

Circadian rhythm



STAGE OF
**WAKE
FULNESS**

Active
Alert
Focused
Relaxed
Sleepy
Awake
R.E.M.
Stage 1
St

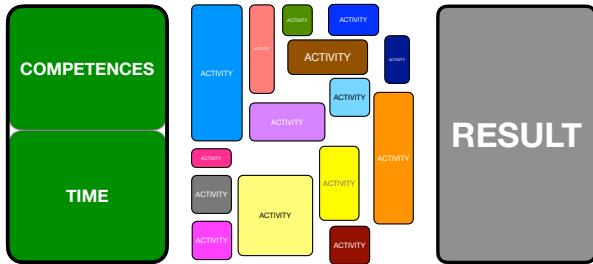
STAGE OF
SLEEP

Resultados

O bom momento

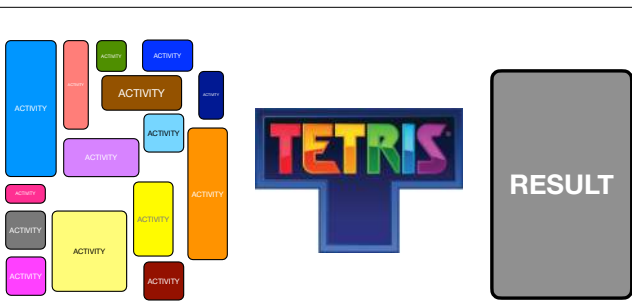
Time & Activities

Nem sempre é fácil gerir o seu tempo



Graças às nossas competências, utilizadas durante um período de tempo definido, conseguimos produzir o resultado acordado.

Fazemo-lo realizando diversas atividades, diferentes em importância, empenho e quantidade de tempo necessário.



Assemelha-se a um jogo, nascido há muito tempo, ainda hoje em voga: o Tetris



Com o estudo de caso de Minneapolis, vimos o quanto o comportamento afeta o resultado.

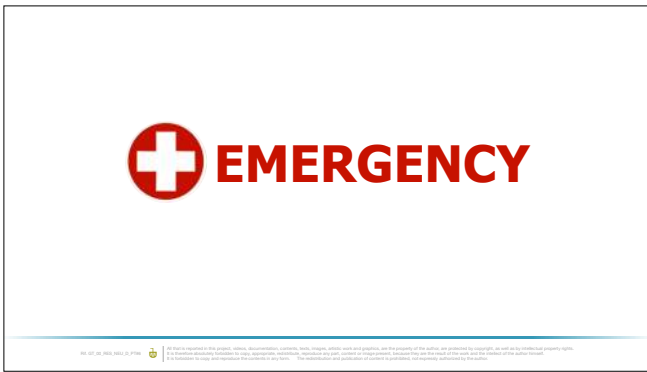


NEW BEHAVIORS

-  Orientation points
- VISION** OVERVIEW
- EVOLUTION** BEHAVIORS
- ACTION** RIGHT / WAY
- TIME** SENSIBILITY

Como é importante ter uma visão geral, saber adaptar as nossas ações e ter o nosso tempo como bússola.

Observando a dinâmica de um centro de emergência...



...vimos como gerir atividades extraordinárias...

EVALUATION on general vision
SEQUENCE of development
ESTIMATE of the lead times

... sem penalizar os comuns.

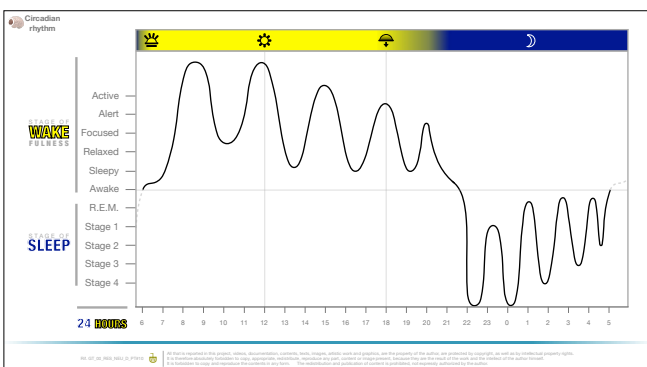
My daily work

- BEHAVIORS** Priorities & temporal needs
- TIME** Timetable (+/-)
- COMPETENCES**
 - Competence 1
 - Competence 2
 - Competence 3
 - Competence ...

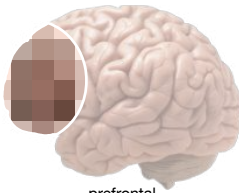
Compreendemos como o nosso cérebro gere o tempo e como acomodá-lo...

How does our **brain** work?

...com a ajuda do ritmo circadiano.

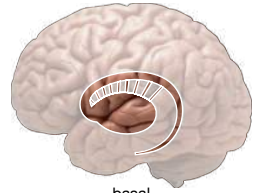


Intentionally
High energy



prefrontal cortex


Automatically
Low energy



basal ganglia


Sabemos distinguir as atividades intencionais das automáticas...

Remember



Amount of energy

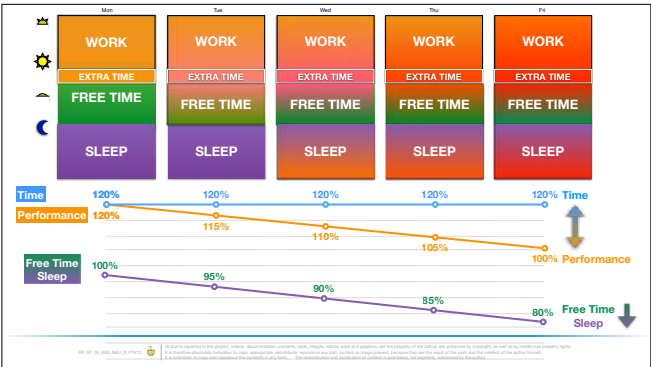
2 + 2 = 4
17 x 43 = 731




Alternation

High and low activities

... saber alterná-los da forma correta.



Compreendemos quais poderão ser as consequências de não sabermos gerir o nosso tempo.



"I can pretty much buy anything, but not my time. I must take great care of it."

Warren Buffett
billionaire and philanthropist

Warren Buffett, famoso bilionário e filantropo norte-americano, afirmou numa entrevista: "Posso comprar quase tudo, mas não o meu tempo. Tenho que tomar muito cuidado com isso."



Copyright and intellectual property

All that is reported in this project, videos, documentation, contents, texts, images, artistic work and graphics, are the property of the author, are protected by copyright, as well as by intellectual property rights. It is therefore absolutely forbidden to copy, appropriate, redistribute, reproduce any part, content or image present, because they are the result of the work and the intellect of the author himself. It is forbidden to copy and reproduce the contents in any form. The redistribution and publication of content is prohibited, not expressly authorized by the author.