

---

# 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 PROFISIONALMENTE

---

# AS ORGANIZAÇÕES SUBSTITUÍRAM A MÃO DE OBRA POR NOVAS TECNOLOGIAS



---

# RESULTADO

**EQUIPES  
MAIS ENXUTAS**



**ESPERA DE ALTO  
DESEMPENHO DOS  
FUNCIONÁRIOS**

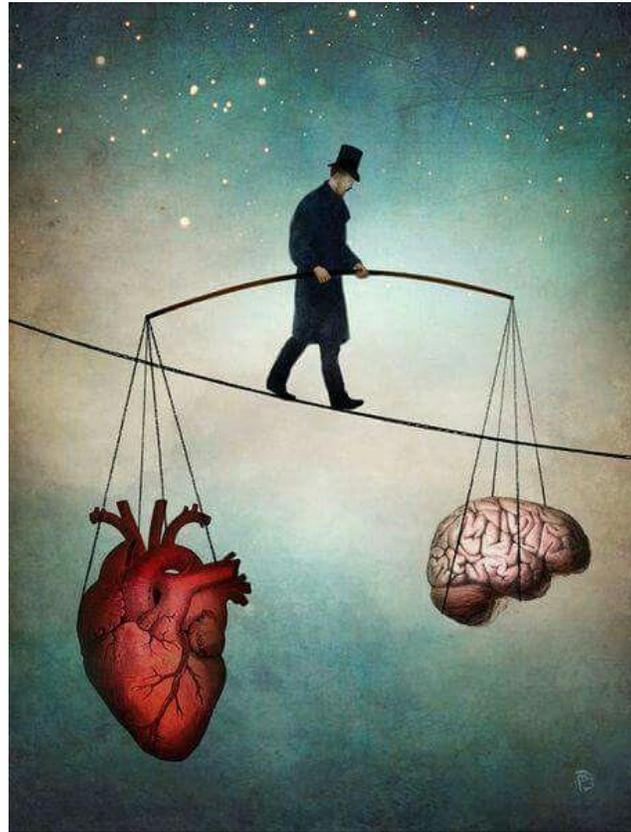
---

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

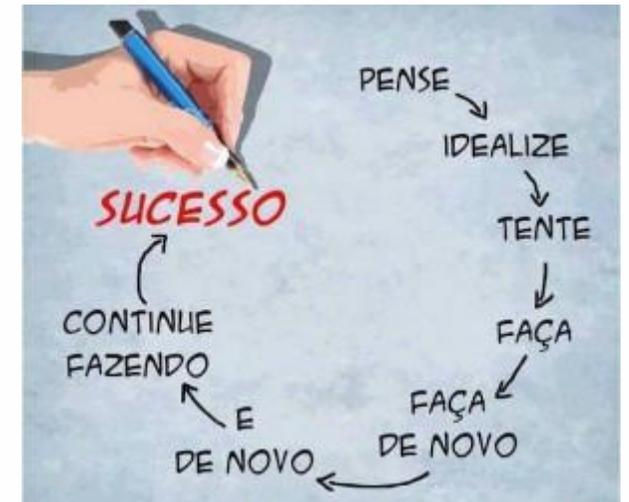
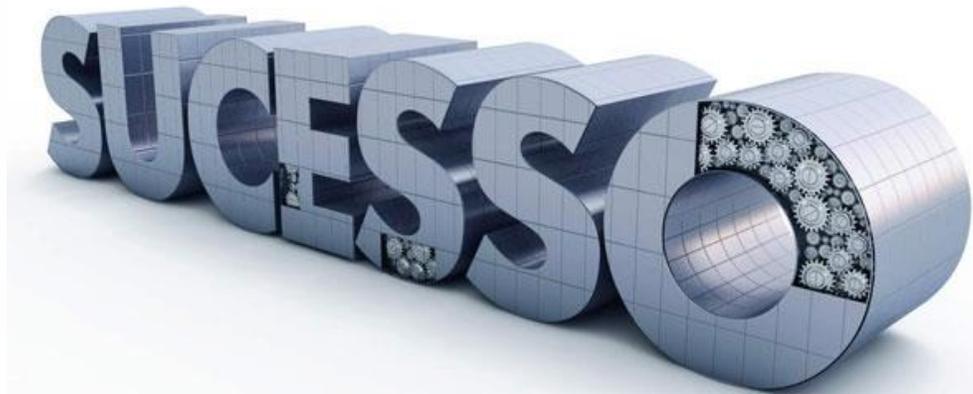
---

# 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*

# O QUE É SUCESSO?



*Esta não é uma resposta fácil...  
Para se alcançar uma resposta satisfatória, temos que nos  
conhecer muito bem e ponderar sobre alguns aspectos, por vezes  
conflitantes, de nossas vidas.*

---

## 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.

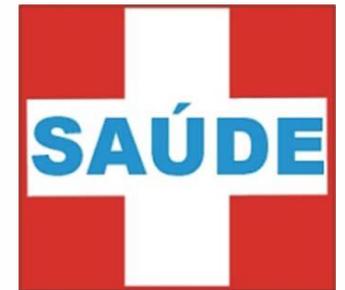


---

## 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](http://www.scopoprofissional.com.br)**