

Escola de Governo
do Distrito Federal

Secretaria Executiva de
Gestão Administrativa

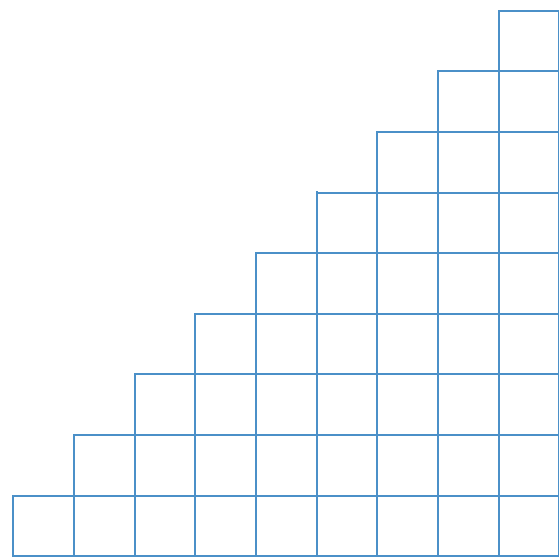
Secretaria de Economia



Curso

Feliz ano novo – estratégias para um 2024 planejado

Apresentação



A elaboração, a formatação e a revisão do material didático são de responsabilidade da instrutoria.

Escola de Governo do Distrito Federal

Endereço: SGON Quadra 1 Área Especial 1 — Brasília/DF — CEP: 70610-610

Telefones: (61) 3344-0074 / 3344-0063

www.egov.df.gov.br

Sane Alessandra

especialista em produtividade



Mentora de Equilíbrio

2015 - 2023
Mais de 2800 alunos



Combinados da semana

Horário
8h -12h

Material
necessário

Grupo whats
Material e
Tarefas de casa

FOTOGRAFE

@sanealessandra



Intervalos
9h -9h15
10h10- 10h15
11h05 -11h10

COMECE DO

Simples

Exercícios

Mande-me um
oi, e eu te
mando o link!



61 984612005
@sanealessandra

QUAL O PROPÓSITO PARA 2024?

Focar no equilíbrio selecionando prioridades

Tempo e dinheiro: usufruir e harmonizar estes recursos mês a mês

Construir metas alcançáveis

Encontrar os momentos ideais do ano para cada projeto



Clareza



QUEM SOU EU?

QUEM É 2024?

O QUE EU QUERO?

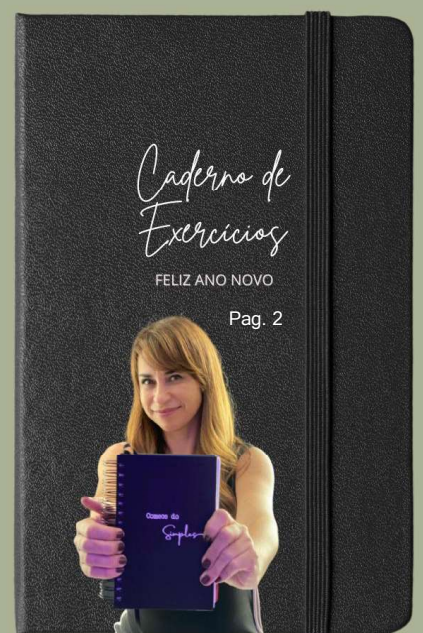
O QUE/QUANDO É VIÁVEL?

O que vocês
podem esperar de
mim?

O que eu posso
esperar de
vocês?

Não

existem limites para o
que o mundo exige de
você.





Lagoa Santa MG, a mais antiga das américas, cerca de 10.000 anos

“Tempo

é o que você pensava? o que você pensa
quando falamos em tempo?





