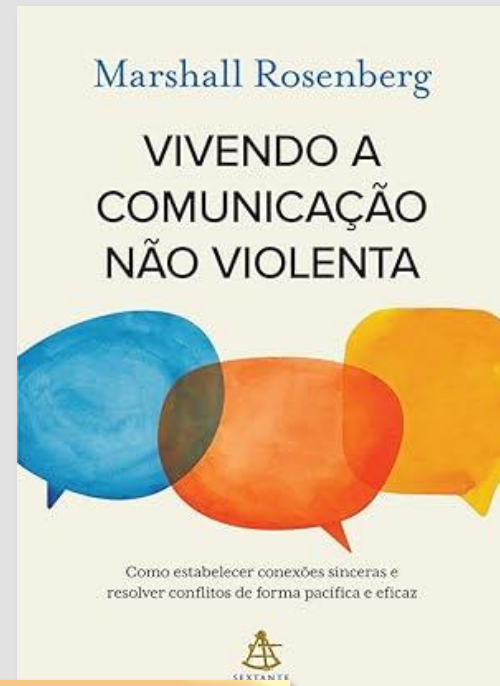
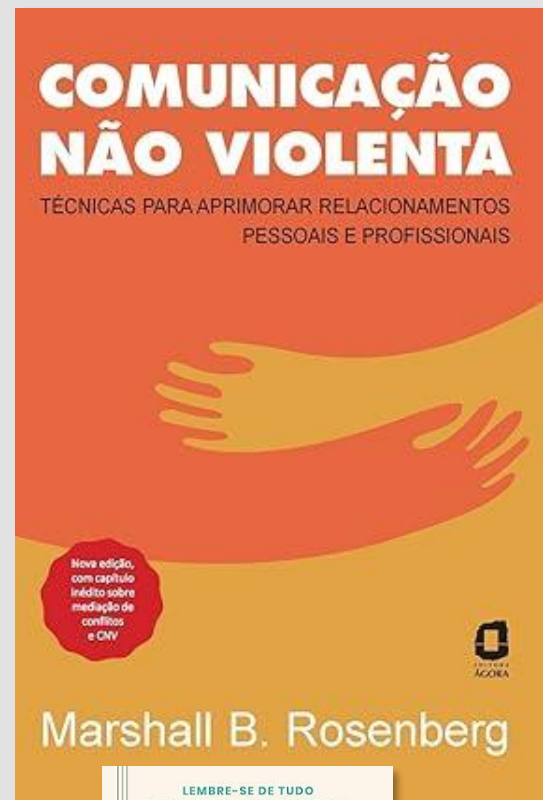
ex-empregada
pública

