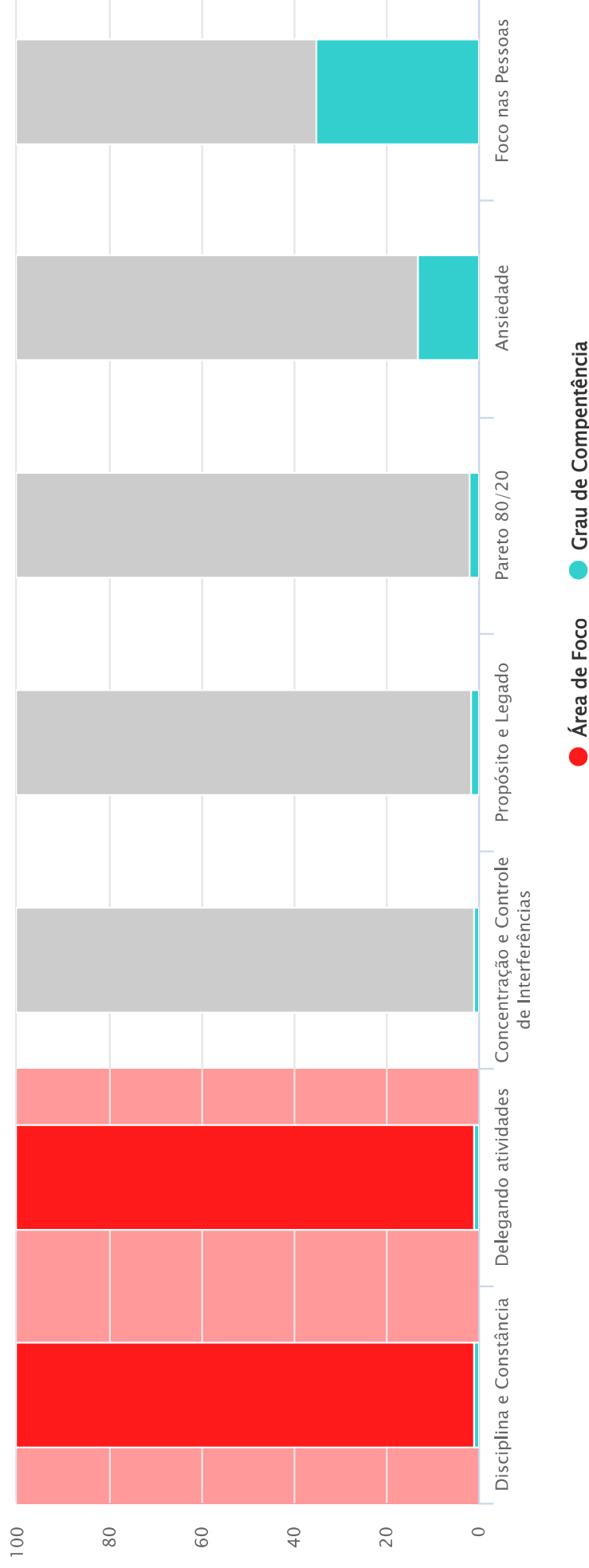


## Resultado da Avaliação 2022/06/14



### Vida e Produtividade

Prezado(a) Senhor do Tempo, para que você possa desenvolver as duas áreas foco apontadas em seu gráfico, atente para os comportamentos descritos abaixo e crie um Plano de Ação Prático de como promover melhorias dos seus comportamentos. Leia as perguntas somente das áreas que ficaram em vermelho no seu gráfico, assim, você terá um maior ganho atuando por foco. A pergunta mestre é: entendo minha responsabilidade pelo resultado que entrego, por isso, vou fazer "O QUE" de DIFERENTE do que já venho fazendo atualmente para ter um COMPORTAMENTO diferente quando observar as ações abaixo?

