



# Programa

0 bom momento





# O bom momento

## Tire tempo para pensar

Gerir o nosso tempo e as múltiplas atividades da nossa função nem sempre é assim tão fácil, mas com a mentalidade e o comportamento corretos poderá ter algumas vantagens, dispondo de informação simples que lhe permite compreender como funciona o nosso cérebro, para o poder apoiar. Esteja ciente de que não temos energia infinita, mas sim ciclos de energia para utilizar da melhor forma. Que algumas atividades realizadas devem ser conscientes e outras automáticas. As emergências nem sempre são verdadeiramente de emergência, mas devem ser geridas, sem enfraquecer outras atividades. Em todas as funções existem atividades estratégicas que devem ser protegidas e preservadas, mas não cuidar do nosso tempo tem consequências, até na nossa vida pessoal.

# Bom momento

---

## Resumidamente

O curso é um guia para gerenciar tempo e energia, usando metáforas como Tetris e gerenciamento de pronto-socorro. Diferentes métodos são analisados para otimizar a produtividade, considerando o ritmo circadiano e a distinção entre atividades de alta e baixa intensidade energética. A importância das pausas para recuperação é destacada e são fornecidos conselhos práticos para melhorar a organização do trabalho. Por fim, enfatiza-se a necessidade de equilibrar atividades desafiadoras com atividades mais relaxantes para manter um alto nível de desempenho.

Combina conceitos de neurociência, exemplos práticos e metáforas. Destaca a importância de compreender como funciona o nosso cérebro e de adaptar as nossas atividades aos ritmos naturais do corpo para otimizar o desempenho. O principal objetivo é passar de uma gestão do tempo muitas vezes frustrante e ineficaz para uma gestão mais consciente, baseada na alternância de atividades de alta e baixa energia e na importância dos tempos de recuperação.

## Pontos principais

### **O tempo como recurso democrático mas definido e não infinito.**

Aborda a percepção comum do tempo como um recurso ilusório, muitas vezes insuficiente para realizar todas as atividades. No entanto, sublinha-se um ponto crucial: “O tempo é uma das coisas mais democráticas: todos temos a mesma quantidade todos os dias. Mas é precisamente pela forma como o utilizamos que determinamos a sua qualidade”. Este conceito destaca que a chave não é ter mais tempo, mas sim utilizá-lo de forma mais eficaz.

### **“Super-heróis” e soluções ineficazes**

Destaca-se a tendência de superestimar as próprias capacidades e de buscar soluções rápidas, como trabalhar mais rápido ou acumular tarefas atrasadas. “A velocidade extrema nem sempre é amiga da qualidade do resultado” Estas soluções, descritas como “insatisfatórias”, evidenciam uma abordagem que ignora os limites físicos e mentais.

### **A analogia do Tetris como modelo de atividades**

A analogia do jogo Tetris é introduzida para representar a natureza imprevisível e variável das atividades diárias. Esta metáfora enfatiza que devemos nos adaptar às tarefas que nos são apresentadas e tentar encaixá-las de forma eficiente.



# Bom momento

---

## **Estudo de caso: O colapso da ponte de Minneapolis**

O estudo de caso do colapso da ponte de Minneapolis ilustra como as mudanças nos comportamentos (abordagens e métodos) podem levar a resultados extraordinários.

## **A Neurociência do Tempo: Ritmo e Energias Circadianas**

Explora o funcionamento do nosso cérebro, em particular do córtex pré-frontal, e a sua ligação com o ritmo circadiano. Explica como nosso cérebro funciona com ciclos de alta e baixa energia, com fases de intensa atividade alternadas com fases de recuperação. Ressalta-se a importância de seguir esse ritmo para otimizar o desempenho e evitar o esgotamento.

## **Atividades de alto e baixo consumo de energia**

É introduzido o conceito de atividades de alto e baixo consumo de energia, comparando a diferença entre uma operação simples e uma operação complexa. Tarefas de alta energia requerem o uso do córtex pré-frontal, enquanto tarefas de baixa energia são realizadas automaticamente através dos gânglios da base. A maior parte das nossas atividades (95%) são automáticas e é fundamental cultivar bons hábitos.

## **A Divisão de Atividades e Gestão de Emergências**

A capacidade de dividir as tarefas em fases menores e organizá-las ao longo do dia com base nos seus níveis de energia. Também é abordado o tema das “emergências normalizáveis”, ou seja, eventos que muitas vezes interrompem o fluxo de trabalho, mas que podem ser geridos de forma proativa, dedicando-lhes um espaço de tempo específico.

## **A importância da recuperação**

A recuperação, ou seja, as pausas, apresenta-se como elemento fundamental para a manutenção do alto desempenho. Sem pausas adequadas, o desempenho cai drasticamente.



# O bom momento

	Qualquer função	Funções intermédias	Gerentes
1	<p>Tempo e atividades Soluções espontâneas Efeito Tetris Observação consciente</p>		
2	<p>Visão geral Evolução dos comportamentos Ações certas, feitas da forma certa O tempo como cola para o resultado</p>		
3	<p>Atividades comuns Atividades extraordinárias Método ou mentalidade?</p>		
4	<p>Cérebro e Tempo Tempos de desempenho e recuperação Energia e capacidade de decisão Ritmo circadiano</p>		
5	<p>Desempenho alto-baixo Fluxo diário de energia Alto - Baixo - Alternação de pausa Riscos de desvio do ritmo circadiano</p>		
6	<p>Divida as tarefas Posicionamento inteligente Emergências e urgências A sua colocação temporal</p>		
7		<p>Rastreando o seu tempo Principais fatores de sucesso ao longo do tempo Como identificá-los, protegê-los, preservá-los Efeitos noutras atividades</p>	
8			<p>Estudo de caso Félix Baumgartner</p>
	Qualquer função	Funções intermédias	Gerentes

