

LIDERCORAJOSO.COM

DESAFIO

LIDERANÇA CORAJOSA

COM ALLAN PIMENTA

AULA 03

FAZER O QUE TEM QUE FAZER

HÁBITOS QUE CONSTROEM GIGANTES

CADERNO DE ATIVAÇÃO



O PODER DE LIDERAR
NÃO APENAS VIVA COM ELE, DOMINE-O
Venha para nosso desafio inédito!
02 a 09 de abril

DESAFIO
**LIDERANÇA
CORAJOSA**
COM ALLAN PIMENTA

TRANSFORME-SE EM UM LÍDER QUE DEIXA LEGADO!

Inscreva-se agora para receber com exclusividade:

- LINKS PARA AS AULAS.
- Apostilas exclusivas em PDF que serão suas companheiras de viagem nesta jornada épica de transformação.
- Diagnóstico individual e aulas extras exclusivas de acordo com seu momento e necessidade.
- Certificado de participação.



LIDERCORAJOSO.COM

QUE

SANGUE,
COR E LÁGRIMAS.

O C

CIÊNCIA

04/04

FAZER O QUE TEM QUE FAZER
HÁBITOS QUE CONSTROEM GIGANTES

05/04

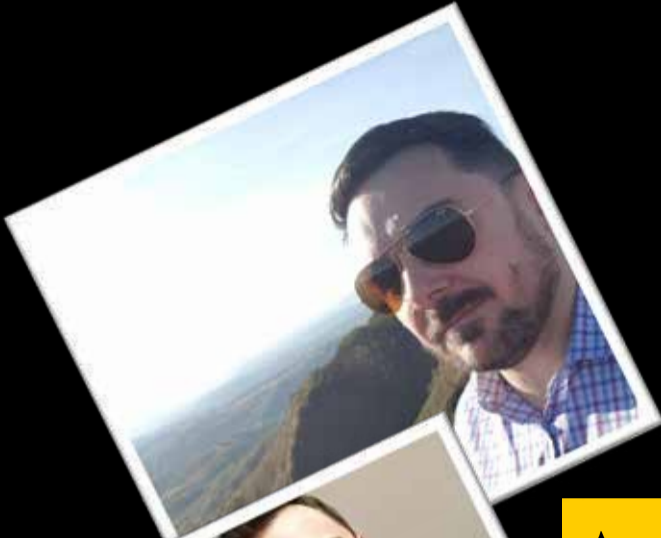
ENGAJAMENTO DE VERDADE
A ALMA DO NEGÓCIO

08/04

EQUIPE PÓS-DIGITAL
ENGRENAGEM SOCIAL, ÁGIL E
TECNOLÓGICA

09/04

TOMANDO AS RÉDEAS
CULTIVANDO RELAÇÕES MADURAS E
AUTORESponsABILIDADE PARA ALÉM DO EGO



FUNDADOR
ACADEMIA de
Desenvolvimento
de LÍDERES

PRAZER, ALLAN PIMENTA



PODCASTER

PAPO
de Líder
PODCAST

PROFESSOR

Leader
CLASS

EMBAIXADOR

CLUBE
BORA
FAZER

25 ANOS COMO EXECUTIVO



LinkedIn
TOP
VOICES

ALLANPIMENTA.COM.BR

RELEMBRANDO AULA 01

CHEGA DE TRABALHO BURRO

Mais esforço dá resultado,
mas só até certo ponto!

Desequilíbrio Intencional

A ERA DA COMPLEXIDADE

Tecnologia pra Facilitar

Siga um bom método!

Diga não!

Delegue!

Tem que descansar!

Reunião consigo

É PRA FAZER
SO ISSO!