Disciplina e Constância **ÁREA DE FOCO**

Eu não fico pulando de janela em janela no computador tentando fazer várias coisas ao mesmo tempo. Faço uma coisa por vez.	1%
Quando defino que vou fazer algo em um horário, eu foco naquilo e só levanto quando termino.	1%
Quando começo uma nova rotina em minha vida, tenho facilidade em manter essa rotina como um hábito.	1%
Eu tenho facilidade em começar uma atividade e ficar nela até o final.	1%

### Delegando atividades ÁREA DE FOCO

Toda semana, eu sei exatamente o que NÃO devo fazer e passo isso para as pessoas do meu time e/ou família.	1%
Sempre que delego uma atividade, eu pergunto se a pessoa entendeu e peço para ela me explicar.	1%
Faço um acompanhamento preciso das atividades que deleguei. As pessoas percebem que não me esqueço de cobrar.	1%
Quando delego uma atividade, eu sempre penso se a pessoa tem real condição de realizar aquilo.	1%
Quando delego algo, eu já alinho o prazo para a entrega e anoto esse prazo em minha agenda ou no celular para me lembrar de cobrar.	1%

### Concentração e Controle de Interferências

Eu configurei meu celular para que nenhuma janela de mensagem apareça durante o dia tirando meu foco.	1%
Tenho pleno controle sobre a minha vontade de ver WhatsApp, Facebook e Instagram. Isso não atrapalha minha produtividade.	1%

Quando preciso focar em uma atividade de concentração, eu uso estratégias para me blindar das pessoas. Uso fone de ouvido. Fecho a porta.	1%
Eu trabalho em um ambiente que me ajuda a me manter focado(a). Tenho estrutura para isso. Meus equipamentos e estrutura física colaboram para o foco.	1%

<b>Propósito e Legado</b>	
Segunda de manhã é um dia cheio de energia. Eu vibro com as inúmeras possibilidades de realizações.	1%
Todos os dias, percebo que faço algo que contribui para fazer do mundo um lugar melhor.	1%
Eu lidero novas ideias. Eu lidero uma mudança. Minha energia contamina as pessoas.	1%
Todo domingo à noite, tenho grande vontade de começar a semana para realizar meus projetos.	1%
Tenho uma Missão de Vida clara e que norteia a minha existência.	1%
Eu percebo claramente que estou deixando um Legado para as próximas gerações.	5%

<b>Pareto 80/20</b>	
Quando eu começo a semana, foco somente em atividades de alto impacto para minhas metas.	1%
Tenho clareza que são poucas atividades que geram grande resultado e sei quais são elas e como devo fazer para vivê-las.	1%
Sei quais atividades vão me levar para a minha meta e quais não vão. Eu sempre foco no que me dará mais resultado.	1%

Sei quais atividades devo fugir ou evitar para que eu possa ser mais produtivo(a).	5%
<b>Ansiedade</b>	
Percebo que a minha alimentação é controlada. Não ataco a geladeira por ansiedade.	1%
Percebo meu dia livre de ansiedade. Minha respiração é tranquila, pensamento controlado e não souço pensando no futuro.	1%
Quando chego em casa, estou tranquilo(a) e não fico pensando no trabalho.	50%
Quando vem algo em minha mente, anoto na hora na agenda ou no celular. Não deixo pendências soltas.	1%
<b>Foco nas Pessoas</b>	
Quando converso com as pessoas, mantenho meus olhos e pensamentos sempre nessa pessoa.	50%
Sempre tenho tempo de qualidade com meu cônjuge (esposa ou marido). Nos olhamos nos olhos. Sempre dou muita atenção a ele(a).	1%
Na empresa, sempre dou atenção de qualidade para as pessoas da minha equipe. Elas percebem claramente isso.	25%
Sempre tenho tempo de qualidade para a minha família e meus filhos. Temos um relacionamento pleno.	50%
Eu e meus amigos temos encontros periódicos para alimentar a nossa amizade e nos divertimos muito.	50%
<b>Pontualidade</b>	

Quando marco de buscar alguém em algum lugar, sempre cumpro o prometido e chego no horário.	60%
Sempre chego, pelo menos, 10 minutos antes em todas as reuniões das quais participo.	20%
Procuro criar prazos realistas para minhas tarefas e projetos. Jamais atraso uma tarefa ou projeto.	1%
Fico muito incomodado(a) quando sei que vou chegar atrasado(a) em algum compromisso.	<input checked="" type="checkbox"/>
Sempre saio de casa para os compromissos tendo em mente o tempo de deslocamento que preciso para não atrasar.	75%

### Capacidade de dizer não

Quando alguém da minha família me pede um favor, eu sei me posicionar e dizer NÃO quando necessário.	50%
Eu penso mais em atingir minhas metas do que em ser popular ou bem quisto pelas pessoas.	90%
Quando alguém me pede algo de última hora, eu consigo falar NÃO sem problema.	70%
Tenho facilidade em falar NÃO para as pessoas de uma forma que não gere conflitos. Isso é tranquilo para mim.	50%