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

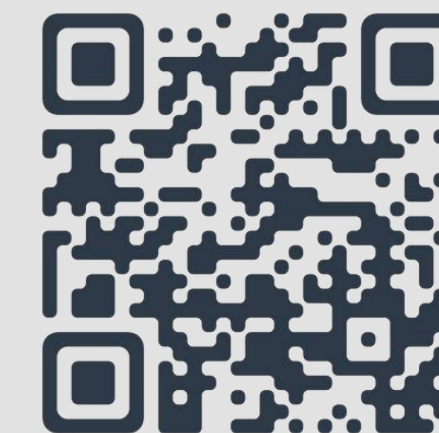
blog

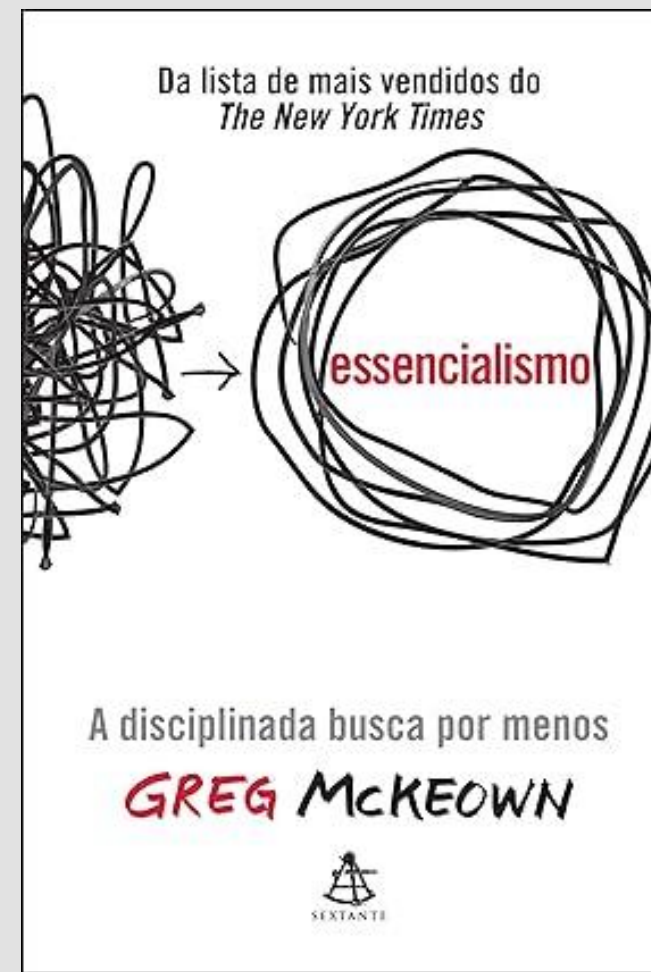
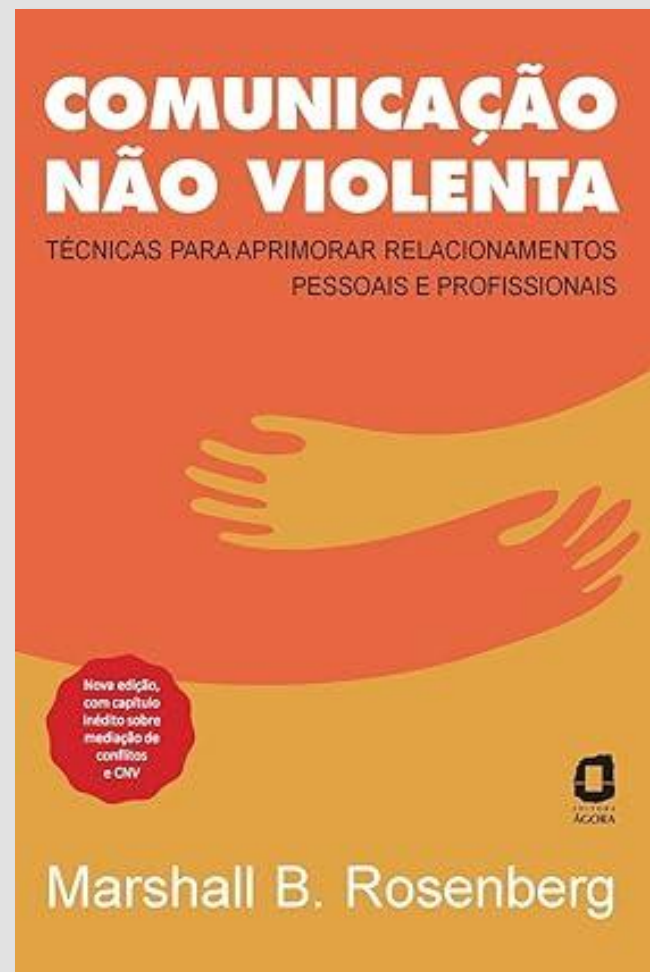
ferramentas

site

instagram

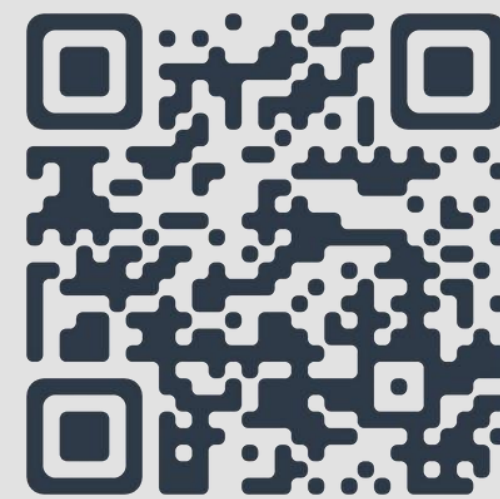
e mais...