RELEMBRANDO AULA 02

AGENDA DE ADULTO



Cabeça é pra pensar e não para guardar coisas

Clareza e Transparência

Realizar é mais que gestão do tempo

Poucas e boas escolhas

Esvaziar a mente

É inútil fazer bem feito o que não nunca deveria ter sido feito

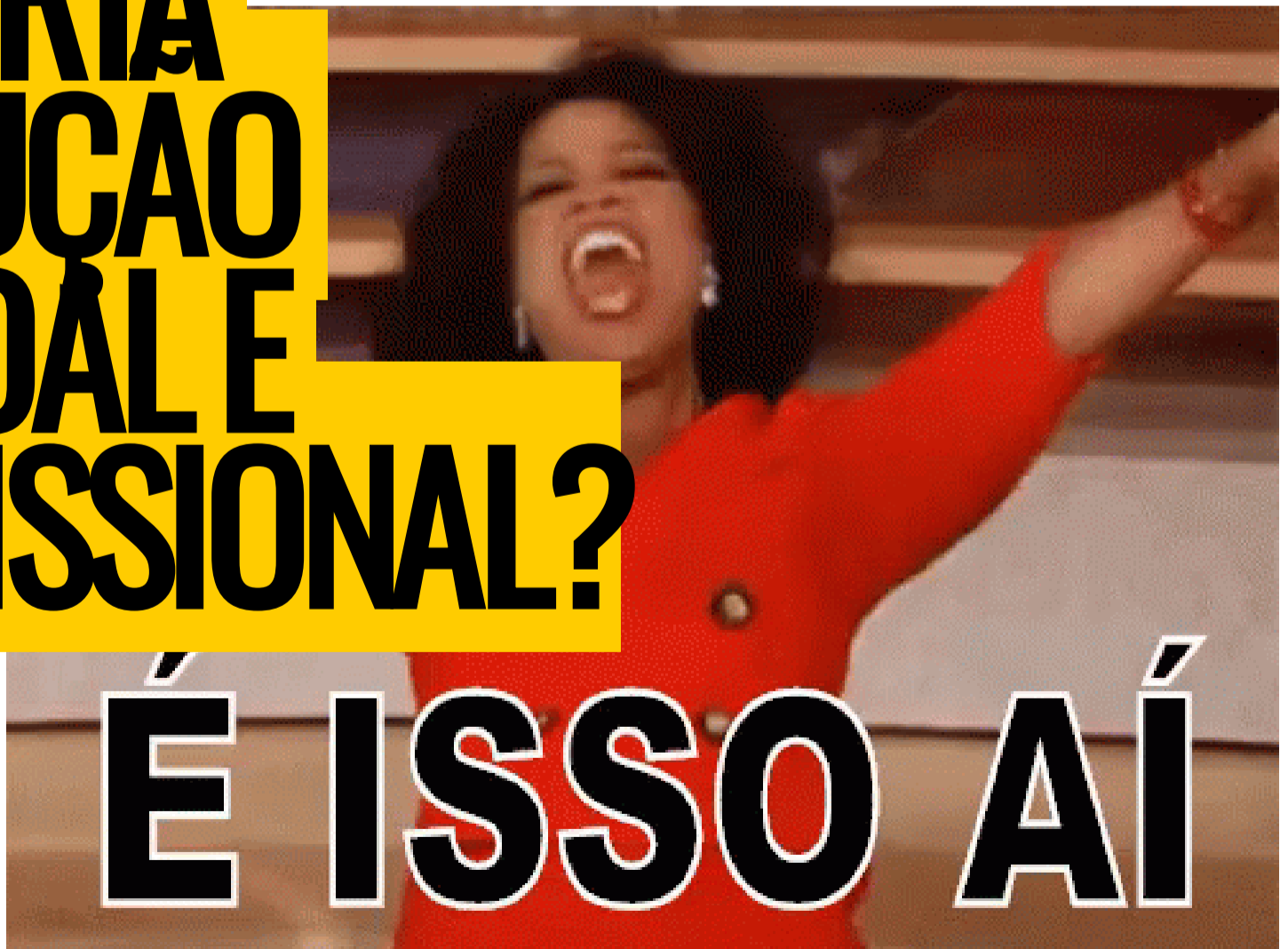
**ANTES DE CURAR ALGUÉM,
PERGUNTE-LHE SE ESTÁ
DISPOSTO A DESISTIR DAS
COISAS QUE OS FAZEM
ADOECEER**

