



GESTÃO DO TEMPO 4.0







2000 pessoas – Congresso em Recife



















**SIGA-NOS NO
INSTAGRAM**



@rafaelmedeirosfilhooficial



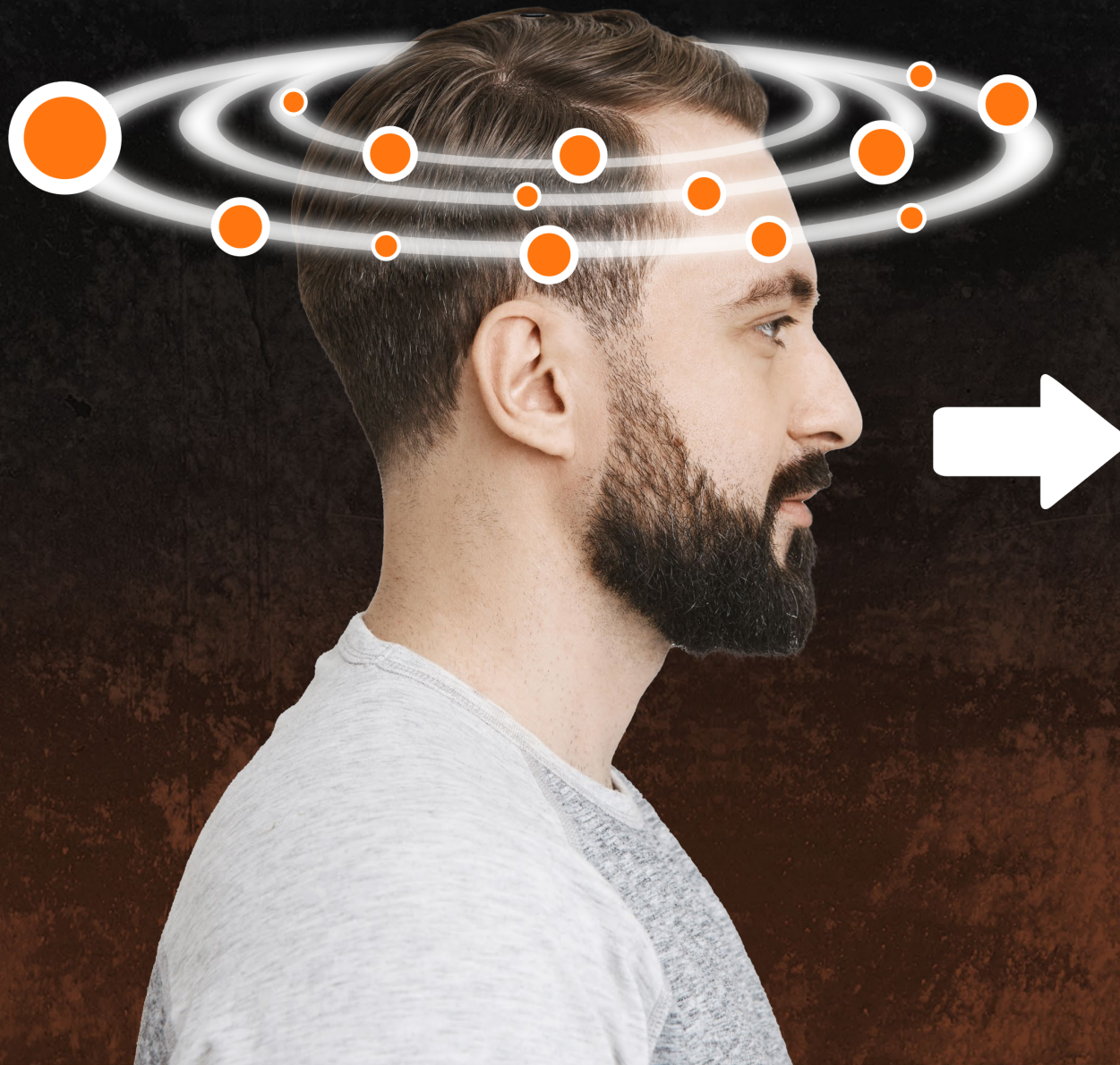
5

PASSOS

GESTÃO DO TEMPO
E PRODUTIVIDADE



LIBERE SUA MENTE

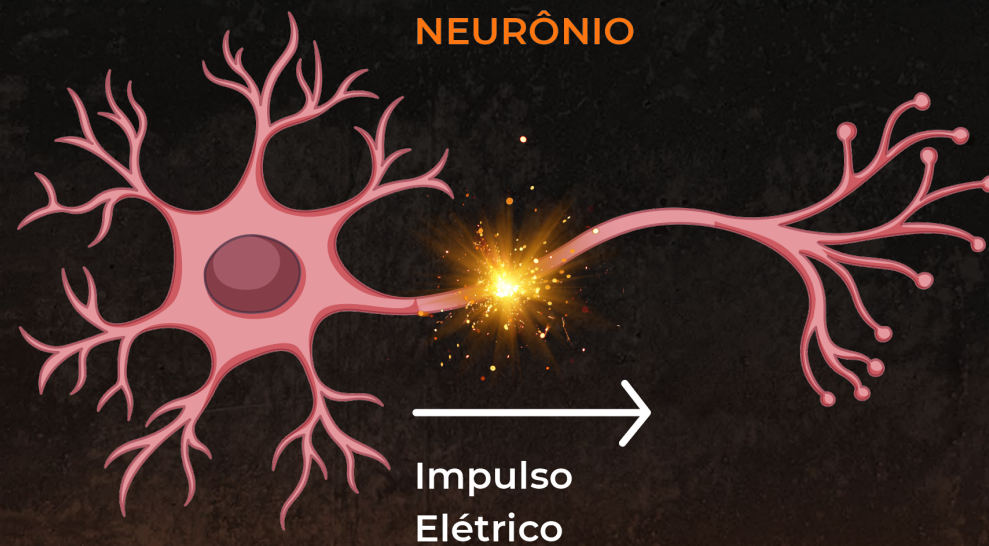
A clipboard with a silver clip at the top and a white sheet of paper. The paper contains a list of nine tasks, each preceded by an empty orange square checkbox. The tasks are:

- ☐ Investir mais nas minhas redes sociais
- ☐ Levar o carro para revisão
- ☐ Ler mais livros