O TEMPO NA ERA DA
INFORMAÇÃO (INFINITA)



**A missão do Google é
organizar as informações do mundo
e torná-las
mundialmente acessíveis e úteis.**

A CAIXA DO TEMPO

1.440 minutos, 86.400 segundos



TRABALHO





NETFLIX



Trabalho



Esporte



Família



Sono e saúde



Leituras



Amigos

Lazer



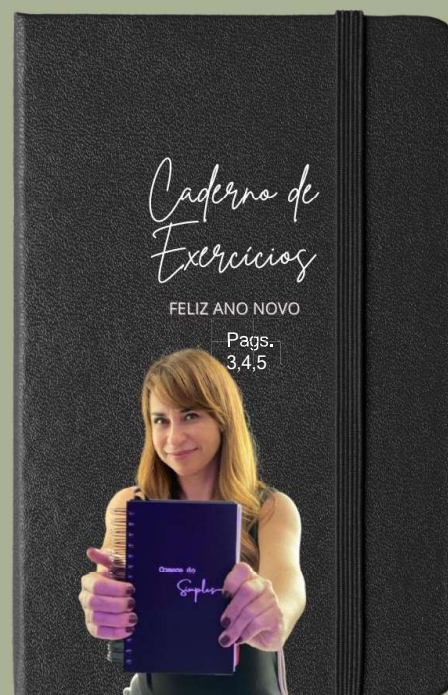


Você já é um gestor de tempo!

INTENCIONALIDADE

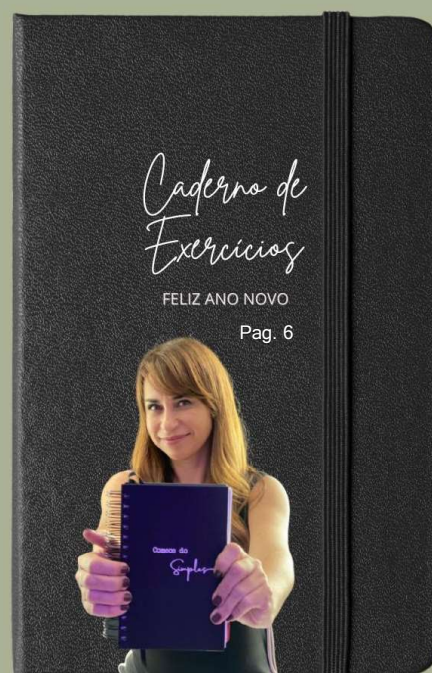
“Onde fica a saída?”
perguntou Alice ao gato que ria.
“Depende”, respondeu o gato.
“De quê?”, replicou Alice;
“Depende de para onde você quer ir...”

Alice no País das Maravilhas, Lewis Carrol



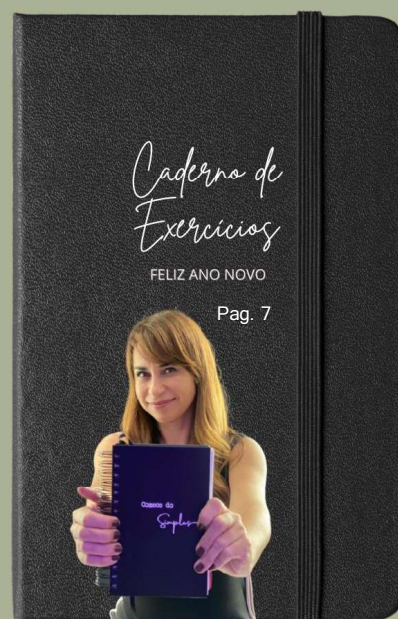
Buscando

filtros: qual é o meu momento de vida?



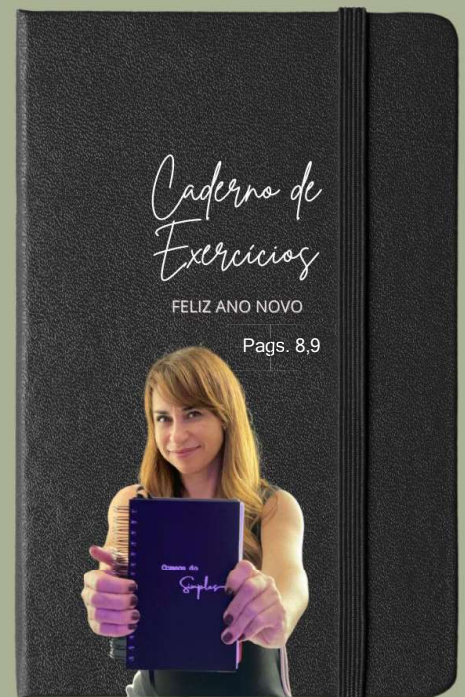
Usamos

o tempo, ao longo da semana, em atividades dos nossos vários papéis de vida. O quanto somos intencionais nesse uso determina a sensação de cumprir propósitos ao longo da vida.