HIPOCRATES



**VOCÊ ENTENDEU
QUE ESTA
REALIZANDO UMA
IMERSÃO
INTENSIVA E
GUIADA PRA SUA
PRÓPRIA
EVOLUÇÃO
PESSOAL E
PROFISSIONAL?**

É ISSO AÍ



**VOCÊ SE
COMPROMETEU A,
ALÉM DE ESTAR
100% PRESENTE
NAS AULAS,
REALIZAR TODAS
AS TAREFAS DO
DESAFIO?**



**VOCÊ
ENTENDEU QUE
ESTE DESAFIO
IRA LEVANTAR
QUESTOES E
EMOÇÕES QUE
PRECISARÁ
LIDAR?**



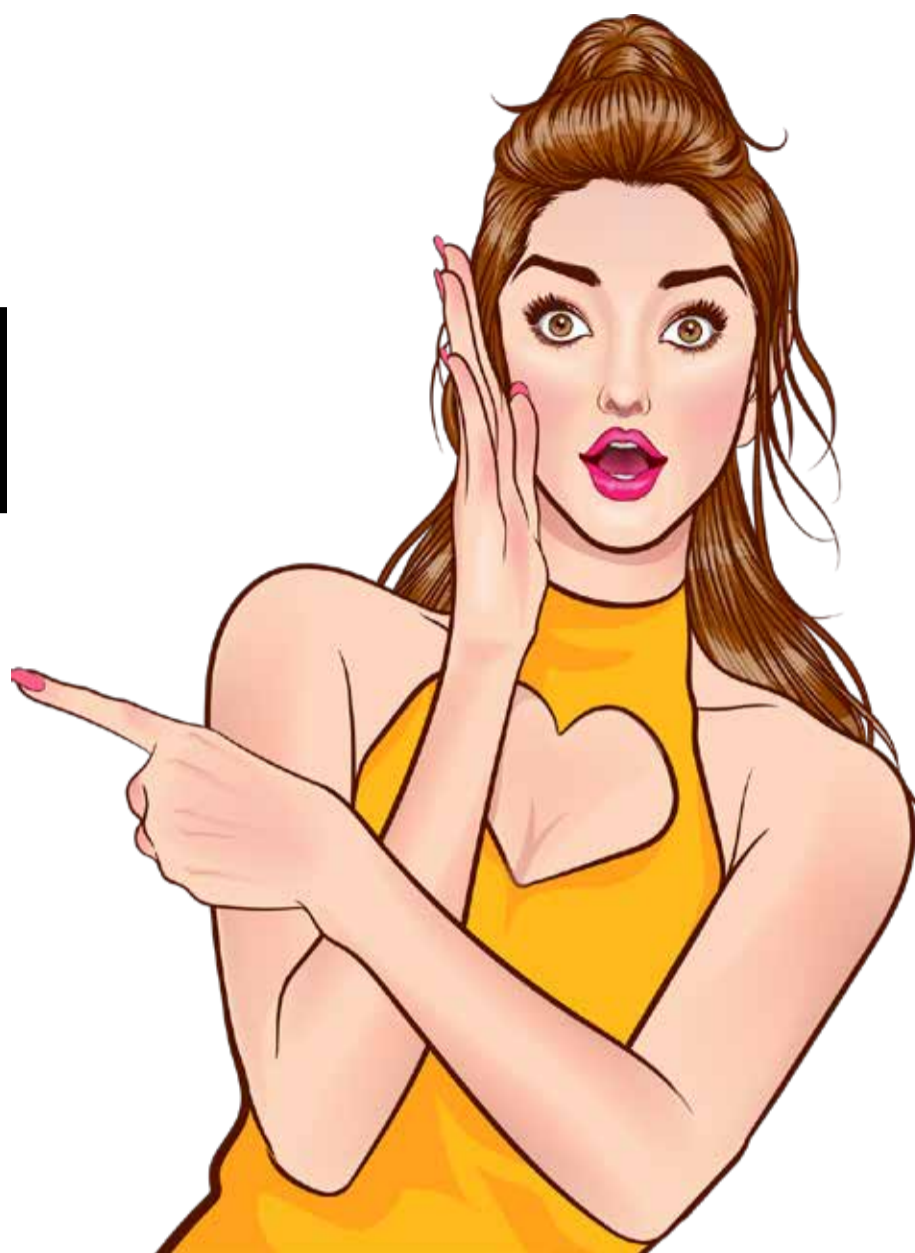
**VOCÊ SE
COMPROMETEU
ACUIDAR DE
VERDADE DE SI,
COM SONO, DIETA E
EXERCÍCIOS
ADEQUADOS, ALÉM
DE ATIVIDADES QUE
TE FAZEM SE
SENTIR BEM?**



