



VALUEZ

EN X E R G U E A L É M

 VALUEZ.10

MAV

METODOLOGIA ÁGIL DE VALUATION



I.4 MENTALIDADE DE EXCELÊNCIA

APRENDER . CONSTRUIR . REPLICAR



INQUIETUDE

ENTREGAR SEMPRE O MELHOR

100%

CLIENTES SATISFEITOS



INOVAÇÃO

FAZER SEMPRE DIFERENTE

100%

EM TRANSFORMAÇÃO



INSPIRAÇÃO

LIDERANÇA PELO EXEMPLO

100%

GESTÃO HUMANA



INTEGRIDADE

FAZER DO NOSSO JEITO

100%

JUSTO COM TUDO

FOCO



GESTÃO DO TEMPO, FOCO E PRODUTIVIDADE

GIORDANI DE OLIVEIRA

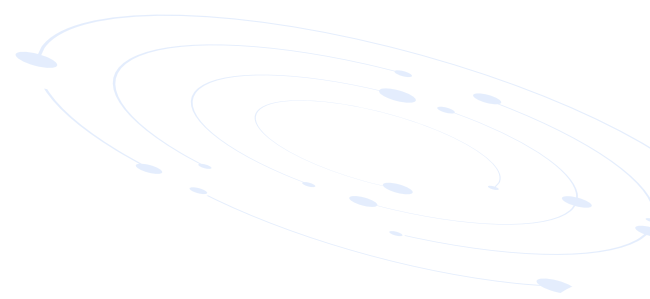


INTRODUÇÃO

O foco pode ser aprimorado através da prática regular de atividades que exijam concentração, como meditação, exercícios de mindfulness e leitura atenta.



STEVE JOBS



**"Foco é dizer não a
mil coisas."**



ENTENDIMENTO

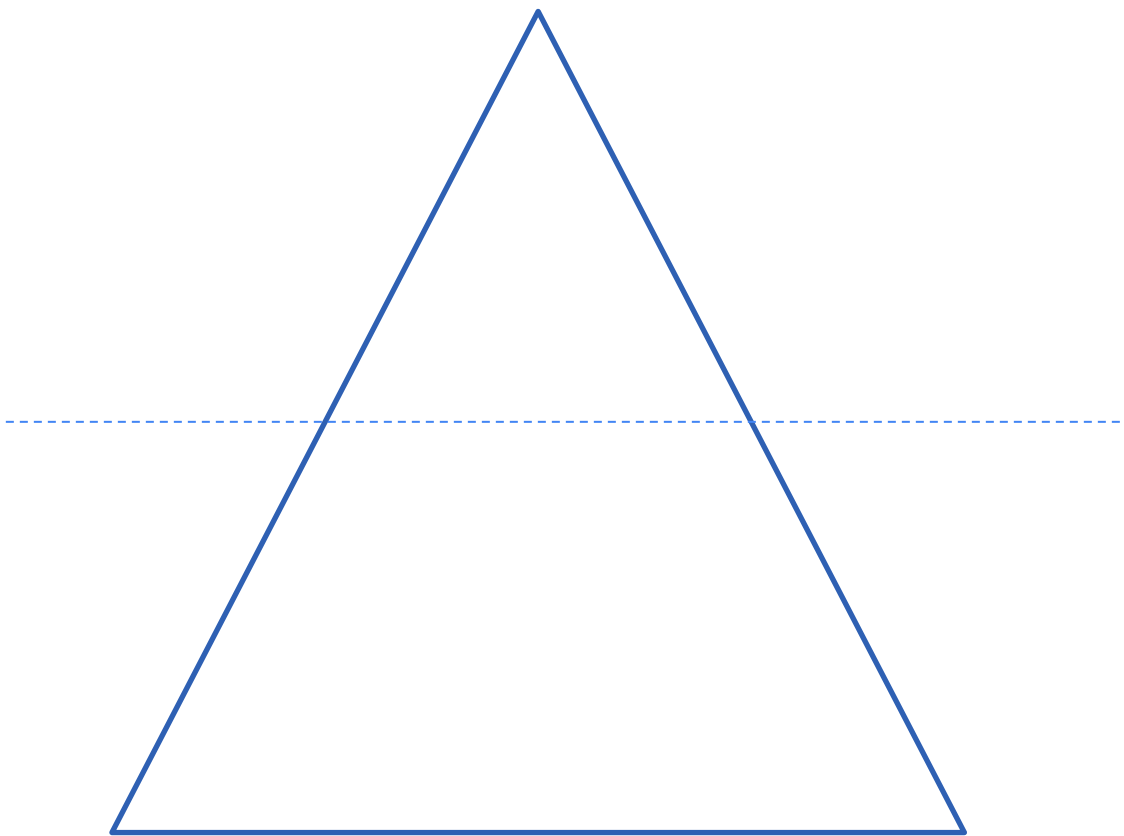
Entender significa compreender ou ter uma compreensão clara e completa sobre algo. É a capacidade de captar o significado de uma informação ou conceito e ter uma ideia precisa de como ela se encaixa no contexto geral. Entender envolve não apenas ter conhecimento sobre um assunto, mas também ter a habilidade de aplicar esse conhecimento de forma prática e eficaz.