- ☐ Desmarcar voo
- ☐ Abrir uma empresa
- ☐ Marcar médico
- ☐ Aumentar minha renda
- ☐ Ler mais a bíblia e conversar com Deus
- ☐ Consertar o chuveiro

LIBERE A MENTE DA SOBRECARGA



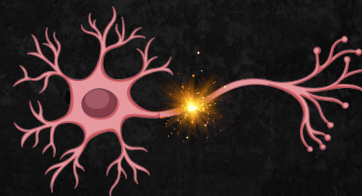
RESERVA DE
GLICOSE NO
ORGANISMO



LIBERE A MENTE DA SOBRECARGA



RESERVA DE
GLICOSE NO
ORGANISMO

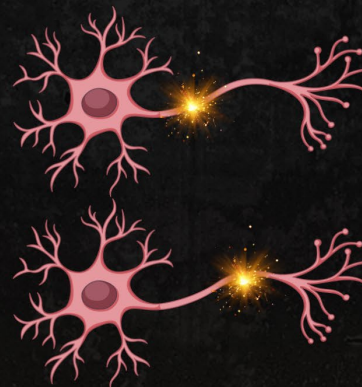


Tenho que planejar a
abertura da minha empresa

LIBERE A MENTE DA SOBRECARGA



RESERVA DE
GLICOSE NO
ORGANISMO



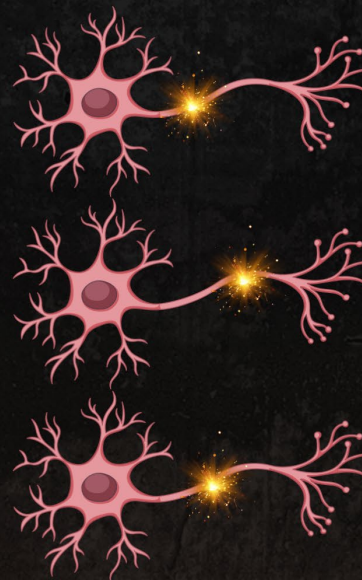
Tenho que planejar a
abertura da minha empresa

