
SCOPO PROFISSIONAL

Gestão de Pessoas

O QUE É EQUILIBRIO ENTRE VIDA PESSOAL E PROFISSIONAL?



EQUILÍBRIO

VIDA PROFISSIONAL X VIDA PESSOAL

- É considerado como IDEAL ILUSÓRIO, “MITO”
- Fazer escolhas planejadas sobre quais OPORTUNIDADES agarrar e de quais abrir mão, as pessoas podem



- Prosperar PROFISSIONALMENTE

AS ORGANIZAÇÕES SUBSTITUÍRAM A MÃO DE OBRA POR NOVAS TECNOLOGIAS



RESULTADO

**EQUIPES
MAIS ENXUTAS**

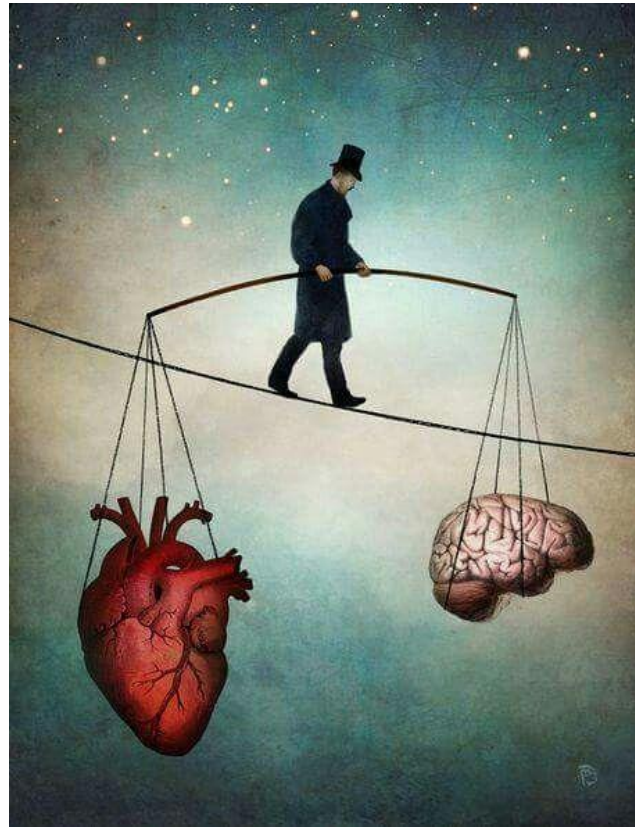


**ESPERA DE ALTO
DESEMPENHO DOS
FUNCIONÁRIOS**

APARECE UM INIMIGO SILENCIOSO....



O EQUILIBRIO DO FUNCIONÁRIO COMEÇA A SER AFETADO



PRESSÃO!!





COBRANÇAS !!



DISPONIBILIDADE DE TEMPO



DEDICAÇÃO ABSOLUTA



TANTAS RENÚNCIAS
GERAM.....

EXPECTATIVAS & RECOMPENSAS PELA SACRIFICANTE DEDICAÇÃO

SALÁRIO JUSTO



HORA EXTRA



BONIFICAÇÕES

DIA DE FOLGA NO ANIVERSARIO

PONTE NOS FERIADOS





SE NADA DISTO ACONTECE
SENTIMO-NOS
SOBRECARRREGADAS E
CONSUMIDAS

HORA DE IDENTIFICAR NOSSAS VERDADEIRAS VONTADES



ASSUMI-LAS
&
DEIXAR CLARO PARA OS
OUTROS

OS OUTROS NÃO VÃO PROPOR
MUDANÇAS

NÃO PERCEBEM NADA ERRADO

CABE A VOCE ESTA



EXPONHA E EXPLIQUE SEUS LIMITES

SEM SE COLOCAR
COMO
VÍTIMA...

GERENCIANDO SUA VIDA

5 Etapas

1. Definir **SUCESSO** para SI MESMO
2. Gerenciar tecnologia
3. Construir redes de apoio no trabalho e em casa
4. Mudar de trabalho seletivamente
5. Colaborar com seu parceiro

GERENCIANDO SUA VIDA

As pessoas que conseguem equilíbrio com maior eficiência envolvem a família nas decisões e atividades profissionais.

Esforçam-se tanto para cumprir satisfatoriamente suas obrigações tanto no trabalho como em casa.

O QUE SIGNIFICA SUCESSO PARA VOCÊ?



O QUE É SUCESSO?