REDUZA O TEMPO IMPRODUTIVO

- 1. ESCOLA FILHOS**
- 2. TRABALHO**
- 3. CASA**

**Qual você prefere?
Gestão do tempo, foco ou
produtividade?**





GESTÃO É DOMINAR

Quando não se domina algo você morre com isso

1. Controlar ou governar: dominar pode significar ter autoridade ou controle sobre um território, uma organização, um grupo ou uma pessoa.
2. Conhecer ou ser especialista em algo: dominar também pode ser usado para descrever a habilidade de conhecer ou ser um especialista em determinado assunto, campo de estudo ou atividade.
3. Superar ou vencer: em alguns contextos, dominar pode significar superar ou vencer algo ou alguém em uma competição, jogo ou disputa.
4. Influenciar ou afetar: em certos casos, dominar pode significar ter uma influência ou efeito significativo sobre algo ou alguém.

Em geral, "dominar" envolve o conceito de ter um alto grau de controle ou influência sobre algo ou alguém, seja por meio de habilidades, autoridade ou poder



GESTÃO É DOMINAR

Quando não se domina algo você morre com isso

1. Controlar ou governar: dominar pode significar ter autoridade ou controle sobre um território, uma organização, um grupo ou uma pessoa.
2. Conhecer ou ser especialista em algo: dominar também pode ser usado para descrever a habilidade de conhecer ou ser um especialista em determinado assunto, campo de estudo ou atividade.
3. Superar ou vencer: em alguns contextos, dominar pode significar superar ou vencer algo ou alguém em uma competição, jogo ou disputa.
4. Influenciar ou afetar: em certos casos, dominar pode significar ter uma influência ou efeito significativo sobre algo ou alguém.

Em geral, "dominar" envolve o conceito de ter um alto grau de controle ou influência sobre algo ou alguém, seja por meio de habilidades, autoridade ou poder



5 DICAS DE FOCO

1. Identifique suas prioridades: Antes de começar a trabalhar, defina quais são as tarefas mais importantes e que precisam ser realizadas primeiro. Focar no que é realmente importante vai ajudar a manter o foco durante todo o dia.
2. Elimine distrações: Identifique as coisas que costumam distrair você e tente eliminá-las. Desligue o celular ou coloque-o em modo avião, feche as redes sociais e evite conversas desnecessárias.
3. Crie um ambiente de trabalho adequado: Um ambiente adequado e organizado pode ajudar muito a manter o foco. Certifique-se de que seu espaço de trabalho esteja limpo e organizado, com poucas distrações visuais.



5 DICAS DE FOCO

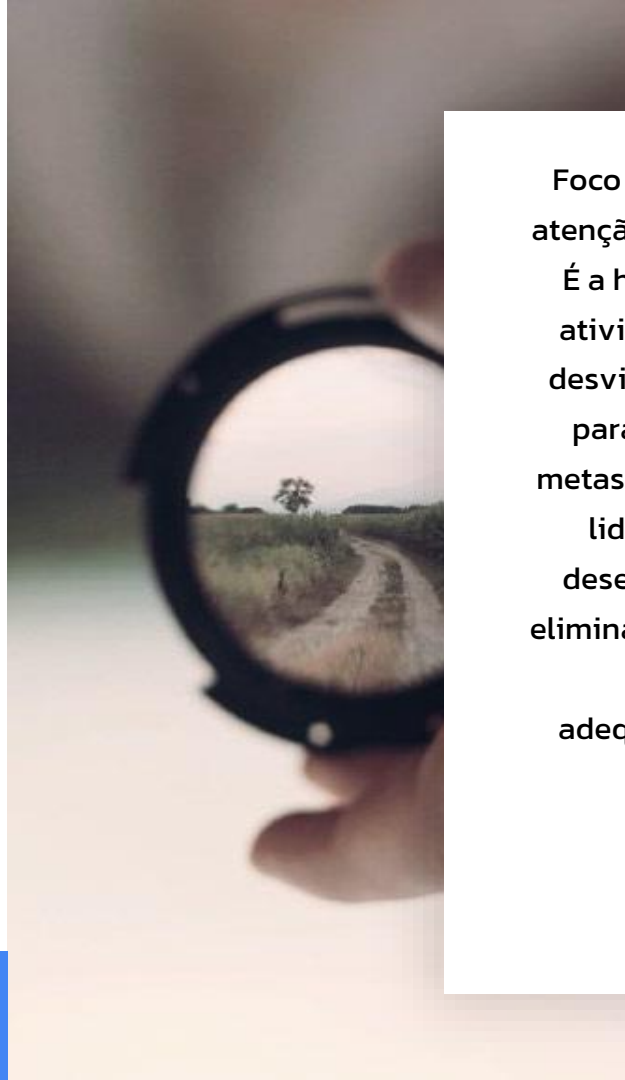
4. Estabeleça metas realistas: Estabeleça metas que sejam alcançáveis e que possam ser realizadas em um determinado período de tempo. Isso ajudará a manter o foco e a motivação.

5. Faça pausas regulares: É importante fazer pausas regulares para descansar a mente e recarregar as energias. Tente fazer uma pausa a cada 90 minutos.



CONCLUSÃO

O foco pode ser aprimorado através da prática regular de atividades que exijam concentração, como meditação, exercícios de mindfulness e leitura atenta.



Foco é a concentração e direcionamento da atenção em uma tarefa ou objetivo específico. É a habilidade de manter a mente em uma atividade ou objetivo sem se distrair ou se desviar do caminho. Ter foco é fundamental para aumentar a produtividade, alcançar metas e objetivos, tomar decisões melhores e lidar com desafios e dificuldades. Para desenvolver e manter o foco, é necessário eliminar distrações, estabelecer metas claras e prioridades, gerenciar o tempo adequadamente, manter uma mentalidade positiva e praticar a disciplina e a perseverança.



VALUEZ

EN X E R G U E A L É M

 VALUEZ.10

MAV

METODOLOGIA ÁGIL DE VALUATION