**MUDAR, É
MUITO DIFÍCIL!**

**PRECISA SE
COMPROMETER
DE VERDADE!**

**IMAGINE
COMEÇAR SEU
DIA COM ENERGIA
DE SOBRA,
FOCADO, E
TERMINAR COM A
SENSAÇÃO DE
MISSÃO
CUMPRIDA.**



A excelência não é uma ação isolada, mas o resultado de hábitos constantes. Hábitos poderosos funcionam como o alicerce para construções duradouras, seja na sua vida pessoal ou profissional. Eles nos moldam mais do que nossas ações esporádicas, e por isso, devem ser escolhidos com sabedoria e cultivados com persistência.

Reflexão:

Identifique um hábito que deseja desenvolver e comprometa-se a praticá-lo diariamente durante a próxima semana.

HÁBITOS
HEDONISTAS
HÁBITOS
INÚTEIS
HÁBITOS
PODEROSOS

3 TIPOS DE HÁBITOS



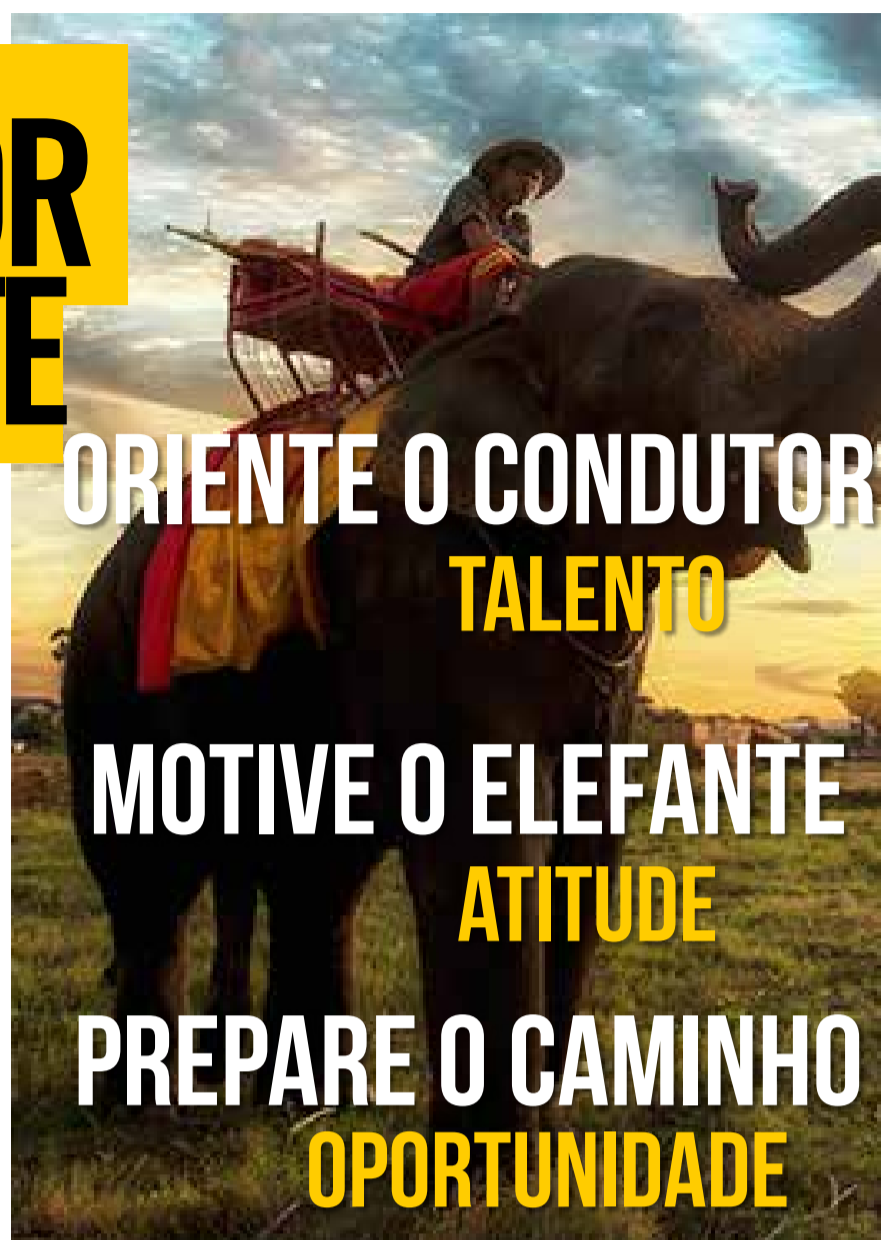
Existem hábitos hedonistas que proporcionam gratificação imediata, hábitos inúteis que não agregam valor, e hábitos poderosos que nos alinham com nossos objetivos. Compreender cada tipo nos permite focar naquilo que realmente impulsiona nosso crescimento.