Planejamos

não para acertar, mas para escolher, na
vida, a direção do caminho.



The Most Common New Year's Resolutions for 2018

"Which of the following are you planning to include among your New Year's resolutions?"



Metas

Preciso?

Quero?

Posso?

Farei?

Metas

Preciso?

Escrever para

Quero?

alinhar mente

Posso?

consciente e

Farei?

subconsciente

Metas

Preciso?	Escrever para	
Quero?	alinhar mente	Menos metas,
Posso?	consciente e	mais alcance
Farei?	subconsciente	

Metas

Preciso?	Escrever para		
Quero?	alinhar mente	Menos metas,	Pessoal,
Posso?	consciente e	mais alcance	presente
Farei?	subconsciente		e positiva

METAS E EXPECTATIVAS

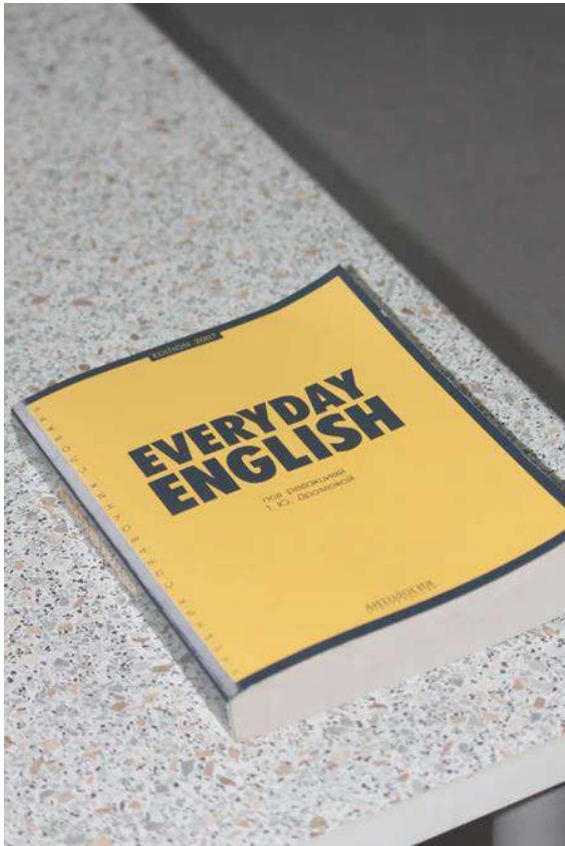
zona de conforto
ou zona de ilusão?

Metas



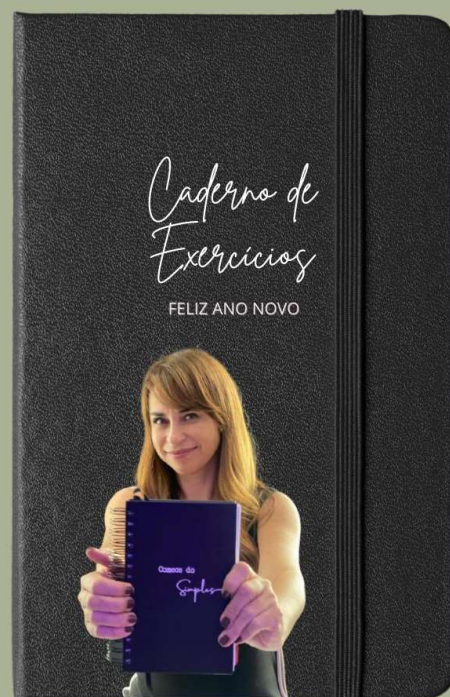
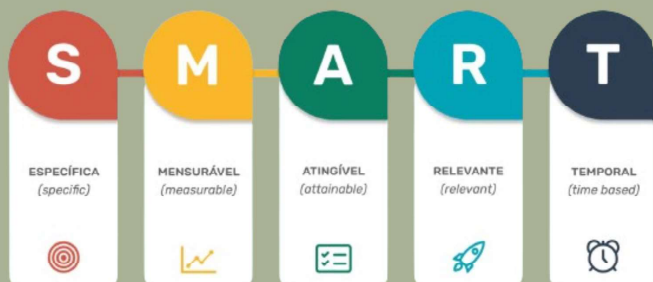
Estudar inglês

