# À PROCURA DA

# PRODUTIVIDADE



AILIN
Desenvolvimento Humano & Mentoria

# QUEM SOU EU?



Ailin Schiavetto

Analista corporal e comportamental O Corpo Explica, Analista SOAR, Master coach e palestrante. Formado em coaching pela IAPERFORMA e FEBRACIS, Master Coaching pela Federação Brasileira de Coaching Integral Sistêmico (FEBRACIS), com certificação internacional em Coaching pela Universidade Cristã da Florida(FCU) , Comunicação Social com bacharelado em Publicidade pela Faculdades Integrada Alcântara Machado (FIAM/FMU) e Formada em artes cênicas pela escola de teatro Macunaíma. Ministra cursos e palestras de coaching, coaching individual, coaching em grupo, vendas, negociação e liderança. Trabalhou em grandes agencias de publicidade e veículos de comunicação, como Y&R, Radio e TV Bandeirantes, Revista Pais & Filhos, Elemidia, Eletromidia, entre outros. Vivencia na Nova Zelândia, como cordenadora de eventos.

AILIN

# VOCÊ PRECISA DE MAIS TEMPO PARA QUE?



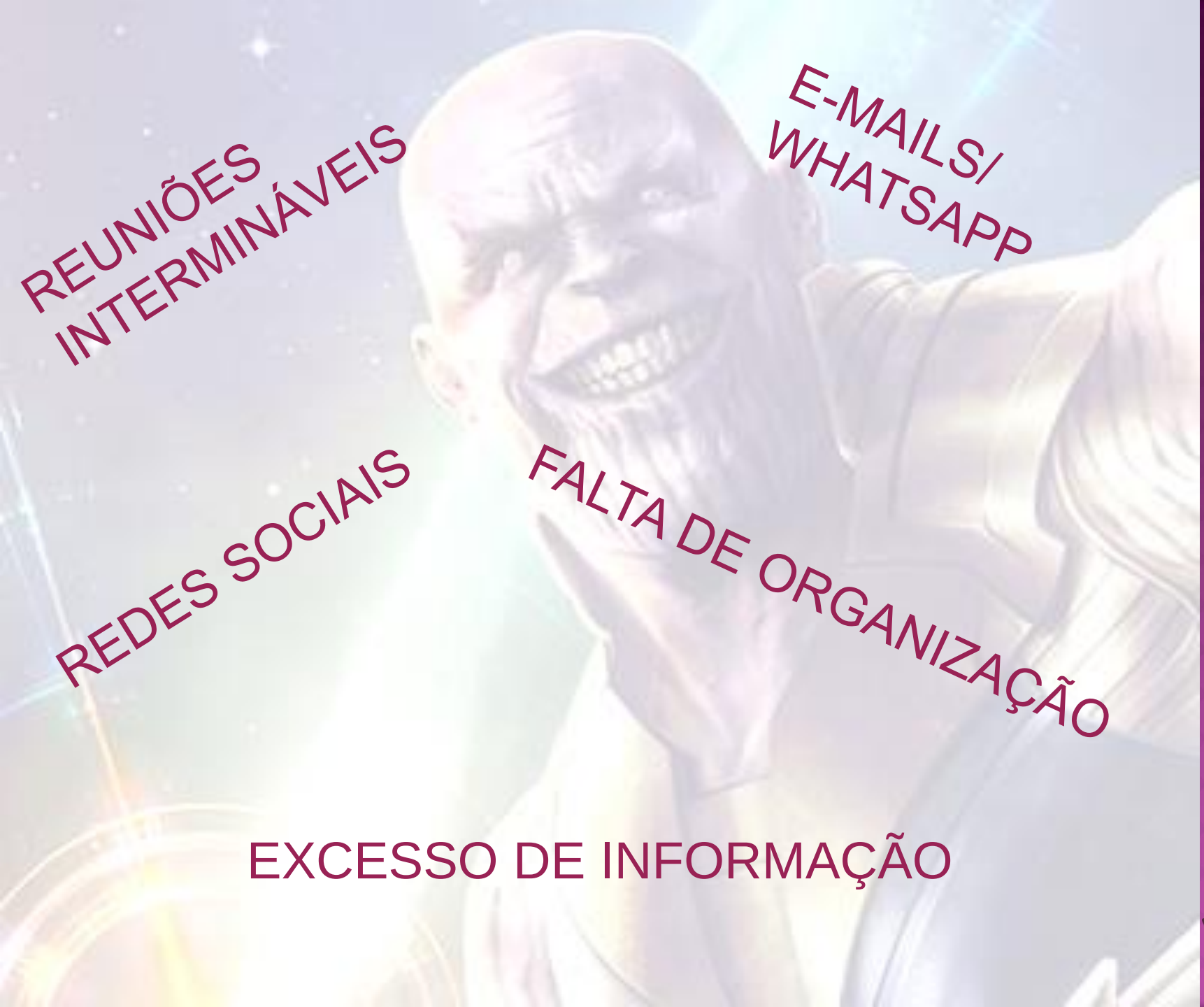
# NUNCA É SUFICIENTE



NÃO é a QUANTIDADE de tempo que nos falta, mas SIM a UTILIZAÇÃO que damos ao tempo que temos

# VILÕES DA PRODUTIVIDADE




REUNIÕES INTERMINÁVEIS
E-MAILS/ WHATSAPP
REDES SOCIAIS
FALTA DE ORGANIZAÇÃO
EXCESSO DE INFORMAÇÃO

# FOCO



# CLAREZA



# OCUPADO x PRODUTIVO



# MENTE



# SUA MAIOR BATALHA



X



# NÃO EXISTE EQUILIBRIO



# SEJA A SUA MELHOR VERSÃO



# SEJA A SUA MELHOR VERSÃO

**#1** ORGANIZE SEU DIA, NO DIA ANTERIOR
**#2** ACORDE ANTES E COM CALMA
**#3** TENHA ALARMES- VOCÊ ESTA OCUPADO OU PRODUZINDO?
**#4** DELEGUE O QUE PODE
**#5** TENHA UM BLOCO DE NOTAS PARA OS "TENHO QUEs.."
**#6** UMA TAREFA POR VEZ. TENHA FOCO!
**#7** DESABILITE AS NOTIFICAÇÕES DO SEU CELULAR
**#8** MONITORE SEU TEMPO
**#9** MOVIMENTE SEU CORPO
**#10 SEJA MAIS COMPREENSIVEL CONSIGO MESMO**

OBRIGADA!!!

INSTAGRAM- AILIN_AOFICIAL

FACEBOOK/YOUTUBE
AILIN OFICIAL