seguir

story



Produtividade SEM burnout

premissas

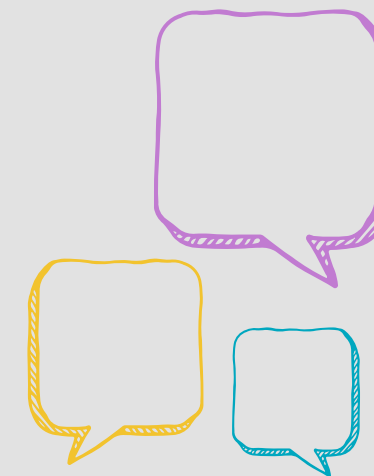
da produtividade



premissas da produtividade



clareza de
objetivos



comunicação
eficaz



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

(sêneca)

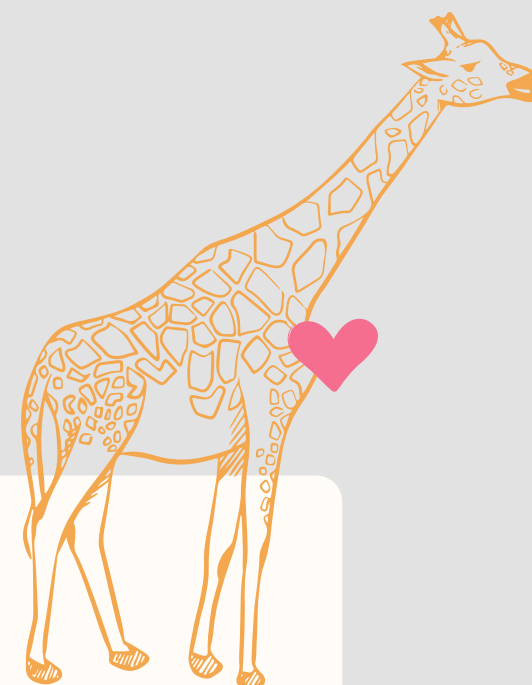


clareza de
objetivos



clareza de

objetivos



necessidade

estratégia

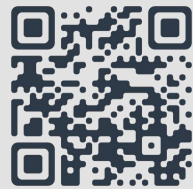
Alimento	—	Pizza Fruta Massa Iogurte Feijão
Conforto	—	Ar Condicionado Janela Ar Livre
Segurança	—	Casamento Relação Saudável Solitude
Estabilidade	—	Emprego Negócio Estruturado Disciplina
Afeto	—	Namorado Amigos Família Cachorro
Presença	—	Física Virtual Disponibilidade Escuta
Carinho	—	Relacionamento 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

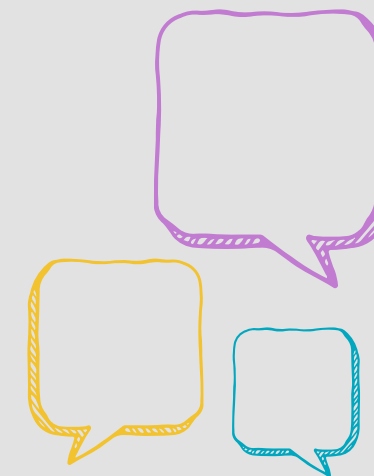
- desenvolvimento
- revisão de prioridades
- reorganização
- disciplina