Reflexão:

Liste um hábito de cada tipo em sua vida atual e reflita sobre o impacto deles no seu dia a dia.

O CONDUTOR E O ELEFANTE

Jonathan Haidt



A metáfora do condutor e o elefante ilustra o conflito entre a racionalidade e a emoção. Harmonizar os dois, dando ao condutor (razão) as ferramentas para guiar o elefante (emoção), é essencial para a autodisciplina e a realização de objetivos.

Preparar o condutor significa desenvolver autoconhecimento e técnicas para gerenciar nossas ações racionais e emoções. Isso reduz o esforço mental e direciona nosso foco para a excelência.

Motivar o elefante envolve valorizar as emoções positivas e criar um sistema de recompensa que reconheça cada pequeno passo em direção à transformação pessoal e profissional.

Eliminar obstáculos e criar um ambiente propício para bons hábitos é tão importante quanto a motivação interna. Facilitar o percurso até o sucesso é um passo crucial para manter a consistência.

Reflexão:

Considere uma decisão recente e reflita como o condutor e o elefante interagiram nesse processo.

Dedique tempo para aprimorar uma habilidade relacionada à sua liderança (preparação do condutor) esta semana.

Estabeleça uma recompensa para si mesmo que será concedida após completar uma tarefa desafiadora.



HÁBITOS ANGULARES

Hábitos angulares são aqueles que sustentam outros hábitos bons. Identificar e fortalecer esses hábitos pode ter um efeito dominó positivo em sua vida.

Reflexão:

Determine um hábito angular na sua rotina e monitore sua influência em outros hábitos por uma semana.