Tenho que
trocar lâmpada

LIBERE A MENTE DA SOBRECARGA



RESERVA DE
GLICOSE NO
ORGANISMO



Tenho que planejar a
abertura da minha empresa

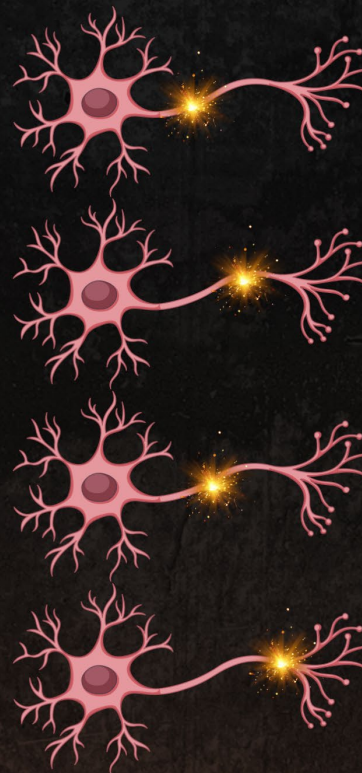
Tenho que
trocar lâmpada

Tenho que
marcar médico

LIBERE A MENTE DA SOBRECARGA



RESERVA DE
GLICOSE NO
ORGANISMO



Tenho que planejar a
abertura da minha empresa

Tenho que
trocar lâmpada

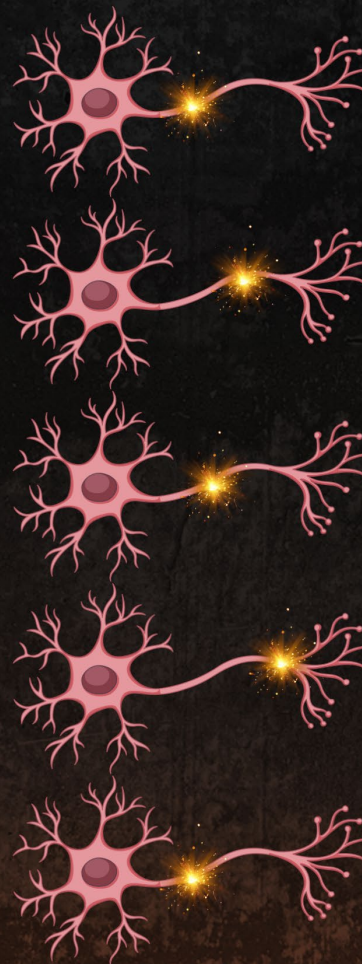
Tenho que
marcar médico

Tenho que
escrever um livro

LIBERE A MENTE DA SOBRECARGA



RESERVA DE
GLICOSE NO
ORGANISMO



Tenho que planejar a
abertura da minha empresa

Tenho que
trocar lâmpada

Tenho que
marcar médico

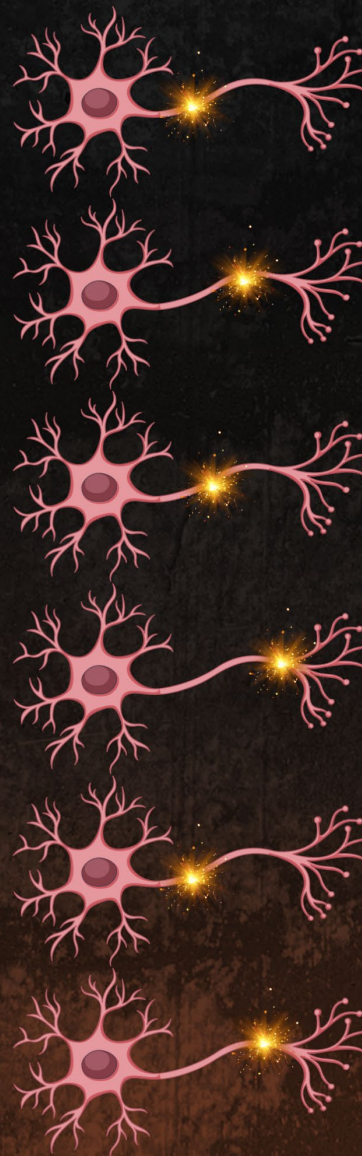
Tenho que
escrever um livro

Tenho que ter mais
disciplina em ler a bíblia

LIBERE A MENTE DA SOBRECARGA



RESERVA DE
GLICOSE NO
ORGANISMO



Tenho que planejar a
abertura da minha empresa

Tenho que
trocar lâmpada

Tenho que
marcar médico

Tenho que
escrever um livro

Tenho que ter mais
disciplina em ler a bíblia

Tenho que assistir
as aulas atrasadas

ANOTE TUDO

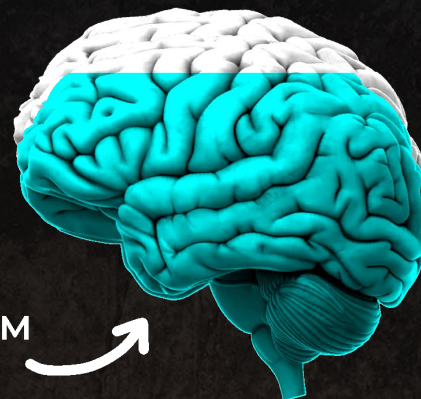
MANTENDO NA SUA CABEÇA:



ESCREVENDO:



DESORDEM
MENTAL



CLAREZA
MENTAL



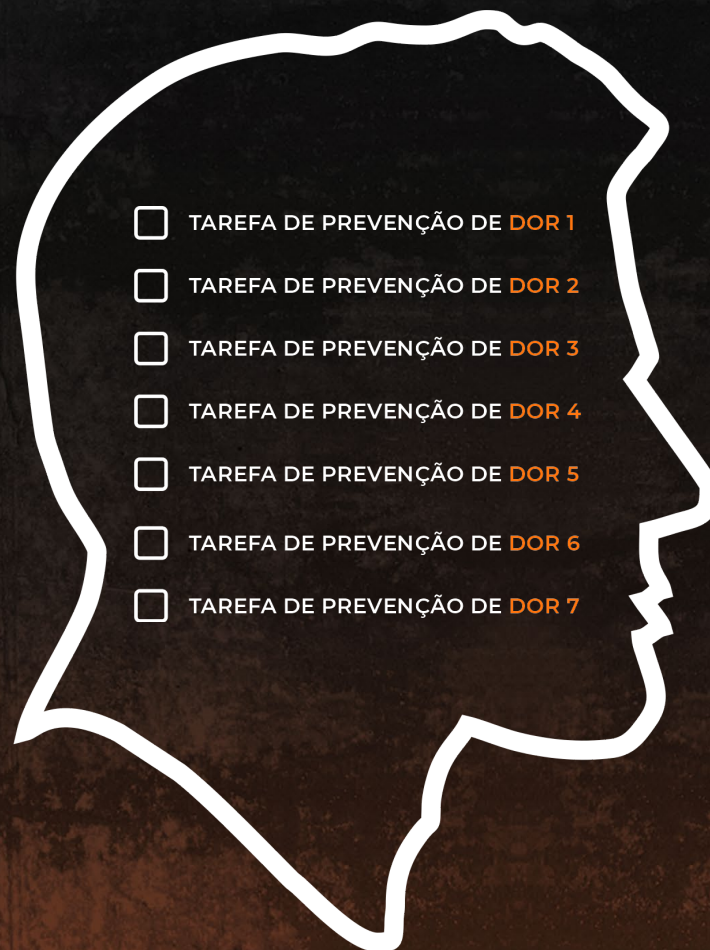
5

PASSOS

GESTÃO DO TEMPO
E PRODUTIVIDADE



EQUILIBRE AS TAREFAS



NOSSO CÉREBRO
ÀS 8H DA MANHÃ

EQUILIBRE AS TAREFAS

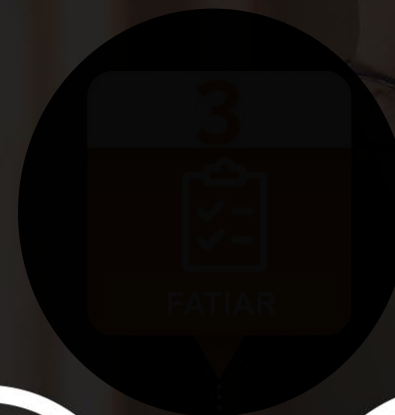
- ☐ ~~TAREFAS DE PREVENÇÃO DE DOR~~
- ☐ ~~TAREFAS DE PREVENÇÃO DE DOR~~
- ☐ ~~TAREFAS DE PREVENÇÃO DE DOR~~
- ☐ ~~TAREFAS DE PREVENÇÃO DE DOR~~
- ☐ ~~TAREFAS DE PREVENÇÃO DE DOR~~
- ☐ TAREFAS DE PREVENÇÃO DE DOR
- ☐ TAREFAS DE PREVENÇÃO DE DOR
- ☐ TAREFAS DE PREVENÇÃO DE DOR
- ☐ TAREFAS DE PREVENÇÃO DE DOR

- ☐ ~~TAREFAS DE PRODUÇÃO DE GANHO~~
- ☐ ~~TAREFAS DE PREVENÇÃO DE DOR~~
- ☐ ~~TAREFAS DE PREVENÇÃO DE DOR~~
- ☐ ~~TAREFAS DE PREVENÇÃO DE DOR~~
- ☐ ~~TAREFAS DE PRODUÇÃO DE GANHO~~
- ☐ TAREFAS DE PREVENÇÃO DE DOR
- ☐ TAREFAS DE PREVENÇÃO DE DOR
- ☐ TAREFAS DE PREVENÇÃO DE DOR
- ☐ TAREFAS DE PRODUÇÃO DE GANHO

5

PASSOS

GESTÃO DO TEMPO
E PRODUTIVIDADE







LISTA DE TAREFAS 2

- ☐ Aumentar o meu portfólio de produtos
- ☐ Aprender inglês
- ☐ Profissionalizar o meu Instagram
- ☐ Criar uma nova logomarca
- ☐ Escrever um livro
- ☐ Emagrecer 5 kg
- ☐ Ter mais tempo para minha fé
- ☐ Melhorar as competências da equipe
- ☐ Aumentar em 25% a receita
- ☐ Contratar novo gerente
- ☐ Procurar investidor
- ☐ Melhorar meu network com clientes chave

TOTAL DE HORAS

50h

200h

80h

20h

300h

60h

20h

20h

100h

10h

30h

20h

910h

LISTA DE TAREFAS DE BORDA

- ☐ Fazer um brainstorm sobre possíveis produtos
- ☐ Assistir aula nº 5