- Uma definição muito importante para alcançar satisfação é o que é sucesso para cada um de nós. É importante notar que somos indivíduos únicos, com diferentes formas de perceber o mundo, com diferentes motivações, conhecimentos, valores e talentos. Assim, para colocarmos nossa energia no curso certo, precisamos definir objetivos, e estes, são definidos para que se tenha sucesso.

- Para alguns significa estar 4 noites por semana em casa...*
- Para outros entender o que está acontecendo com os membros da família..*
- Manter a energia emocional no trabalho e em casa*

AS MULHERES

Atribuem mais valor que os homens para itens como:

- Obter sucesso individual;
- Ter paixão pelo trabalho;
- Ser respeitada;
- Fazer a diferença;
- Conquistas financeiras;
- Relacionamentos recompensadores;
- Importância dos amigos, da comunidade e da própria família.





Um dos aspectos que devemos analisar é a importância do dinheiro em nossas vidas. É claro que o dinheiro é importante...basta não ter dinheiro que isso fica óbvio.

Para sobrevivermos precisamos de dinheiro.

Para termos conforto precisamos de dinheiro.

Para termos lazer precisamos de dinheiro.

Mas ganhar dinheiro é o objetivo da vida?

Para muitas pessoas sim.

Como é isso para você?

Imagine você, com 50 anos, com a vida financeira resolvida e sem motivação....acorda pela segunda-feira, pela manhã, e não tem motivo para ir trabalhar...pois já alcançou o que queria....

É claro que muitas pessoas sempre querem mais...mas acredito que a maior parte, em algum momento de suas vidas, percebem que isso é “vazio”.

Qual o seu conceito de sucesso?

Qual a melhor visão que pode ter sobre si mesmo com sucesso?



Vamos ponderar alguns aspectos que podem estar implicados no conceito de SUCESSO

AMIGOS E FAMÍLIA

Para muitas pessoas, o convívio com os outros é fundamental.

Estas pessoas abrem mão de trabalho e de remuneração, para terem mais tempo para se dedicarem a amigos e familiares.





PRAZER

Outras pessoas são centradas em obter prazer. Abrem mão de trabalho, de remuneração e de convívio com ou outros para terem momentos diários de prazer. Estas pessoas normalmente estão muito concentradas em si mesmas e naquelas atividades que lhe rendem prazer.

SAÚDE

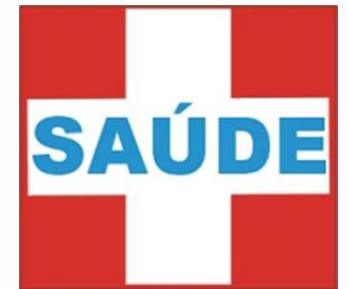
Pode parecer estranho, mas para se ter saúde, na vida adulta (digamos, depois dos 40 anos), temos que dedicar algum tempo a nós mesmos (exercícios, sono, alimentação) e diminuir o nível de estresse e preocupações. Isso tem a ver com qualidade de vida, e muitas vezes, leva as pessoas que dão muita importância para este fator, a diminuírem sua rotina diária de trabalho, ou até mesmo trocarem sua atividade, por uma menos desgastante e menos estressante (e muitas vezes com menor remuneração) para conseguirem maior qualidade de vida e saúde.



TUDO É IMPORTANTE...

Analizando estes fatores, podemos chegar a conclusão de que tudo é importante.

**Como se pode abrir mão de dinheiro?
Ou de saúde? Ou de prazer?
Ou de convívio com amigos e família?**



Não se trata de abrir mão de algo, mas de colocar estes fatores na balança, nos diferentes momentos de nossa vida - a ordem de importância destes fatores pode mudar ao longo da vida – e definir a sua importância relativa em nosso projeto pessoal.

Por que se precisa definir o que é mais importante?

Bem, porque o dia ideal, para alguns teria a seguinte configuração:

Alimentação: 3 horas
Esporte: 1 hora e meia
Higiene: 30 minutos
Trabalho: 10 horas
Descanso: 8 horas
Amigos e família: 3 horas por dia
Lazer: 2 horas por dia



Já estamos em 28 horas....mas o dia possui apenas 24 horas...

Então, o que não vamos fazer da forma ideal?

Aquilo que no momento tiver menos importância.....mas isso normalmente não significa “zerar” algum destes elementos...mesmo que estes fatores tenham diferentes graus de importância para cada um de nós, precisamos buscar o nosso equilíbrio.

