

O que é?
O bom momento

Time & activities

Gerir o nosso tempo e as múltiplas atividades da nossa função nem sempre é assim tão fácil...

Mindset Behaviors

mas com a mentalidade e os comportamentos corretos, poderá ter algumas vantagens.



How does our **brain** work?

Ter informação simples, que permita 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.

Intentionally

High energy



prefrontal cortex

Automatically

Low energy



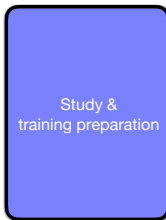
basal ganglia

Que algumas atividades que realizamos devem ser conscientes e outras automáticas.

EMERGENCY

Que as emergências nem sempre são verdadeiramente emergências, mas devem ser geridas, sem enfraquecer outras atividades.

30%



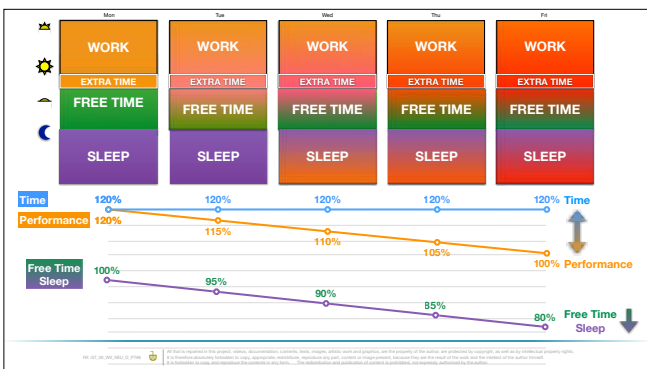
20%

Disclosure of training proposal

50%



Que em cada função existem atividades estratégicas, que devem ser protegidas e preservadas.



Mas também que não cuidar do nosso tempo tem consequências, inclusive na nossa vida pessoal.

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.