premissas da produtividade



clareza de
objetivos



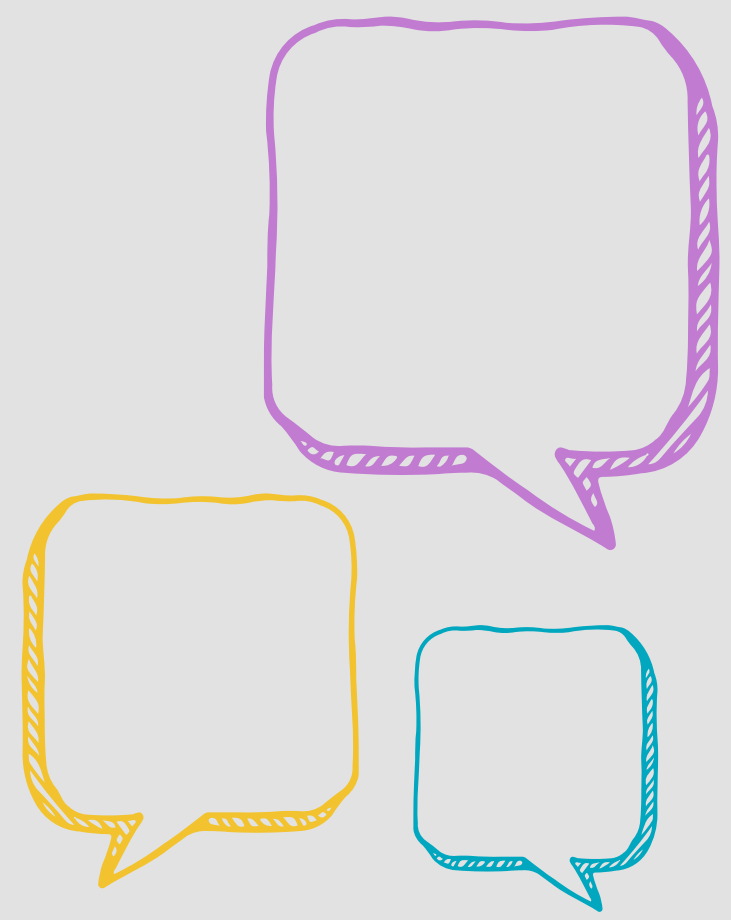
comunicação
eficaz





"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

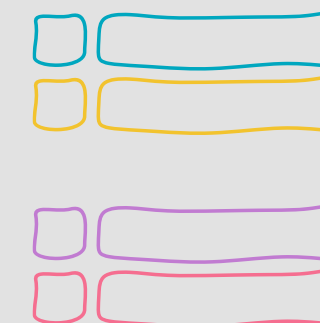
completa



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)