O nosso equilíbrio é dar o tempo necessário, em nossas vidas, para cada um destes fatores.....acredito que isso está diretamente relacionado ao nosso conceito de sucesso....



Sucesso é quando a gente para, analisa a nossa vida, e se sente satisfeito com o que estamos fazendo e com o que estamos conseguindo.

É importante notar que a definição correta, do que faremos profissionalmente, deve estar alinhada com toda esta análise.

Existem certas ocupações que pressupõem menos tempo para lazer, por exemplo....ou maior dose de estresse e preocupações....outras possibilitam maior tempo livre, mas menos remuneração....outras pressupõem muitas viagens, e menos tempo de convívio com amigos e familiares....



EU

1. Olhando a minha história, o que eu tenho mais facilidade para fazer? No que eu sou mais rápido? O que eu faço melhor do que a maior parte das pessoas? O que eu gosto de fazer? O que eu não gosto de fazer?

MEUS MODELOS

2. Quais são as pessoas, com as quais convivemos, que nos influenciam, e como estas pessoas nos influenciam? Que características/decisões destas pessoas nós queremos seguir, e quais nós não queremos seguir?

REDE DE RELACIONAMENTOS

3. Quem faz parte da minha rede de relacionamentos profissionais? Quem pode ajudar na nossa formação profissional?

CENÁRIO

4. Que cenário eu posso prever para os próximos 10 anos, que pode influenciar minha atuação profissional? Ameaças e Oportunidades.

DEVEMOS LEVAR EM CONTA
NOSSAS CARACTERÍSTICAS

E

CONDIÇÕES INDIVIDUAIS

TORNAR O TEMPO

OFF

EM TEMPO

ON

PREPARAR-SE PARA O DIA SEGUINTE



SINCRONIZAR CALENDARIO PESSOAL COM RESPONSABILIDADES PROFISSIONAIS



“ OS 5 MINUTOS QUE PODEM
MUDAR A SUA VIDA”



PONTUALIDADE



PONTUALIDADE

✓ É A PRIMEIRA VIRTUDE DAS PESSOAS CONFIÁVEIS

Fator de avaliação juntamente com a ASSIDUIDADE.

✓ SEJA UMA BOA ESTRATEGISTA

✓ COMPROMISSOS

Considerar o tempo de deslocamento até o local levando em conta que este varia de acordo com o horário

✓ IMPREVISTOS

Acontecem, mas deve-se avisar através de um telefonema ou mensagem e comunicar o motivo para quem está aguardando.

PONTUALIDADE

- ✓ **CONGESTIONAMENTOS:** A incidência de muitas emergências pode ser o indício de que o funcionário não organiza adequadamente as suas atividades pessoais extraprofissionais.
- ✓ **RETARDATÁRIOS PRESENTES:** O funcionário chega no horário, mas se envolve em diversas atividades que nada tem a ver com as suas funções. É um PRESENTE-AUSENTE.



PONTUALIDADE

- ❖ Ser PONTUAL demonstra sua atitude em cumprir o que foi combinado, e assim, inspira nos demais a CONFIANÇA que depositarão em tarefas e objetivos atribuídos a você.
- ❖ Ser pontual demonstra sua capacidade de GERENCIAR O PRÓPRIO TEMPO, e por consequência, a aptidão de gerenciar equipes e projetos.
- ❖ Pessoas pontuais tem mais muito OPORTUNIDADES na vida, porque ninguém quer delegar responsabilidades e cargos para quem sempre tem uma desculpa.

PONTUALIDADE

PONHA O CARIMBO DA PONTUALIDADE EM SEU CURRÍCULO.

VALE A PENA.

SUA IMAGEM SERÁ APRIMORADA E, AINDA MAIS IMPORTANTE, SEU DIA RENDERÁ MAIS!



VISUAL NO TRABALHO

ROUPA SEMPRE LIMPA E PASSADA



CABELO PRESO



DISCRIÇÃO É FUNDAMENTAL



UNHAS BEM CUIDADAS



DISCRIÇÃO É FUNDAMENTAL



SAPATO BAIXO



DISCRIÇÃO É FUNDAMENTAL



PODE?



ACESSÓRIOS DISCRETOS



**E A MAQUIAGEM DO DIA A DIA?
COMO PODERÁ SER?**

Av. Carlos Gomes, 700 Sl 1109 | Platinum Tower
Auxiliadora | Porto Alegre | 51 3085 2999
www.scopoprofissional.com.br