- ☐ Mandar whatsapp para marcar fotógrafa
- ☐ Mandar whatsapp pedindo indicação
- ☐ Escrever três linhas
- ☐ Malhar 3x por semana
- ☐ Conversar com Deus
- ☐ Ler 5 páginas diariamente de um livro
- ☐ Fazer um brainstorm de ideias
- ☐ Pesquisar currículos no LinkedIn
- ☐ Mandar whatsapp para empresários
- ☐ Visitar um cliente por semana

TEMPO POR TAREFA

15min

20min

1min

1min

5min

2h

10min

25min

1h

20min

5min

1h

6h

5

PASSOS

GESTÃO DO TEMPO
E PRODUTIVIDADE





TAREFAS X PROJETOS

AGENDA IMPRODUTIVA

	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM
6:00							
6:30							
7:00							
7:30							
8:00							
8:30							
9:00							
9:30							
10:00							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							
12:30							
13:00							
13:30							
14:00							
14:30							
15:00							
15:30							
16:00							
16:30							
17:00							
17:30							
18:00							
18:30							

TAREFAS X PROJETOS

AGENDA PRODUTIVA

	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM
6:00							
6:30							
7:00							
7:30							
8:00							
8:30							
9:00							
9:30							
10:00							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							
12:30							
13:00							
13:30							
14:00							
14:30							
15:00							
15:30							
16:00							
16:30							
17:00							
17:30							
18:00							
18:30							

5

PASSOS

GESTÃO DO TEMPO
E PRODUTIVIDADE



CICLO DO HUMOR X TAREFA





CICLO DO HUMOR X TAREFA







**SIGA-NOS NO
INSTAGRAM**



@rafaelmedeirosfilhooficial