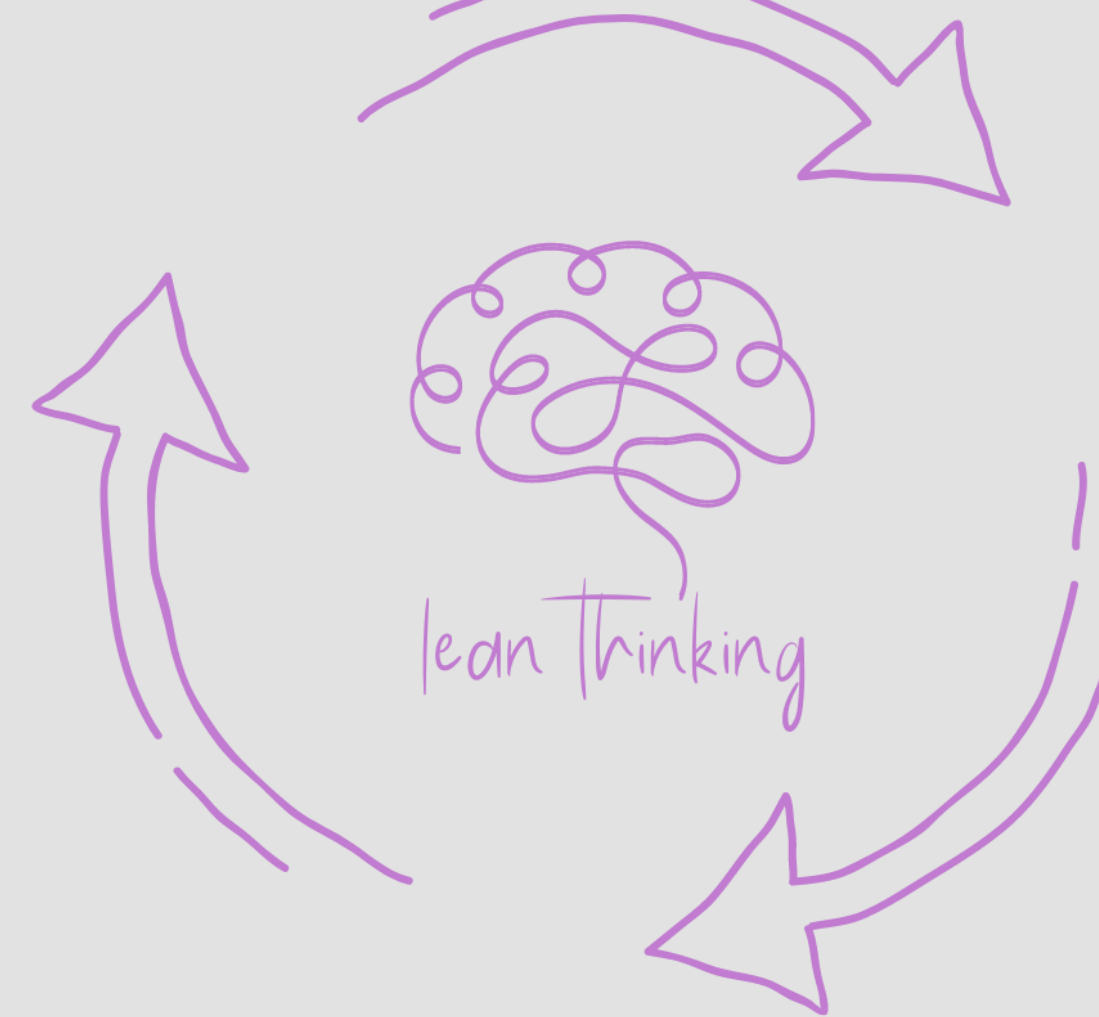
o que é

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



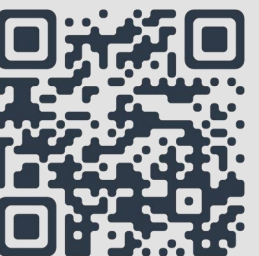


LEVANTAR

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



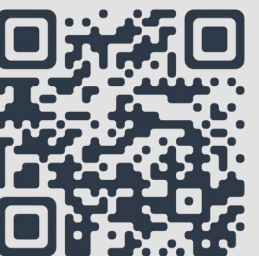


ILUMINAR

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

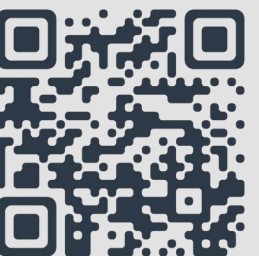
10 min – da sua lista de **necessidades**, liste 3 estratégias além da preferida

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

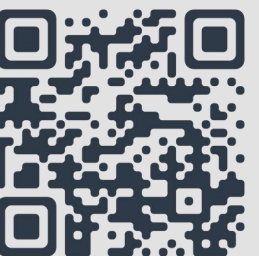
essencial

faça ou garanta que seja feito

importante

encaixe nos espaços da agenda

**ATENÇÃO À
ESTIMATIVA DE
TEMPO!**

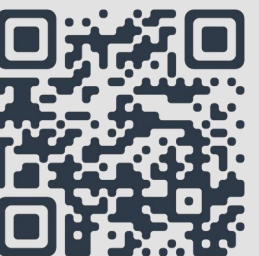




considere os **micro espaços** de tempo

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

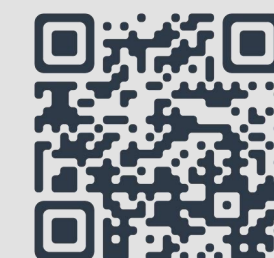
conseguiu fazer?

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

avalia e ajuste

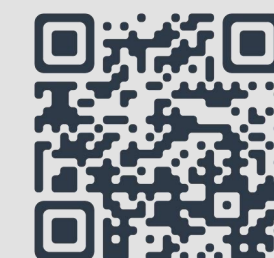
tempos previstos

importância real das atividades

sua disciplina

replaneje – mais 1 semana

recomece, reavalie, recomece... *toda semana!*





 Produtividade **SEM**
burnout