EMPILHA MENTO DE HÁBITOS



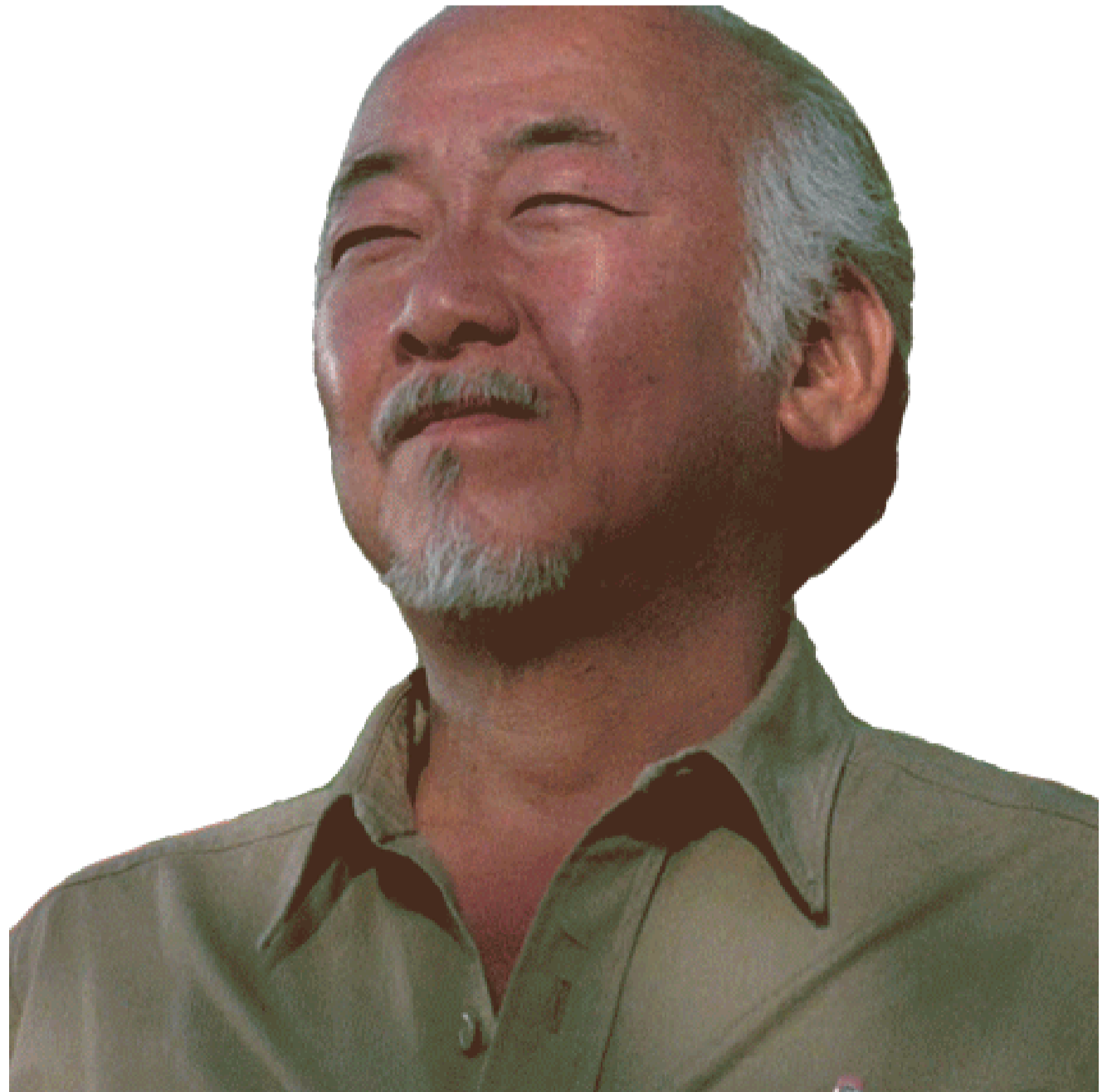
Empilhar hábitos envolve associar um novo hábito a uma ação já estabelecida, criando uma sequência de comportamentos benéficos. Esta técnica potencializa a formação de novos padrões positivos.

Reflexão:

Escolha um hábito que já pratica sem esforço e adicione a ele um novo hábito que deseja desenvolver.

**“NÓS SOMOS O
QUE FAZEMOS
REPETIDAMENTE,
A EXCELENCIA
NAO É UM FEITO, É
SIM, UM HÁBITO.”**

ARISTÓTELES



O PODER DOS RITUAIS



Transforme suas decisões em hábitos => Defina quando, onde e como

Comece aos poucos

Entenda os gatilhos dos hábitos ruins e sabote-os

Respeite seus Ciclos de recuperação

Se desafie e crie momentos de flow no seu dia a dia

Rituais são sequências de hábitos que criam estrutura e eficiência no nosso dia, liberando energia mental para focar no que realmente importa e possibilitando momentos de 'flow'.

Reflexão:

Crie um ritual matinal ou vespertino que incorpore atividades que reflitam suas prioridades e valores.

O JOGO DO PROGRESSO

Comece tão pequeno que sinta vergonha de falhar

Se desafie cada dia um pouco mais

Celebre as pequenas vitórias



Grande mudanças raramente são frutos de grande revoluções.

Quase sempre a mudança acontece aos poucos e com consistência.

O progresso contínuo é um motivador poderoso. Definir e celebrar pequenas vitórias mantém a motivação e dá impulso para avançar em direção a conquistas maiores.