Específica	Inglês EUA
Mensurável	Estudar 7 horas por semana Entender as aulas do curso na California
Alcançável	Sim, se tiver ajuda de um professor particular
Relevante	Avançar no nicho de mercado para ganhar clientes e mais lucro
Temporal	Prazo: até NOVEMBRO 2022



FICAR FLUENTE EM INGLÊS (AMERICANO), COM AJUDA DE UM PROFESSOR PARTICULAR, O SUFICIENTE PARA ACOMPANHAR O CURSO NA CALIFÓRNIA. ASSIM, VOU AVANÇAR NO NICHOS DE CLIENTES CLASSE A, O QUE ME PERMITE AUMENTAR O LUCRO. VOU FICAR FLUENTE ATÉ NOVEMBRO DE 2022.

Metas



“Tempo não é dinheiro”

O tempo é uma moeda

Tempo e dinheiro somados desenvolvem a prosperidade

Para ter opções preciso de tempo e dinheiro em equilíbrio

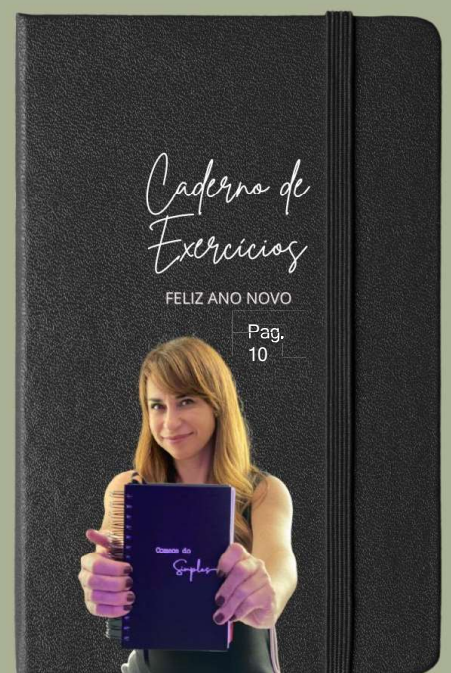
Mapa Anual

- Datas relevantes pessoais
- Camada financeira - oscilações de dinheiro
- Tempo - realizar e tomar providências
- Planejamento - projetos, metas
- Projeto saúde
- Datas relevantes coletivas - feriados, datas comemorativas

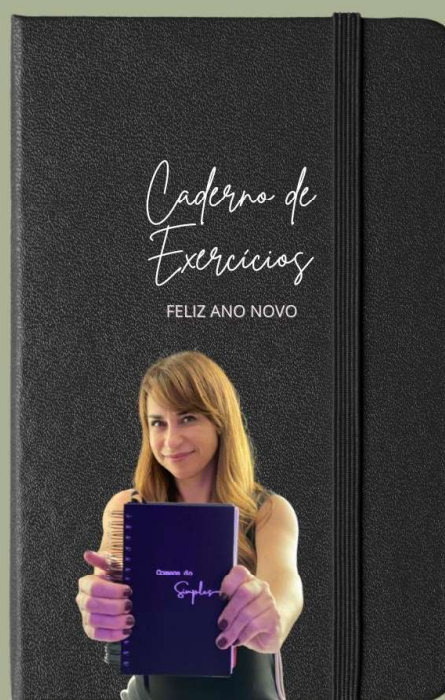
“As pessoas

superestimam aquilo que podem fazer em um ano, mas subestimam aquilo que podem fazer ao longo da vida”

Bill Gates



Mapa Annual



*"Tudo o que temos de decidir
é o que fazer com o tempo
que nos é dado"*

Gandalf