Mini-hábitos são pequenas ações praticamente sem esforço que podem ser realizadas diariamente, servindo de degraus para mudanças mais significativas.

Reflexão:

Estabeleça um progresso semanal mensurável para um novo hábito e celebre cada etapa alcançada.

Implemente um mini-hábito que possa ser completado em menos de 5 minutos e comprometa-se com ele todos os dias.



OUTRA REGRA DOS DOIS MINUTOS

E como hábitos são frutos de consistência e precisam ser fáceis, uma forma de torna-los realidade é a regra dos dois minutos.

Não é a regra dos dois minutos do GTD não... Esta vimos ontem!

É a regra dos dois minutos dos hábitos atômicos !!!

Crie uma planilha de acompanhamento de hábitos (ou baixe o APP HÁBITOS).7Liste ali os hábitos que você quer criar e manter e monitor seu cumprimento.

Para considerar o hábito cumprido no dia, ele deve ter no mínimo 2 minutos de duração!

Isso ! 2 minutos!!!!Dois minutos de leitura? Check!

Dois minutos de atividades físicas? Check!

Com isso a consistência virá com muito mais força e poder !!!!!

Reflexão:

Escolha uma atividade importante e a pratique por dois minutos todos os dias.

CUIDAR DA MARCA PESSOAL



Um dos cuidados essenciais nessa jornada é a construção da marca pessoal que deverá se ancorar nestes objetivos, valores e talentos que você quer ser percebido e valorizado. E isso significa focar no que importa!

Trabalhar a marca pessoal exige um trabalho forte e cuidadoso na identidade (que as pessoas não enxergam) para então isso refletir na imagem (o que é percebido). E focar em poucos e importantes pilares dá muito mais resultado que o erro comum de querer agradar a todos.

A sua marca pessoal é construída pelos hábitos que você pratica e os valores que demonstra consistentemente. É o reflexo externo de suas convicções internas e determinação.

Reflexão:

Escreva uma declaração de missão pessoal que resuma os valores que deseja que sua marca pessoal transmita.



EVITAR ANDAR COM QUEM VIVE RECLAMANDO

Outro hábito perigosíssimo é conviver com pessoas de hábitos ruins, já que somos a média das pessoas que mais convivemos.

É preciso sabedoria para se conectar com as pessoas certas.

E estas serão sempre aquelas com um olhar positivo para o mundo.

Talvez as piores delas são as pessoas que reclamam !

Tudo tem seu lado luz e seu lado sombra e algumas pessoas dão um enfoque enorme à esta visão negativa de tudo. E não é que estão totalmente erradas, mas é um jeito desgastante de lidar com o mundo.

E estar próximo de gente assim naturalmente estimula este nosso olhar e postura...Na minha visão, é melhor se afastar...

A companhia que escolhemos afeta nossos hábitos e atitudes. Pessoas que reclamam constantemente podem diminuir nossa energia e visão positiva.

Reflexão:

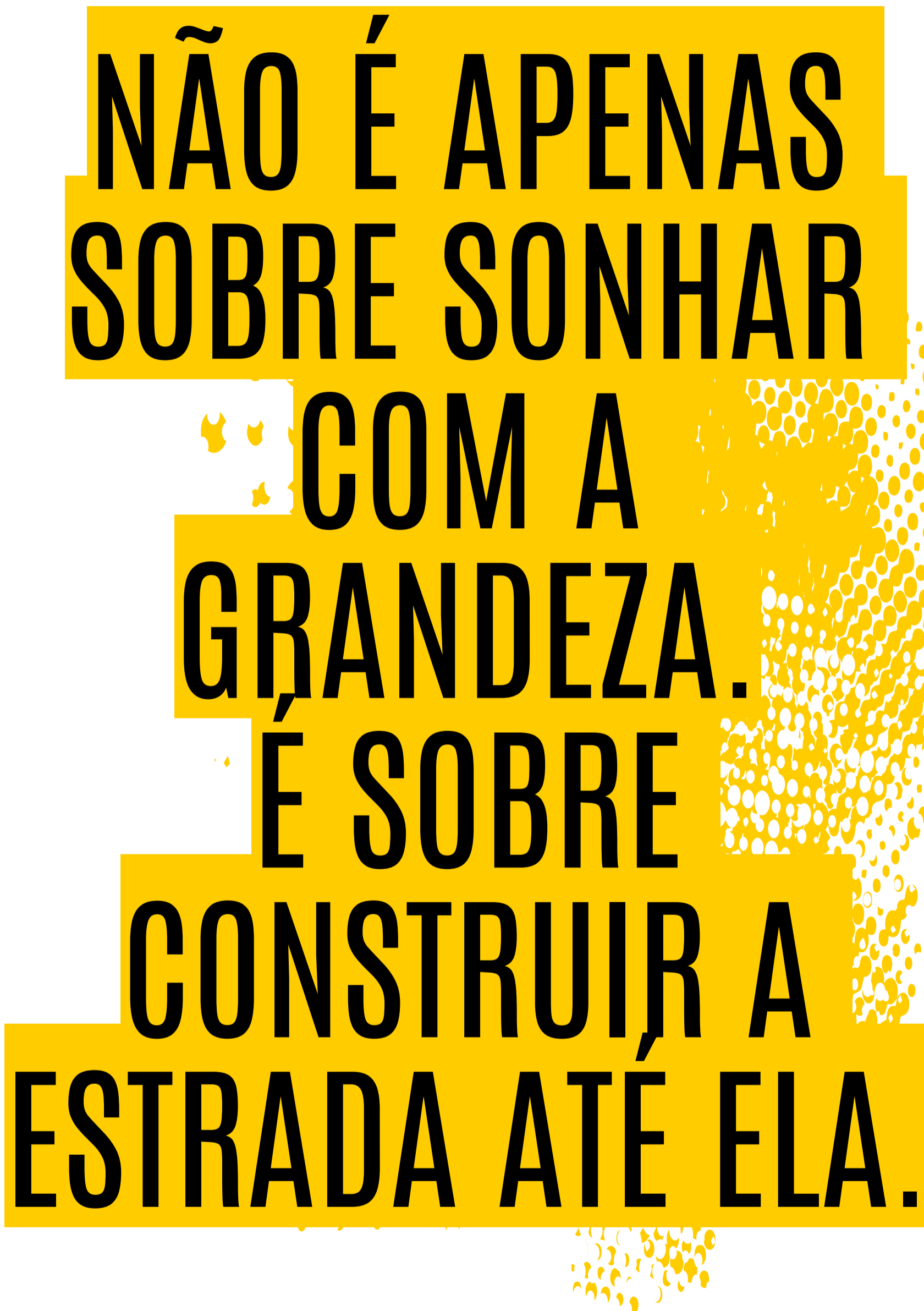
Passa um dia conscientemente evitando reclamações, tanto as suas quanto as alheias, e note o efeito em seu humor e produtividade.

**NÃO DESCUIDE
DO QUE
IMPORTA!!!**


**NUNCA
ESPERAR QUE
ALGUÉM FAÇA
POR VOCE**




**NÃO É APENAS
SOBRE SONHAR
COM A
GRANDEZA.
É SOBRE
CONSTRUIR A
ESTRADA ATÉ ELA.**



**01 – ENTENDER QUAL O
SEU PRINCIPAL HÁBITO
ANGULAR. E DA SUA
EQUIPE?**



**02 – MAPEAR SEUS 2
PRINCIPAIS OBSTÁCULOS.
E DA SUA EQUIPE?**



DESAFIO DO DIA 03

TRABALHE.

SIRVA.

SEJA FORTE.

NÃO ENCHA

O SACO.

ÍTALO MARSILI



LIDERCORAJOSO.COM

DESAFIO

**LIDERANÇA
CORAJOSA**

COM ALLAN PIMENTA

**ENGAJAMENTO
DE VERDADE**

AULA 04
05 de Abril
06:47 DA MANHÃ

**A ALMA DO
NEGOCIO**

**AO VIVO !
GRATUITO !**



D E S A F I O

LIDERANÇA CORAJOSA

COM ALLAN PIMENTA

LIDERCORAJOSO.COM